

Diário de Práticas Meditativas

ELABORADO POR ESTUDANTES DE MEDICINA



Organizadoras

Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira

Jeania Lima Oliveira

Maria das Graças Barbosa Peixoto

 **IMAC**
Editora

**Diário de práticas
meditativas elaborado por
estudantes de Medicina**

Organizadoras
Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira
Jeania Lima Oliveira
Maria das Graças Barbosa Peixoto

**Diário de práticas
meditativas elaborado por
estudantes de Medicina**

Fortaleza



2021

2021 Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira; Jeania Lima Oliveira e Maria das Graças Barbosa Peixoto

A presente publicação está sob a licença Atribuição-Compartilhual (CC-BY-SA).



Ficha Catalográfica

D539 Diário de práticas meditativas elaborado por estudantes de medicina / organizadoras, Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira, Jeania Lima Oliveira, Maria das Graças Barbosa Peixoto. – Fortaleza : IMAC, 2021.
307 p. : il.

ISBN 978-65-993219-8-6

1. Meditação. 2. Práticas Meditativas. 3. Medicina. I. Vieira, Daniele Vasconcelos Fernandes. II. Oliveira, Jeania Lima. III. Peixoto, Maria das Graças Barbosa.

CDD: 158.128

Editora IMAC

E-mail:

contato@editoraimac.com.br

Site: www.editoraimac.com.br

Direção Editorial : Ivana Cristina Vieira de Lima Maia

Conselho Editorial

Prof.^a Dra Ivana Cristina Vieira de Lima Maia

Prof.^a M.^a Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira

Prof. M.e Francisco Regis da Silva

Prof.^a Dra. Greicy Coelho Arraes

Prof. Dr. Helder Levi Silva Lima

Prof.^a M.^a Isabelle Cerqueira Sousa

Prof.^a M.^a Juliana Barbosa de Faria

Prof.^a Dra. Niédila Nascimento Alves

Prof.^a M.^a Paula Pinheiro da Nóbrega

Prof.^a Dra. Samyla Citó Pedrosa

Prof.^a Dra. Vanessa da Frota Santos

Prof.^a Dra. Virna Luiza de Farias

Normalização bibliográfica

Paula Pinheiro da Nóbrega (CRB-3/717)

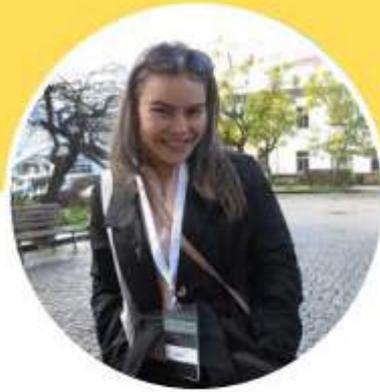
Diagramação e capa: Ivana Cristina Vieira de Lima Maia e Paula Pinheiro da Nóbrega

Organização

Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira; Jeania Lima Oliveira e Maria das Graças Barbosa Peixoto

Como citar esta obra:

VIEIRA, Daniele Vasconcelos Fernandes; OLIVEIRA, Jeania Lima; PEIXOTO, Maria das Graças Barbosa (org.). **Diário de práticas meditativas elaborado por estudantes de medicina**. Fortaleza: IMAC, 2021. 307 p.



Prof.ª M.ª Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira

Currículo Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/3649870369145728>

Enfermeira. Graduação pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Especialista em Terapias Holísticas e Complementares pela Faculdade Educare. Mestre de Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde do Programa de Pós-Graduação de Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde (PPCCLIS) da Universidade Estadual do Ceará. Doutoranda em Linguística Aplicada pelo Programa de Pós-Graduação em Linguística Aplicada (POSLA-UECE). Acadêmica de Direito da Universidade de Fortaleza (Unifor). Interesse de pesquisa e estudos na área de Ciências da Saúde com as temáticas de Promoção da Saúde; Bem estar e Qualidade de Vida com enfoque em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no Sistema Único de Saúde (PICS-SUS); Espiritualidade e Saúde; Linguagem, Cuidado e Comunicação na Saúde; Realidade Fractal e Ciência da Complexidade. Na área de Educação em Saúde com ênfase na formação do profissional de nível técnico e superior; Formação Profissional em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Atua na coordenação, qualificação e capacitação de cursos de Terapias Holísticas/Integrativas e Complementares, na qualidade de Especialidades e/ou Aperfeiçoamentos. Atua na Coordenação de Grupos de Estudos, Pesquisa e de Práticas sobre essas temáticas. Membro da Associação dos Jovens de Irajá (AJIR) de 2010 a 2014. Membro do Conselho Fiscal da Associação Brasileira de Enfermagem (Aben)-Seção Ceará (2017-2019). Membro da Comissão de Práticas Integrativas em Saúde do Conselho Federal de Enfermagem Cpics-Cofen (2018-2020). Atualmente, contribui como avaliadora de Cursos Técnicos Profissionalizantes do Conselho Estadual de Educação do Ceará (início em 2017) e como avaliadora do Banco de Avaliadores (BASis) do Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (Sinaes) (início em 2018). Ocupa o cargo de Professora temporária da Faculdade Veterinária da Universidade Estadual do Ceará (FAVET- UECE).



Prof.ª Especialista Jeania Lima Oliveira

Currículo Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/1679835263644460>

Profissional de Educação Física. Graduação pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Especialização em Atividade Física: Aspectos Fisiológicos, Patológicos e Farmacológicos pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Atualmente, é Professora temporária na Universidade Estadual do Ceará e tem interesse de estudos com libras, esportes e práticas integrativas e complementares.

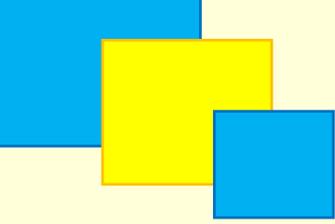


Prof.ª M.ª Maria das Graças Barbosa Peixoto

Currículo Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/0082198689343953>

Graduada em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará (1976). Especialista em Saúde Pública e em Planejamento em Saúde pela Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP)/Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) (1982-1984). Mestre em Saúde Pública pela Universidade Federal do Ceará (1998). Atualmente, é Professora Adjunta da Universidade Estadual do Ceará e Enfermeira Sanitarista da Secretaria de Saúde do Estado do Ceará. Tem experiência na área de Ensino e Serviço com ênfase em Saúde Coletiva, atuando principalmente nas seguintes áreas: Epidemiologia; Planejamento em Saúde e Avaliação em Saúde e Gestão.



Sumário

1 Práticas meditativas para relaxar	10
Gustavo Moreira Siqueira	
2 <i>Mindfulness</i> e ansiedade	31
Andressa Nogueira Cardoso	
3 Diário de práticas meditativas: mindfulness	48
Ingred Pimentel Guimarães	
4 A primeira experiência com meditação	69
Alisson Levi Gonzaga Pontes	
5 Meditação com <i>mindfulness</i>	85
Analice Santos Luz	
6 Diário de práticas meditativas: <i>zazen</i> , <i>vipassana</i> , <i>mindfulness</i> e mantra	100
Karinne da Silva Assunção	
7 Meditação com visualização criativa	118
Sued Magalhães Moita	
8 <i>Lectio divina</i> : meditação da palavra de Deus	135
Ruan Pablo Cruz Fonteles	
9 Práticas meditativas variadas	149
Lucas da Silva Moreira	

10 Vivência com as meditações <i>mindfulness</i> , <i>loving-kindness</i> e mantra	167
Lidilana de Castro	
11 Meditação transcendental e <i>mindfulness</i>	190
Jonas de Oliveira Menescal	
12 Diário de práticas meditativas variadas	208
Caio Vinícius Costa Lima	
13 Método Wim Hof	221
Bruno Araujo Alves da Silva	
14 Práticas meditativas: <i>Zazen</i> , meditação cristã, Tonglen, meditação guiada	236
Leticia Teles Mesquita	
15 Conhecendo melhor minha mente	251
Larissa Ciarlini Varandas Sales	
16 Práticas meditativas: caminho para plenitude	273
Vinícius Leite Siebra	
17 Meditação guiada	282
Filipe Queiroz Wagner	
18 Diário de práticas Meditativas: <i>vipassana</i> , <i>zazen</i> e <i>metta</i>	290
Késia Sindy Alves Ferreira Pereira	



GUSTAVO MOREIRA SIQUEIRA

GUSTAVOMOREIRA34@GMAIL.COM

*PRÁTICAS MEDITATIVAS
PARA RELAXAR*

A decorative brushstroke graphic at the bottom of the page, starting with light blue on the left and transitioning to light green on the right.

1 Práticas meditativas para relaxar

GUSTAVO MOREIRA SIQUEIRA



Apresentação da prática meditativa

As práticas meditativas são constantemente relacionadas à promoção do bem-estar físico e emocional, sendo caracterizadas como o treino da atenção plena à consciência do presente (SHAPIRO; JAZAIERI; SOUSA, 2016). Tais práticas têm origens diversas e múltiplos significados, possuindo relação com civilizações orientais antigas, no sentido de buscar mudanças comportamentais, reduzir o estresse e a ansiedade, e melhorar a qualidade de vida de maneira geral (GROSSMAN et al., 2004).

Para o desenvolvimento dessa atividade, decidi selecionar diferentes práticas meditativas, a fim de promover uma vivência mais intensa no campo da meditação. Desse modo, resolvi utilizar as práticas de *mindfulness*, *zazen* e técnicas de respiração, as quais considerei relevantes para o meu desempenho. É importante salientar que integrei várias técnicas durante a realização de tal atividade.

A prática de *mindfulness* possui origem budista e é caracterizada pela meditação da atenção plena, tendo como objetivo a mitigação do sofrimento mental, que é causado por pensamentos

obsessivos e emoções negativas. Essa prática busca focar em uma consciência centrada no presente, cujos sentimentos, pensamentos e sensações são identificados e aceitos de forma que não há julgamento (SILVA, 2019).

Ademais, a prática *Zazen* (*Za* significa sentar-se; *zen* significa estado meditativo profundo e sutil). Trata-se de uma meditação do tipo *zen*-budista, propagada a partir dos ensinamentos de Xaquiamuni Buda, por meio da qual há um “encontro de você com você mesmo” (MEDITAÇÃO..., 2014). Além disso, a referida prática está baseada na tríade do *zen*-budismo: observar, atuar e transmutar. Assim, o indivíduo é capaz de ficar em uma posição de “observação” dos seus pensamentos enquanto eles fluem pela mente. Algumas pesquisas relacionam essa meditação à redução do estresse, ao desenvolvimento de áreas cerebrais ligadas à amorosidade, à compaixão e ao tratamento da síndrome do pânico (MELLO, 2014).

Para a realização dessa prática, a Monja Coen em seu vídeo no YouTube indica que, para iniciar a meditação, devemos colocar nossas mãos “palmas com palmas” (*Gasshō*), o que possui inúmeros sentidos, podendo significar “absoluto e relativo, o céu e a terra”, por exemplo, e, a partir dessa posição, devemos cumprimentar (reverenciar) o local onde iremos nos sentar, pois é o local em que Buda e a sabedoria se manifestam (MEDITAÇÃO..., 2014). Além disso, é necessário nos sentarmos virados para uma parede (distância de cerca de 1,40m até a parede), de preferência branca, pois ela simboliza a nossa mente em branco, ou seja, “tudo pode ser projetado nela”; podemos “visualizar” nossos obstáculos; devemos estar com as pernas dobradas e com os pés em cima das pernas e as mãos colocadas na posição “mudra

cósmico”(posição que faz referência a uma elipse), em que “mudra” significa “posição de mãos” e “cósmico” significa “cosmos”, relacionando ao movimento dos planetas em torno do sol, ou seja, “nós estamos no cosmos, mas o cosmos está em nossas mãos” (MEDITAÇÃO..., 2014; EQUIPE ONCOGUIA, 2012). Outrossim, não devemos fechar os olhos, pois “o dentro e o fora” devem permanecer conectados (MEDITAÇÃO..., 2014).

Não obstante, também utilizei práticas ensinadas durante transmissões ao vivo presididas pelo líder espiritual Sri Sri Ravi Shankar, no canal Arte de Viver no YouTube. Durante tais transmissões, ele focou em temas diferentes em cada dia, estimulando os seus espectadores a perceberem diferentes sensações no tempo e no espaço em que estavam contidos de modo que centralizassem a sua atenção nesses fatos (DIA 17..., 2020; DIA 18..., 2020; DIA 19..., 2020).

Durante cada prática, decidi adotar técnicas de respiração ensinadas nos vídeos “Meditação para iniciantes: sugestão de prática: Rachel Newman” e “*Guided Meditation - 10 minutes: mindfulness, concentration, paz...*” (MEDITAÇÃO..., 2015). Além disso, utilizei alguns movimentos e posições de mãos para começar e finalizar as práticas escolhidas, como a colocação das mãos na posição chamada *Gasshô* e reverência, que significam agradecimento “a toda a vida do céu e da terra; a tudo que existe” (MEDITAÇÃO..., 2018), também emiti o mantra “OM”, que está relacionado com algumas tradições orientais, dentre elas o Budismo e o Hinduísmo, e indica o som primordial do universo, a origem de tudo (EQUIPE PERSONARE, 20--).

Para os povos do oriente, a respiração não possui apenas a importância fisiológica para a oxigenação dos órgãos e tecidos

corporais, mas é ainda um ato psíquico e prânico, ou seja, nos proporciona mais relaxamento e mais paz, recarregando a nossa energia vital, respectivamente, pois o ar está carregado de energia e, a partir do momento que tomamos conhecimento desse fato, potencializamos os seus efeitos, como a oxigenação do cérebro e a melhora da memória.



Como fazer



Duração: 20 minutos.



Recursos: Vídeos explicativos no YouTube; celular com música relaxante e ambiente silencioso.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Para a realização das práticas meditativas selecionadas, foi necessário escolher um local calmo e silencioso, para que eu conseguisse manter a concentração no que os apresentadores dos vídeos utilizados como guia indicavam. Além disso, precisei adotar uma postura voltada para essa prática, a qual consistia em, inicialmente, fazer uma reverência ao local escolhido, como uma forma de agradecimento, e, em seguida, sentar com as pernas cruzadas e apoiar as mãos nos joelhos. Durante alguns dias, houve variações no que diz respeito aos posicionamentos em decorrência das ordens dos apresentadores, como movimentação dos braços para aliviar a tensão.



A experiência



Dia 1º

Ao pesquisar acerca de práticas meditativas, escolhi o vídeo “Meditação para iniciantes: sugestão de prática: Rachel Newman” (MEDITAÇÃO..., 2015). No vídeo, a autora indica alguns fatores importantes para a realização da prática meditativa sugerida, como local, música, posição corporal, técnica de respiração etc. Ao assistir ao vídeo, decidi que iria optar pela prática sugerida, a qual consistia em uma série de práticas respiratórias com o objetivo de acalmar a mente. Para a realização da atividade, sentei em cima de um tapete colocado sobre o chão do meu quarto, como sugerido no vídeo. Ao iniciar a prática, posicionei-me como orientado pela Rachel Newman; coluna reta, pernas dobradas e mãos posicionadas em cima dos joelhos. Após um tempo, senti a cabeça mais “leve” e maior foco no que eu estava fazendo no momento. Ao final de 8 minutos dessa prática, optei por finalizar com um mantra “OM”, também mencionado no vídeo.

Para realizá-lo, coloquei as mãos em posição de *Gasshō* e fiz uma reverência. Após estar nessa posição, com a boca entreaberta, emiti o som monossilábico “OM” durante cerca de um minuto e meio, com pausas de 5 a 10 segundos para recuperar o fôlego. Ao final do mantra, concluí a meditação fazendo uma pequena reverência, como no vídeo.



Dia 2º

Na meditação desse dia, eu utilizei o vídeo "*Guided meditation: 10 minutes: mindfulness, concentration, paz...*" e nele a meditação ensinada envolve práticas respiratórias e experiências sensoriais, as quais são indicadas pelo apresentador do vídeo, Ricardo Mitra. Para iniciar, ele pediu que nos posicionássemos com a coluna reta, os braços em cima das coxas, mas de forma que os ombros não ficassem em uma posição desagradável. Escolhi fazer essa prática sozinho, sentado em um tapete que estendi no chão do meu quarto; posicionei-me com as pernas cruzadas, coluna reta e mãos sobre os joelhos.

Após esse posicionamento, o apresentador pediu que fechássemos os olhos e prestássemos atenção na nossa respiração e nos sons ao nosso redor. Reconheço que não consegui me manter tão focado de olhos fechados e concentrado. Acredito que o cansaço do dia e a minha característica de ser agitado não permitiram um foco maior. Após dois minutos, o Ricardo Mitra pediu que prestássemos atenção nas sensações que estávamos sentindo naquele momento; eu consegui prestar mais atenção na sensação do vento proveniente do ventilador tocando a minha pele e passando por mim.

Após esse momento, o apresentador pediu que abrissemos os olhos e concluiu a meditação. Ao final, me senti um pouco mais relaxado e menos estressado que no início, mas acredito que a falta de concentração atrapalhou para que tivesse resultados melhores.



Dia 3º

Para a prática de hoje, eu escolhi repetir a meditação que fiz no dia 16 de novembro, adicionando alguns aspectos que utilizei dia 19 de novembro. Desse modo, decidi fazer a prática sozinho no meu quarto e utilizei a música instrumental *Enlighted* para auxiliar no momento de concentração. Dando continuidade à atividade, sentei-me em um tapete que estendi no chão com as pernas cruzadas e com as mãos descansadas em cima dos meus joelhos, mas de forma que meus ombros não ficassem desconfortáveis.

Após esse posicionamento, iniciei com uma prática de respiração, pois achei que seria melhor para acalmar minha mente e melhorar a minha concentração durante a meditação. Percebi que, com essa decisão, alcancei o objetivo almejado, pois notei uma diminuição no fluxo de pensamentos que estavam na minha cabeça ao mesmo tempo, assim como uma maior organização deles, de modo que eu conseguia focar em cada um de forma individual.

Para dar sequência à execução da meditação em destaque, busquei focar nos sons que estavam à minha volta, como o apresentador havia sugerido em um dos vídeos que utilizei como inspiração. Consegui perceber que o som da música que coloquei se destacava em relação ao som do ventilador funcionando, sendo estes dois sons os que notei naquele momento.

Em seguida, busquei me concentrar nas minhas sensações. Assim, consegui focar exclusivamente na sensação do ar proveniente do ventilador tocando a minha pele e passando por mim. Conforme pesquisei anteriormente, o ar possui um significado além do fisiológico

para algumas culturas, como a oriental, visto que, para o povo que a segue, esse elemento é carregado de energia e permite um maior relaxamento e a reposição da nossa energia vital.

Portanto, para finalizar a prática meditativa de hoje, escolhi ressoar o mantra "OM" durante um minuto, com pausas para recuperar o fôlego. Para isso, coloquei as palmas das minhas mãos na posição *Gasshô*. Ao finalizar a meditação, pude perceber que a tensão acumulada no meu corpo havia diminuído, assim como o estresse. Além disso, notei que minha cabeça estava mais "leve" e os pensamentos mais fluidos e organizados.



Dia 4º

Para a prática meditativa de hoje, eu me baseei em dois vídeos que assisti pela plataforma YouTube e escolhi dividi-la em duas partes. Na primeira parte, utilizei o vídeo "Meditação Zen-Budista: Monja Coen", apresentado pela Monja Coen, que fez breves explicações acerca da meditação *Zazen* e de alguns movimentos e seus significados (MEDITAÇÃO..., 2014).

Assim, repeti os movimentos ensinados pela Monja Coen em meu quarto, sozinho, sentado em cima de um tapete que coloquei no chão. No início, percebi meus pensamentos bastante agitados, mas, aos poucos, eles foram diminuindo de intensidade até o ponto em que eu consegui manter um foco maior e entender aquilo que estava passando pela minha cabeça separadamente. Ao longo dessa primeira parte da sessão, mantive minha respiração constante, fazendo inspirações pelo nariz e expirações pela boca ao mesmo tempo que reproduzia um som

causado pela passagem do ar na glote, o qual foi indicado pela apresentadora no segundo vídeo. Ao final desse primeiro período, que teve duração de 5 minutos, percebi que estava mais relaxado que no início da prática e que meus pensamentos estavam mais calmos e capazes de serem compreendidos individualmente, sem interferência de outros.

Na segunda parte, utilizei o vídeo “Meditação guiada com Monja Coen: especial *zazen*: zen budismo”. A apresentadora fez algumas explicações sobre o significado dos movimentos adotados e sinalizou o posicionamento dos olhos em um ângulo de, aproximadamente, 45° com o plano horizontal. Outrossim, ela pediu que a inspiração e a expiração fossem feitas de maneira tranquila, rítmica e normal, não havendo necessidade de abrir a boca para expirar. Após esses posicionamentos, foquei nas sensações do vento proveniente do ventilador ao tocar a minha pele, ao seu ruído de funcionamento e no movimento de expansão e esvaziamento do meu tronco durante a respiração, ao passo que observava os pensamentos que fluíam em minha mente, como indicado no vídeo (MEDITAÇÃO..., 2018).

Ao final da sessão, coloquei as mãos juntas na posição *Gasshô* e fiz uma reverência. Nesse momento, finalizei a minha prática do dia com uma sensação de maior fluidez dos pensamentos e menos estresse acumulado.



Dia 5º

Para a prática meditativa que realizei hoje, utilizei a *live* com Sri Sri Ravi Shankar. Essa prática foi voltada para a relação do nosso corpo com os 5 elementos que compõem o mundo (terra, água, ar, fogo e espaço) (DIA 17..., 2020).

Para iniciar a prática meditativa, coloquei as palmas das mãos juntas na posição *Gasshō* e cumprimentei o local que eu escolhi para a meditação com uma reverência, meu quarto, assim como nos demais dias. Realizei a prática de forma individual. Após esse movimento, sentei-me em um tapete que coloquei no chão com as pernas cruzadas e coloquei minhas mãos na posição "mudra cósmico". Logo depois, comecei a seguir as indicações que estavam sendo feitas pelo senhor Sri Sri Ravi Shankar, que pediu que fechássemos os olhos e fizéssemos uma prática respiratória composta por inspirações profundas e expirações mais breves. A partir desse momento, percebi que os vários pensamentos que estavam em minha mente ao mesmo tempo "acalmaram-se", de uma forma que eu pudesse me concentrar em cada um deles.

Após isso, o apresentador pediu que prestássemos atenção exclusivamente em nosso nariz. Assim, consegui focar no movimento do ar ao entrar e ao sair pelas minhas narinas ao mesmo tempo que meus pulmões inflavam e esvaziavam. Em seguida, ele solicitou que mudássemos essa atenção para os nossos olhos, e eu assim o fiz. Continuando com a meditação, ele pediu que focássemos em nossa boca e, em seguida, em nossos ouvidos, solicitando que, na boca, ficássemos atentos à saliva que estava ali, à posição da nossa língua e

dos nossos dentes; e que, nos ouvidos, nos concentrássemos nos nossos tímpanos e no movimento de reverberação que eles faziam sempre que passa algum tipo de som. Confesso que gostei desse exercício feito pelo apresentador, pois foi importante para que eu me concentrasse individualmente em cada um desses sentidos, os quais eu sentia que se tornavam predominantes no momento em que ele os citava.

Para continuar a prática, o senhor Sri Sri Ravi Shankar, pediu que observássemos os sentidos da nossa pele e as nossas sensações ao sentir o ar tocando-a. Esse momento foi uma experiência bem interessante, pois consegui prestar atenção no movimento do ar proveniente do ventilador em minha pele. Assim como fez com o ar, o apresentador pediu que nos concentrássemos individualmente na relação que o nosso corpo possuía com cada um dos elementos que compõem o mundo. Ao final desses exercícios, finalizei a meditação colocando novamente as palmas das minhas mãos juntas na posição *Gasshō* e fiz uma reverência como forma de agradecer por toda a vida na terra e no céu.

Acho importante refletir que, no início da prática, eu não estava tão concentrado nos movimentos e nos sentidos, acredito que pela agitação do dia que tive e pelo cansaço; mas, logo em seguida, consegui ajustar a posição que eu estava e mantive um foco maior até o final. Além disso, considero importante salientar que, ao final da prática, percebi meus pensamentos mais fluidos, diminuição na tensão que estava sentindo no meu corpo causada pelo estresse da rotina e redução do cansaço.



Dia 6º

Para a prática meditativa de hoje, eu escolhi a *live* presidida pelo senhor Sri Sri Ravi Shankar (DIA 18..., 2020). O tema principal que ele abordou hoje foi "A ausência do tempo". Escolhi fazer a meditação, mais uma vez, no meu quarto e sozinho. Para iniciá-la coloquei as palmas das minhas mãos juntas na posição *Gasshô* e fiz uma reverência como forma de cumprimentar o ambiente da prática. Em seguida, sentei-me com as pernas cruzadas e iniciei o vídeo escolhido. No início, Adriana Ambrósio, instrutora do canal, pediu que realizássemos uma prática de respiração associada com o movimento dos braços, a fim de trabalhar diferentes pontos do pulmão e prepararmos nosso corpo e nossa mente para a prática. Então, eu repeti os movimentos sugeridos por ela, associando-os com a inspiração e a expiração. Ao final, percebi que meus pensamentos estavam mais calmos e meu corpo já estava mais relaxado, o que acredito que tenha influenciado no meu desempenho durante a parte principal da atividade. Em seguida, o senhor Sri Sri Ravi Shankar iniciou a meditação do dia com uma pequena reflexão no tocante à nossa percepção do tempo em diferentes momentos de nossas vidas e pediu que focássemos no presente e na experiência que estávamos vivenciando. Além disso, afirmou que o objetivo da prática seria alinhar o nosso corpo, a nossa mente e a nossa respiração. Desse modo, ele pediu que fechássemos os olhos, repetiu o mantra "OM" três vezes, associando a respiração, e pediu que observássemos a reverberação do som em relação ao nosso corpo.

Ademais, dando continuidade à meditação, ainda com os olhos fechados e com o corpo parado, ele pediu que notássemos o movimento da nossa respiração, desde o momento da inspiração e o que isso causa no nosso corpo até o momento da expiração e suas consequências no nosso corpo. Desse modo, assim o fiz. Durante o exercício, percebi o movimento de expansão e contração da minha caixa torácica durante a respiração e a passagem do ar pelas minhas narinas, assim como notei que meu corpo estava atingindo um estado maior de relaxamento e os meus pensamentos estavam mais focados no presente e nesses movimentos.

Em seguida, ele pediu que localizássemos um pequeno ponto entre nossas sobrancelhas e que o levássemos, lentamente, para o centro de nossa cabeça, mantendo apenas uma atenção leve e reduzindo os esforços o máximo possível. Além disso, ele sugeriu que deixássemos nossos pensamentos fluírem e nosso corpo livre, “deixando ir” todas as sensações do nosso corpo, o ritmo da nossa respiração, nossas emoções, nossas ideias e as preocupações. Desse modo, eu percebi uma mudança nos meus pensamentos e nas sensações do meu corpo naquele momento; eles se tornaram mais fluidos e independentes de qualquer esforço meu. Para finalizar, ele requisitou que abrísssemos os olhos e eu escolhi concluir colocando as mãos na posição “mudra cósmico” e fazer uma reverência como forma de agradecer por toda a vida no céu e na terra, como foi ensinado pela Monja Coen.

Assim, ao final da prática meditativa que realizei hoje percebi que meu corpo estava mais relaxado, a tensão nos meus ombros havia diminuído, meus pensamentos estavam mais fluidos e organizados.



Dia 7º

Para a prática meditativa de hoje, utilizei a *live* presidida pelo senhor Sri Sri Ravi Shankar, associando com alguns movimentos ensinados pela Monja Coen. O tema principal que ele abordou foi "Apenas você", o qual focou nas nossas individualidades em relação aos outros (DIA 19..., 2020). Escolhi, mais uma vez, fazer a meditação sozinho em meu quarto.

Assim, para iniciar, coloquei as palmas das minhas mãos juntas na posição *Gasshô* e fiz uma reverência como forma de cumprimentar o ambiente da prática. Em seguida, sentei-me em um tapete que estendi no chão do meu quarto e, a partir desse momento, o apresentador do vídeo, Sri Sri Ravi Shankar pediu para que balançássemos nossas mãos como modo de mandarmos todas as inquietudes embora. Além disso, ele pediu que fechássemos os olhos e colocássemos nossas mãos em cima dos joelhos com as palmas voltadas para cima. Em seguida, ele pediu que focássemos na individualidade das nossas mãos, já que não existem mãos iguais; nossa impressão digital é única, criada pelo divino, assim como o resto do nosso corpo.

Dando continuidade à prática, o apresentador pediu que direcionássemos nossa atenção ao lado direito do nosso corpo, com foco na palma direita, assim como na percepção de nossa energia. Em seguida, pediu que direcionássemos nossa atenção para a nossa palma esquerda e para a energia que fluía por ela. Na medida em que realizávamos esses movimentos, ele também pediu que trabalhássemos a respiração, realizando movimentos calmos e

profundos. Desse modo, percebi minha mente ficando mais calma, meus pensamentos mais fluidos e consegui direcionar maior atenção para o momento presente que eu estava vivenciando.

Ademais, ele pediu que levássemos a nossa atenção para a coluna, tomando consciência da sua posição reta. Associado a isso, devíamos focar em nossa respiração, na energia proveniente dela e nas suas consequências em nosso corpo. Outrossim, ele sugeriu que emitíssemos o mantra "OM" três vezes. Ao fazer isso, devíamos focar na propagação do som ao longo de todo o nosso corpo. Outrossim, ele disse para deixarmos fluir todos os pensamentos que estavam em nossa mente, sem pará-los ou nos prendermos a eles.

Em seguida, ele pediu que levássemos nossa atenção para a região do nosso peito e pediu para visualizarmos uma pequena chama ali, próxima ao nosso coração. Disse que naquele momento, não havia nada para sabermos ou fazermos, devíamos apenas "ser".

Para finalizar o momento de meditação, escolhi colocar a palma das minhas mãos na posição *Gasshô* e fazer uma reverência, como forma de agradecer por toda vida existente no céu e na terra, segundo foi ensinado pela Monja Coen.



Dia 8º

Para a prática meditativa de hoje, utilizei a *live* presidida pelo senhor Sri Sri Ravi Shankar, associando com alguns movimentos ensinados pela Monja Coen. O tema principal que ele falou foi "Cores da consciência", abordando as nossas emoções como cores que se manifestam na nossa rotina e na nossa mente (DIA 20..., 2020). Escolhi

fazer a meditação, mais uma vez, no meu quarto e sozinho. Para iniciá-la coloquei as palmas das minhas mãos juntas na posição *Gasshō* e fiz uma reverência como forma de cumprimentar o ambiente que escolhi. Em seguida, me sentei com as pernas cruzadas, coloquei minhas mãos na posição “mudra cósmico”.

Para iniciar a meditação, Sri Sri Ravi Shankar pediu para que fechássemos os olhos e respirássemos profundamente. Logo em seguida, ele sugeriu que entoássemos o mantra “OM” três vezes. Para continuar, ele pediu que focássemos na nossa mente, nas nossas inquietações e nos nossos pensamentos, levando-os para o nosso interior e colocando-os no centro de nossa cabeça.

Ademais, ele pediu para observarmos o ritmo de nossa respiração nesse momento de interiorização dos pensamentos e como ela é alterada. Nesse momento, percebi que meus pensamentos se tornaram mais fluidos e organizados, de forma que eu consegui focar em cada um e de maneira individual. Em seguida, ele pediu que desviássemos nossa atenção à base da nossa coluna, “fluindo como a água” a partir da cabeça. Além disso, ele pediu para “deixarmos ir” todas as nossas preocupações e os nossos afazeres, o que me proporcionou um momento de relaxamento e diminuição da tensão acumulada pelo estresse da rotina. Após esse movimento, ele pediu para tomarmos consciência do nosso corpo e do ambiente à nossa volta. Nesse momento, consegui perceber o barulho do ventilador em funcionamento e a sensação do vento proveniente dele passando por mim. Outrossim, ele pediu para notarmos o ritmo da nossa respiração e a calma da nossa mente, assim o fiz.

Para finalizar a meditação, coloquei as minhas mãos na posição *Gasshō* e fiz uma reverência como forma de agradecer a toda a vida existente no céu e na terra, como foi sugerido pela Monja Coen. Em seguida, abri meus olhos e finalizei a minha prática.



Saiba mais!

Referências

DIA 19 do desafio de 21 dias de meditação com Sri Sri Ravi Shankar: apenas você. Apresentação de Sri Sri Ravi Shankar. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (25min39s). Publicado pelo canal Arte de viver. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ID81I46Oiws>. Acesso em: 27 nov. 2020.

DIA 18 do desafio de 21 dias de meditação com Sri Sri Ravi Shankar: a ausência do tempo Shankar, Sri Sri Ravi. Apresentação de Sri Sri Ravi Shankar. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (33min50s). Publicado pelo canal Arte de viver. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=OI1yU36CKGQ>. Acesso em: 26 nov. 2020.

DIA 20 do desafio de 21 dias de meditação com Sri Sri Ravi Shankar: cores da consciência. Apresentação de Sri Sri Ravi Shankar. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (28min35s). Publicado pelo canal Arte de viver. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FE9VFSyoVK4>. Acesso em: 27 nov. 2020.

DIA 17 do desafio de 21 dias de meditação com Sri Sri Ravi Shankar: os 5 elementos e os 5 sentidos Shankar, Sri Sri Ravi. Apresentação de Sri Sri Ravi Shankar. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (25min13s). Publicado pelo canal Arte de viver. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aovk7JWtrio>. Acesso em: 25 nov. 2020.

EQUIPE ONCOGUIA. Como meditar por Monja Coen. *In*: INSTITUTO ONCOGUIA. **Oncoguia**. [S.l.]: Instituto Oncoguia, 2012. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/como-meditar-por-monja-coen/366/26/>. Acesso em: 31 mar. 2021.

EQUIPE PERSONARE. **O poder do mantra OM**. [S. l.]: Equipe Personare, [20--]. Disponível em: <https://www.personare.com.br/o-poder-do-mantra-om-m22583>. Acesso em: 16 nov. 2020.

GROSSMAN, Paul *et al.* Mindfulness-based stress reduction and health benefits. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 57, n. 1, p. 35-43, July 2004.

MEDITAÇÃO guiada: 10 minutos! Foco, harmonia, paz interior... Mindfulness! Aula ministrada por Ricardo Mitra. [S.l.: s.n.], 2019. 1 vídeo (13min27s). Publicado pelo canal Yoga para Você. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QQkRN4tjHns>. Acesso em: 20 nov. 2020.

MEDITAÇÃO guiada com Monja Coen: especial zazen: zen budismo. Palestra de Monja Coen. [S.l.]: Mova, 2018. 1 vídeo (7min54s). Publicado pelo canal Monja Coen. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=98x8txJlGag>. Acesso em: 21 nov. 2020.

MEDITAÇÃO para iniciantes: sugestão de prática: Rachel Newman. Aula ministrada por Rachel Newman. [S.l.: s.n.], 2015. 1 vídeo (9min27s). Publicado pelo canal Rachel Newman. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WynK_Zix6Vc. Acesso em: 16 nov. 2020.

MEDITAÇÃO zen-budista: Monja Coen. Apresentação da Monja Coen. [S.l.]: NAMU, 2014. 1 vídeo (8min3s). Publicado pelo canal NAMU. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=r_oozyhRYQU. Acesso em: 20 nov. 2020.

MELLO, Raphaela de Campos. Meditação zazen: aprenda a praticá-la para afastar o estresse. **Claudia**, 5 jan. 2014. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/sua-vida/meditacao-zazen-aprenda-a-pratica-la-para-afastar-o-estresse/>. Acesso em: 31 mar. 2021.

NIZA, Juliana. **A importância da respiração na meditação e para a vida #1**. São Paulo: Escola PRM, 2019. Disponível em: <https://escolaprm.com.br/a-importancia-da-respiracao-na-meditacao-e-para-a-vida-1/#:~:text=J%C3%A1%20a%20parte%20ps%C3%ADquica%20da,e%20de%20nos%20abrir%20caminhos>. Acesso em: 19 nov. 2020.

SHAPIRO, Shauna L.; JAZAIERI, Hooria; SOUSA, Sarah de. Meditation and positive psychology. In: SNYDER, C. R. *et al.* **The Oxford handbook of positive psychology**. 3th ed. [Oxford]: Oxford University Press, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Hooria-Jazaieri/publication/329718661_Meditation_and_Positive_Psychology/links/5c1826bb299bf139c76060d5/Meditation-and-Positive-Psychology.pdf. Acesso em: 25 mar. 2021.

SILVA, Alva Benfica da. **Meditação mindfulness**: cultivando o bem-estar e a harmonia do ser. 2019. 20 f. Monografia (Especialização) - Curso de Especialização em Neurociências, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/31292/1/Monografia%20Especializa%C3%A7%C3%A3o%20de%20Alva%20Benfica%20da%20Silva%20-%20Medita%C3%A7%C3%A3o%20mindfulness-cultivando%20o%20bem-estar%20e%20a%20harmonia%20do%20Ser.pdf>. Acesso em: 31 mar. 2021.



ANDRESSA NOGUEIRA CARDOSO

ANDRESSA.NOGUEIRA@ALUNO.UECE.BR
@ANDRESSANOGUEIRAC

*MINDFULNESS E
ANSIEDADE*

A decorative graphic at the bottom of the page consisting of a horizontal brushstroke. The stroke is light blue on the left and transitions to a light green on the right, with a soft, feathered edge.

2 Mindfulness e ansiedade

ANDRESSA NOGUEIRA CARDOSO



Apresentação da prática meditativa

Mindfulness, que significa atenção plena, é uma habilidade que pode ser cultivada por qualquer pessoa, especialmente por meio da meditação. Nela, a atenção é focalizada na tarefa do momento, de forma que o *mindfulness* é o oposto do funcionamento no piloto automático, o oposto de devanear; é prestar atenção ao que é proeminente no momento presente (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).

Essa técnica começou a ser utilizada para assistência em saúde por volta da década de 1970, quando foi desenvolvido por Jon Kabat-Zinn e colegas, o programa de redução do estresse baseado em *mindfulness* conhecido como *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) (MINDFULNESS BRASIL; MENTE ABERTA MINDFULNESS BRASIL, 20--).

A partir desse tipo de pensamento, aprendemos a perceber ideias, sensações corporais e emoções no momento em que ocorrem, sem reagir de maneira automática, nos possibilitando aprender a fazer escolhas mais conscientes e funcionais, o que melhora a maneira como lidamos com desafios do cotidiano (INICIATIVA MINDFULNESS, 20--).

Sendo assim, três tipos de meditação são comumente ensinados no Ocidente sob o título de meditação *mindfulness*: atenção focada (concentração), monitoramento aberto (*mindfulness per se*) e amor-bondade e compaixão. O primeiro ajuda a cultivar uma mente calma a voltar a atenção para um objeto interno, que pode ser a sensação da respiração, uma parte do corpo, palavras ou frases. O segundo, por sua vez, foca a atenção para uma quantidade mais ampla de objetos, à medida que eles surgem na consciência, um de cada vez, nos ensinando a manter a plenitude diante dos acontecimentos do dia a dia. O último inicia-se com a atenção voltada para o indivíduo em si e depois para o outro, como um ente querido, um amigo, uma pessoa neutra, com o intuito de “plantar sementes” de benevolência para nós mesmos e para os outros (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).



Benefícios do *mindfulness*

Programas baseados em *mindfulness* estão ajudando milhares de pessoas com ansiedade, depressão e doenças crônicas em geral, bem como estudantes e atletas com falta de atenção e concentração, cansaço excessivo, queda de desempenho, entre outros fatores (MINDFULNESS BRASIL; MENTE ABERTA MINDFULNESS BRASIL, 20--).

Com relação à ansiedade, um estudo realizado no Hospital Geral de Massachusetts em 2013 mostrou que os indivíduos que haviam participado da intervenção baseada em *mindfulness* apresentaram redução significativa da ansiedade em comparação com o grupo controle (ILHÉU, 2019).

Além disso, no que diz respeito à depressão, o professor Willem Kuyken, PhD da Universidade de Oxford comprovou por meio de um estudo que a terapia cognitiva baseada em *mindfulness* - *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) ajuda a prevenir a recorrência da depressão de forma tão efetiva quanto antidepressivos de manutenção (ILHÉU, 2019).

Sendo assim, por essas comprovações, é possível consolidar que os benefícios da meditação *mindfulness* vão além de suposições e fornecem consequências positivas para quem pratica essa técnica.



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Ao pesquisar sobre a meditação *mindfulness* e entender seus objetivos e benefícios, percebi que essa técnica me traria “frutos” positivos, tendo em vista que sofro de ansiedade. Dessa forma, vejo que, ao adotar a referida prática no cotidiano, posso compreender pensamentos que me trazem ansiedade e, assim, aceitá-los, ou ainda aprender a conviver com eles.

Ademais, noto que o fato de o *mindfulness* ter como princípio a atenção focada no momento presente; isso me ajudará a diminuir preocupações ou pensamentos que levam a acontecimentos futuros, que são comuns em pessoas com ansiedade, e, assim, ter uma vida mais saudável à medida que a técnica for aperfeiçoada ao longo do tempo.



Como fazer



Duração: Em média 20 minutos.



Recursos: Ambiente silencioso e confortável e música relaxante.



Passo a passo para realizar a prática meditativa



Atenção focada: meditação da respiração (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).

- Encontre um lugar silencioso e sente-se em uma postura ereta e relaxada.
- Respire algumas vezes lenta e suavemente para acalmar seu corpo e sua mente.
- Feche os olhos vagarosamente, total ou parcialmente.
- Perceba a região do seu corpo onde você pode sentir sua respiração mais facilmente.
- Apenas sinta as sensações físicas da inspiração e da expiração.
- Se a sua mente vagar, volte a sua atenção para a respiração.

- Não há necessidade de controlar sua respiração. Deixe seu corpo respirar naturalmente.
- Quando você desejar terminar sua meditação, abra os olhos suavemente.



Monitoramento aberto: *mindfulness* de emoção no corpo (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).

- Encontre um lugar silencioso e sente-se em uma postura ereta e relaxada.
- Respire algumas vezes lenta e suavemente para acalmar seu corpo e sua mente.
- Feche os olhos vagarosamente, total ou parcialmente.
- Perceba a região do seu corpo onde você pode sentir sua respiração mais facilmente.
- Após alguns minutos, comece a notar as sensações físicas de estresse que você está conservando em seu corpo.
- Perceba se você está conservando quaisquer emoções difíceis. Entenda que todo corpo humano suporta estresse e preocupação ao longo do dia.
- Veja se você pode nomear a emoção em seu corpo (tristeza, raiva, medo, solidão, vergonha).
- Repita o rótulo dado para você mesmo com uma voz suave, gentil, e, então, volte para a respiração.
- Agora escolha um único local em seu corpo onde o estresse pode estar se expressando mais fortemente e incline-se

suavemente na direção daquele ponto como você se inclinaria para uma criança recém-nascida.

- Continue a respirar naturalmente, permitindo que a sensação esteja lá, exatamente como ela é. Sinta sua respiração no meio de outras sensações corporais.
- Permita que o movimento delicado e rítmico da respiração suavize e acalme seu corpo.
- Quando estiver pronto(a), abra os olhos suavemente.

 **Amor-bondade e compaixão:** meditação de amor-bondade (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).

- Encontre um lugar silencioso e sente-se em uma postura ereta e relaxada.
- Respire algumas vezes lenta e suavemente para acalmar seu corpo e sua mente.
- Feche os olhos vagarosamente, total ou parcialmente.
- Coloque suas mãos sobre o seu coração para lembrar que você está trazendo não apenas atenção, mas atenção amorosa à sua experiência.
- Por alguns minutos, sinta o calor de suas mãos e a pressão suave que elas fazem sobre o seu coração. Permita-se ser acalmado pelo movimento rítmico da respiração sobre suas mãos.
- Agora pense em uma pessoa ou outro ser vivo que naturalmente o faça sorrir. Sinta como é estar na presença daquele ser. Permita-se desfrutar da boa companhia.

- Em seguida, reconheça o quanto esse ente querido é vulnerável, sujeito a muitas dificuldades na vida. Além disso, perceba que ele deseja ser feliz e livre de sofrimento, exatamente como você e todos os outros seres vivos.
- Repita suave e delicadamente o significado de suas palavras para que ressoem em seu coração: que você esteja seguro, que você esteja em paz, que você seja saudável, que você viva com tranquilidade.
- Caso note que sua mente está vagando, volte para a imagem de seu ente querido.
- Agora visualize seu próprio corpo com o olho de sua mente e sinta as sensações dele, exatamente como elas são. Note qualquer desconforto ou inquietude que possa estar lá. Ofereça bondade para si mesmo.
- Se desejar usar frases diferentes, use. Use uma linguagem que incline seu coração com ternura para você mesmo.
- Se, e quando surgir resistência emocional, deixe-a em segundo plano e retorne às fases, ou volte a focalizar em seu ente querido ou em sua respiração.
- Quando estiver pronto, abra os olhos suavemente.



A experiência



Dia 1º

Eu já tinha o costume de meditar, mas eram meditações guiadas e eu não estava praticando há algum tempo, então essa foi a primeira vez que eu meditei realmente de forma mais individual.

Inicialmente, tentei focar na respiração (respiração do bebê); confesso que foi um desafio realizar esse tipo de respiração, mas com o tempo percebi que estava concentrada naquilo; no ar entrando e saindo dos meus pulmões e na movimentação da minha barriga durante o processo.

Depois de um certo momento, tentei focar nas sensações de cada parte do meu corpo, começando pelos meus pés e indo até a minha cabeça, de tal maneira que, aos poucos, eu ia relaxando a região anterior e me concentrando na seguinte. Durante esse processo, senti como se a minha mente tivesse girando e, aos poucos, fui deixando de perceber as sensações das minhas mãos e pés.

Em certos instantes, os pensamentos vinham com toda a força, mas eu tentava me desvencilhar deles, deixando que eles chegassem, mas não ficassem. Esses momentos específicos foram desafiadores para mim, pois costumo pensar demais nas coisas, já que sou uma pessoa que sofre de ansiedade, que também foi percebida por mim em certos momentos da meditação, o que me causava um pouco de inquietação.

No final da experiência, me senti em paz comigo mesma e mais leve no sentido geral; consegui ter mais ânimo para estudar e fazer as minhas obrigações, o que antes estava me deixando ansiosa e até um pouco desanimada. Percebi que foi uma experiência enriquecedora e que pretendo tornar rotina na minha vida.



Dia 2º

Hoje realizei a meditação *mindfulness* voltada para a concentração (Atenção focada). Percebi algumas vantagens na técnica, pois tentei não controlar a minha respiração, como havia feito da última vez, e notei que pude voltar a minha atenção para as sensações da respiração em si, como o ar frio entrando pelas minhas narinas e uma sensação de vazio durante a expiração.

Com relação aos pensamentos que chegam no momento da meditação, ainda não consegui me desviar completamente deles, mas notei que consegui me manter focada na respiração por mais tempo que da última vez.

A meditação *mindfulness* mais uma vez me ajudou com a ansiedade, pois havia tido um dia estressante devido à grande quantidade de conteúdo da faculdade para estudar, mas após a meditação percebi que estava mais calma e sem os sintomas da ansiedade.

Por fim, gostaria de dizer que não estou adotando apenas a meditação *mindfulness*, mas estou tentando levar o *mindfulness* como estilo de vida e tem me ajudado bastante em diversas questões

peçoais e gradativamente tenho percebido uma melhora na minha saúde mental.



Dia 3º

Hoje utilizei a técnica do monitoramento aberto para a prática meditativa. Como ela foi voltada para as minhas emoções, não se ateve apenas a inquietações do corpo, mas também a inquietações da minha mente; ela foi bem mais difícil do que as outras.

Senti uma falta de ar muito grande no momento em que comecei a pensar sobre os rótulos que eu me dou, sobre a forma como eu me sinto quando penso nisso e em certo ponto quis chorar. Tentei aceitar esses sentimentos como uma forma de me acalmar, mas foi um pouco difícil e talvez isso tenha feito com que a meditação durasse um pouco mais do que a anterior, pois eu estava com dificuldade de lidar com aqueles sentimentos.

Com o tempo eu fui tentando voltar a focar aos poucos na minha respiração, tentando acalmar meu coração e tentando me ensinar a lidar com essas emoções.

Confesso que essa meditação foi bastante desafiadora e não me deixou calma como as outras, mas ela me fez perceber que, para que eu alcance o *mindfulness* como estilo de vida, preciso lidar com todas as emoções que cercam o meu corpo e a minha mente. Além disso, senti dificuldade em lembrar o passo a passo da meditação listado no livro, mas acredito que com o tempo isso se tornará mais natural.



Dia 4º

Hoje realizei novamente o monitoramento aberto. A minha prática meditativa foi pela manhã e percebi que me sinto mais tranquila nesse horário. Iniciei a minha meditação focando na minha respiração e, quando já estava mais desconectada, resolvi começar a lidar com as minhas emoções.

A primeira coisa que percebi foi uma preocupação com o decorrer do meu dia, já que teria aula pela manhã, pela tarde e pela noite, e a quantidade de conteúdo atrasado era muito grande. Fui tomada por essa preocupação e foi muito difícil a aceitação da situação na qual eu me encontro, na verdade nem sei se consegui aceitar completamente, pois acredito que seja um processo, mas a meditação me ajudou a lidar de uma forma melhor com esse problema.

À medida que eu tentava lidar com a preocupação, fui tomada por uma ansiedade e também por uma espécie de raiva de mim por ter me colocado nessa situação devido à procrastinação. Com o tempo tentei voltar a focar nas minhas sensações corporais, em especial no meu coração, que estava angustiado com toda essa explosão de sentimentos. Aos poucos fui voltando a me concentrar na respiração, de forma que a tensão no meu peito foi diminuindo e eu fui ficando mais tranquila.



Dia 5º

A prática meditativa envolveu a meditação do amor-bondade. Nela, senti uma maior dificuldade em seguir os passos descritos no livro, mas consegui iniciar a meditação da mesma forma que vinha fazendo antes, tentando focar inicialmente na respiração, depois nas tensões do meu corpo e após isso tentei voltar o pensamento para meu namorado e, em seguida, para as frases sugeridas no livro: que você possa estar seguro; que você possa estar em paz; que você seja saudável; que você viva com tranquilidade.

Ficar repetindo mentalmente essas frases me deu uma tranquilidade considerável e, quando pensamentos paralelos vinham à tona, logo tentava focar novamente nas frases. Tenho percebido que estou conseguindo deixar os pensamentos fluírem melhor; sendo assim, à medida que eles chegam, eu consigo deixá-los passar e isso tem me ajudado a imergir mais profundamente na meditação.

Como foi a primeira vez realizando esse tipo de meditação, ainda não consigo sentir os efeitos dela de uma forma mais direta, o que eu acredito ser normal quando se insere uma prática meditativa nova na rotina. Contudo, percebo que o objetivo maior dessa meditação foi voltar a atenção, principalmente, para o outro, para você aprender a praticar o amor-bondade, o que eu considero algo difícil. Dessa forma, acredito que, ao tornar esse tipo de meditação uma rotina em minha vida, posso cultivar o amor-bondade não somente com o próximo, mas também comigo.



Dia 6º

Durante essa prática meditativa, percebi evoluções em comparação com a anterior realizada com a mesma técnica, pois antes de fazer a prática meditativa, li algumas vezes o passo a passo e tentei mentalizá-lo e por isso a meditação fluiu melhor.

Resolvi utilizar uma frase um pouco diferente da proposta pelo livro *Mindfulness* e psicoterapia, o qual usei na prática meditativa 5, que foi: que eu possa não me culpar; que eu possa dar o meu melhor; que eu possa me aceitar como eu sou. Fiz isso porque no momento da meditação percebi uma necessidade maior de voltar a prática do amor-bondade para o "eu". Essa frase reflete as necessidades que eu tenho para que eu possa cultivar melhor o amor-bondade; e ficar dizendo isso mentalmente durante a meditação, ajudou-me a acalmar o coração e começar o dia da melhor forma possível: em paz!

Vale ressaltar que essa não é a minha segunda vez realizando a meditação *mindfulness* do amor-bondade, tendo em vista que desde a prática meditativa 5, realizada na terça, venho praticando diariamente essa meditação, de forma que comecei a perceber os seus efeitos, mesmo que de uma forma singela.

Digo isso porque tenho percebido que estou me culpando menos por coisas que estão fora do meu controle, como os pensamentos alheios. Sei que pode parecer óbvio que isso não é algo para se culpar, mas pessoas com ansiedade, como eu, possuem esse peso constantemente.

Sei, ainda, que isso é só o começo e que, portanto, há um longo caminho de evolução pessoal pela frente, mas tenho convicção

de que continuando com a prática do *mindfulness* não somente na meditação em si, mas também no cotidiano, ao adotar o *mindfulness* como estilo de vida, vou conseguir melhorar a minha saúde mental e qualidade de vida.



Dia 7º

Hoje a prática meditativa foi um pouco mais curta do que as outras devido à grande quantidade de responsabilidades acadêmicas na minha rotina e, por isso, o único momento que encontrei para a realização da meditação foi durante o horário do almoço, o que dificultou um pouco a minha concentração, considerando-se o cansaço que acometia o meu corpo e a minha mente.

Nessa meditação, decidi continuar utilizando como objeto a mesma frase da prática meditativa 6: que eu possa não me culpar; que eu possa dar o meu melhor; que eu possa me aceitar como eu sou. Isso me motivou bastante a continuar com as minhas obrigações, pois acalmou o meu coração que estava atormentado por pensamentos e ansiedade e, além disso, me ajudou a esquecer um pouco o cansaço.

Dessa forma, é possível observar que, apesar de mais rápida, a meditação continua me trazendo benefícios e me ajudando a controlar a minha ansiedade. Nesse sentido, ela tem contribuído consideravelmente para a minha saúde mental e, conseqüentemente, para o meu bem-estar.

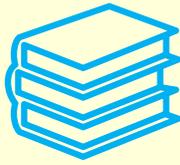


Dia 8º

A meditação guiada que realizei hoje foi descrita pelo aplicativo "Lojong" como "escaneamento corporal 1". Nela, a atenção é voltada para o próprio corpo e as partes que o compõem, bem como as sensações que se manifestam no corpo. Nesse sentido, a meditação iniciou com a atenção sendo voltada para a respiração.

Em seguida, a atenção passou a ser voltada para as sensações térmicas do corpo e para os pontos de contato do corpo com as superfícies, seguindo para as partes do corpo de uma forma mais singular, de modo que foi iniciando nos pés e terminando na cabeça. Dessa maneira, ao final da meditação, todo o corpo estava menos tenso e mais relaxado.

Percebi uma grande semelhança dessa meditação com as meditações que realizei no início desse projeto, principalmente com a atenção focada, de tal maneira que, para mim, a meditação do escaneamento corporal foi bastante tranquila e leve, trazendo-me paz. Assim, essa meditação não significou o final de um ciclo de meditações, mas uma parte do processo de evolução interna minha para comigo mesma.



Saiba mais!

Referências

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e psicoterapia**. Tradução: Maria Cristina Gularte Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. 342 p.

ILHÉU, Taís. 6 benefícios de mindfulness - ou "atenção plena". *In*: GUIA do estudante. [S.l.]: Grupo Abril, 2019. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/atualidades/6-beneficios-de-mindfulness-ou-atencao-plena/>. Acesso em: 30 mar. 2021.

INICIATIVA MINDFULNESS. **Mindfulness?** Onde surgiu? O que é mindfulness? Os grandes especialistas. [S.l.]: Iniciativa Mindfulness, [20--]. Disponível em: <https://www.iniciativamindfulness.com.br/oque>. Acesso em: 30 mar. 2021

MINDFULNESS BRASIL; MENTE ABERTA MINDFULNESS BRASIL. **Mindfulness é uma forma diferente de se enfrentar o "estresse" do dia a dia**. São Paulo: UNIFESP, [20--]. Disponível em: <https://mindfulnessbrasil.com/o-que-e-mindfulness/>. Acesso em: 30 mar. 2021.



INGRED PIMENTEL GUIMARÃES

INGREDPGUIMARAES@GMAIL.COM
@INGREDPG_

*DIÁRIO DE PRÁTICAS
MEDITATIVAS:
MINDFULNESS*

A decorative brushstroke at the bottom of the page, featuring a gradient from light blue on the left to light green on the right, with a textured, hand-painted appearance.

3 Diário de práticas meditativas: *mindfulness*

INGRED PIMENTEL GUIMARÃES



Apresentação das práticas meditativas



Mindfulness

O *mindfulness* (atenção plena) é uma técnica que, a partir do controle da própria respiração do praticante, busca desenvolver o estado plenamente focado e concentrado em que se vivencia ou em que se sente no momento, a fim de reconhecer seus pensamentos, emoções e sensações (BRANDÃO, 2021). Com isso, é possível dizer que o *mindfulness* é uma prática a qual possibilita ao participante a consciência intencional de corpo e mente (DERMAZO, 20--).

Apesar de seu significado ser de “completude mental”, essa técnica é usualmente traduzida como “concentração”. A partir disso, tem-se que o *mindfulness* leva o praticante a reconhecer seus limites corporais e a respeitar também suas sensações e emoções, ou seja, o indivíduo que realiza essa prática entra em um estado da mente no qual

é possível haver a autorregulação da atenção para o momento presente (DERMAZO, 20--). Com relação à forma de praticar o *mindfulness* é recomendado estar em um lugar calmo, no qual não devem ocorrer interferências externas. Não existe um limite de tempo predefinido, mas é sugerido que seja a partir de cinco minutos. Por fim, o praticante deve, durante esse tempo, repetir uma palavra só, como se fosse um mantra (DERMAZO, 20--).



Benefícios da *mindfulness*

Essa prática apresenta como benefícios: redução da ansiedade e estresse, aumento da cognição, diminuição das distrações (BRANDÃO, 2021), sensação de relaxamento interno, diminuição da percepção da dor, desenvolvimento da atenção (DERMAZO, 20--), redução da insônia, desenvolvimento do autoconhecimento, da inteligência emocional e da empatia (ECOFIT, 20--).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Quando começou a cadeira de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) foi apresentada e explicada a atividade do Diário de Meditação. Uma das técnicas abordadas durante a aula foi sobre o *mindfulness*. Diante disso, resolvi procurar um pouco sobre o que seria essa prática e deparei com os diversos benefícios que ela poderia me proporcionar.

Um dos principais pontos para ter escolhido essa técnica como a primeira durante esses oito dias foi o fato de estarmos diante de um

contexto que nos gera muitas angústias, preocupações e ansiedades sobre o que vem acontecendo e sobre o que pode acontecer de melhora ou, infelizmente, de piora. Somado a isso, também teve a motivação advinda das preocupações que a própria universidade nos traz acerca de estudos, provas, trabalhos... Assim, a escolha da técnica *mindfulness* foi baseada em querer experimentar aquilo que as fontes trouxeram como benefícios comprovados.



Como fazer



Duração: 1 a 15 minutos (para iniciantes).



Recursos: Ambiente sem muitas interferências externas; auxílio do celular para pôr a música: *Even When it Hurts*.



Passo a passo

- Sentar-se em um ambiente tranquilo, de forma confortável.
- Fechar os olhos ou abaixar a cabeça.
- Concentrar-se na respiração e em uma parte do corpo.



Meditação *zazen*

Essa prática, por meio da integração entre se concentrar na respiração profunda e permanecer em posição sentada, busca fazer com que seus praticantes permaneçam no momento presente e, assim, consigam estabelecer uma relação íntima com o seu interior, criando um elo entre mente e corpo (BRANDÃO, 2021). Nesse sentido, a meditação *zen* integrando a concentração na respiração profunda e permanência em posição sentada, busca fazer com que seus praticantes desenvolvam consciência, concentração, compaixão e, desse modo, consigam melhorar os relacionamento e a saúde, bem como estabelecer um elo entre mente e corpo (GRAF, 20--).



Benefícios da meditação *zazen*

A meditação *zazen* possibilita que o praticante tenha aumento da concentração e da produtividade; redução dos hormônios que causam estresse e, por conseguinte, sensação de relaxamento, bem como melhoria no humor; regularização do sono e diminuição da ansiedade (BRANDÃO, 2021). Além desses, ajuda na manutenção da disciplina, da concentração e no processo de autoconhecimento (GRAF, 20--).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

A motivação para escolher essa prática aconteceu devido ao fato de ter pesquisado outras formas de meditação que se somaram aos benefícios da *mindfulness* que realizei durante três dias. Assim, na pesquisa encontrei que a meditação *zen* apresentaria esses benefícios e outros, os quais me ajudariam na sensação de bem-estar.



Como fazer



Duração: Começar com 2 minutos e ir aumentando aos poucos.



Recursos: Travesseiro para possibilitar melhor comodidade.



Passo a passo

- Encontrar ambiente relaxante.
- Manter-se em posição estável e confortável.
- Posicionar a cabeça de forma confortável.
- Relaxar mandíbula e músculos do rosto.
- Exalação e inalação profunda. Após isso, respirar normalmente pelas narinas.



Ho'oponopono

A *Ho'oponopono* é caracterizada como sendo uma meditação que busca a reflexão sobre o perdão, principalmente a si mesmo. Essa prática possui quatro frases principais: "sinto muito; me perdoe; eu te amo; sou grato". Com isso, a *Ho'oponopono* busca guiar o praticante nessas quatro etapas: arrependimento, perdão, amor e gratidão, ou seja, ela possui capacidade de solucionar problemas a partir do processo de mudanças internas, sem necessitar, para a sua realização, de posições ou de regras específicas (YOGA BENEFÍCIOS, 2021). Assim, a *Ho'oponopono* é uma meditação que busca levar o indivíduo a uma reflexão e relaxamento da mente, isto é, ela possui um objetivo de ensinar o praticante a se amar e valorizar a vida, gerando consciência sobre isso (ZEN APP, 20--).



Benefícios da ho'oponopono

A *Ho'oponopono* possui diversos benefícios, dentre eles, destaca-se o desenvolvimento da estabilidade emocional; manutenção de relacionamentos saudáveis (YOGA BENEFÍCIOS, 2021); redução do estresse e melhoria da saúde mental e física (ZEN APP, 20--).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

A motivação para ter escolhido essa prática foi querer testar um outro tipo de meditação que resultasse em sensações que pudessem trazer melhoras significativas para meu dia, assim como a meditação *Mindfulness* trouxe. Diante disso, após pesquisar por algumas, escolhi a *Ho'oponopono*, por se assemelhar com o que acredito em relação ao processo de mudança e de melhoria. Não só por isso, mas também para me conectar de forma profunda com meu interior, a fim de que memórias ruins, negativas ou más lembranças pudessem sair e dar lugar mais solidificado às boas conexões, memórias, sentimentos e lembranças.



Como fazer



Duração: 10 minutos, aproximadamente.



Recursos: Ambiente relaxante.



Passo a passo

- Encontrar ambiente tranquilo.
- Manter-se em posição confortável.
- Repetir as quatro frases.



A experiência



Dia 1º

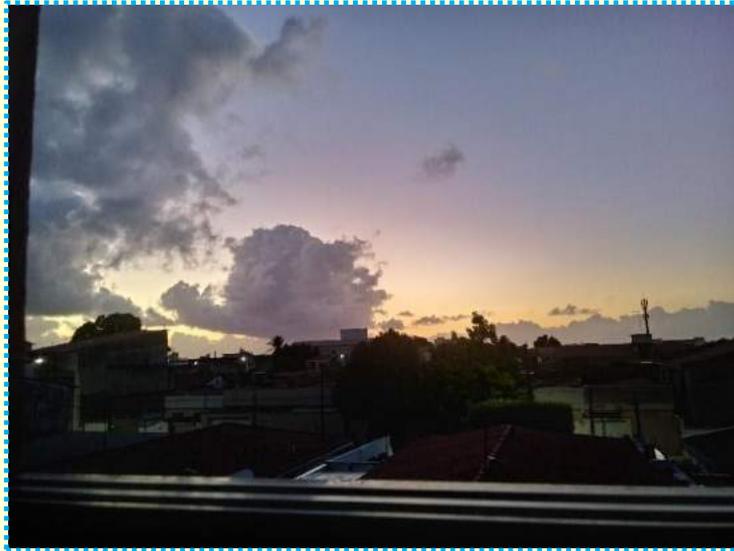
Nesse primeiro dia, a realização da prática meditativa *mindfulness* foi feita de forma individual para que houvesse, primeiramente, o conhecimento da prática e a conexão mente-corpo-atenção. Posto isso, foi escolhido como local o meu quarto de dormir por duas razões: a primeira, devido ser um local que não tem muita interferência externa e a segunda porque possui uma janela que me permite ver o céu e a mudança de suas tonalidades no decorrer do dia, permitindo com que eu me conecte tanto com a natureza quanto com o lado espiritual.

A meditação durou cerca de 6 minutos; o tempo da música de fundo utilizada: *Even when it hurts* iniciando às 17h32min e terminando às 17h38min. Esse horário foi escolhido por haver a mudança na tonalidade do céu e possibilitar um momento melhor e mais conectado de reflexão.

O momento meditativo me permitiu conectar com meu “eu” interior, trazendo pensamentos de autoconhecimento e de paz. A técnica *mindfulness* possibilitou me desligar do mundo e das preocupações externas e me concentrar em mim, nas minhas emoções, nos meus pensamentos e, assim, na minha conexão comigo mesma. Dessa forma, posso afirmar que a experiência foi muito valorosa; trouxe uma sensação de paz, de alegria e de conforto interior, resgatando um

significado sobre a percepção do dia e de que é preciso parar um pouco para o que é externo e, assim, conectar-se a si.

Foto 1 - Entardecer em Fortaleza



Fonte: Fotografado pela autora.



Dia 2º

No segundo dia de prática de meditação, decidi continuar com o *mindfulness*, uma vez que obtive um bom resultado anterior.

Sabendo que um dos benefícios é a redução dos riscos de insônia e aproveitando que acordei às 4h e alguns minutos, decidi meditar às 4h32min por um tempo de oito minutos, ou seja, até o horário de 4h40min.

Para isso, com a janela aberta, uma vez que estava ventando muito, posicionei-me sentada na cama com as pernas formando um ângulo de 90º graus com o chão; as palmas das mãos encostadas levemente na perna. Entre as pernas, foi colocado um travesseiro para possibilitar maior conforto durante os oito minutos nessa posição.

O processo meditativo desse segundo dia me permitiu sentir um aumento de concentração com relação aos pensamentos, emoções e sentimentos. Partindo da ideia chave de gratidão, a técnica *mindfulness* me possibilitou visualizar os momentos em que fui grata no dia anterior e também na vida. Dessa forma, a meditação foi bastante valiosa. Além disso, vale ressaltar que, por ter sido feita na madrugada, a experiência acarretou uma melhora no rendimento e na qualidade do sono.



Dia 3º

Objetivando continuar na percepção dos benefícios da *mindfulness*, decidi realizá-la em um local diferente das duas outras experiências, devido ao fato de não estar na cidade de Fortaleza, mas sim no Pecém.

Assim, durante 9 minutos (um pouco menos), ou seja, das 17h28min às 17h37min, decidi utilizar a técnica do *mindfulness* na praia. Para que a experiência fosse a melhor possível, posicionei-me perto do mar sem, no entanto, entrar em contato com a água. É importante ressaltar que realizei essa prática sozinha, apesar de ter ido acompanhada com minhas duas primas.

Essa experiência na praia possibilitou visualizar ainda mais a essência do *mindfulness*, agregando em contribuições com as duas outras vivências. Entretanto, apesar de cada uma ter possibilitado o conhecimento e a confirmação dos benefícios desse tipo de meditação, praticá-la na praia em contato real com a natureza foi, sem dúvidas, a que pude observar os melhores resultados até agora. Dentre esses

resultados, o mais visível foi a sensação de equilíbrio comigo mesma e com o que estava diante de mim - uma sensação de paz interior e também de ampliação da atenção nos pequenos detalhes. No restante do dia foram perceptíveis a melhoria e mudanças que essa meditação trouxe em relação à atenção, à concentração e a menos preocupação.

Foto 2 - Entardecer na Praia do Pecém-CE



Fonte: Fotografado pela autora.



Dia 4º

Nesse quarto dia, por começar uma nova prática, a realização da meditação *zen* foi feita de forma individual para que houvesse um conhecimento maior da prática e uma tentativa de conseguir realizá-la. Por ainda estar no Pecém, escolhi como local um dos quartos de dormir, haja vista que é necessário um ambiente mais calmo e confortável para praticar a meditação *zen*. Nesse sentido, no quarto fechei a porta a fim de reduzir ao máximo as interferências externas.

Assim, durante dois minutos, já que as fontes utilizadas diziam para começar com 2 minutos, ou seja, das 7h30min às 7h32min, realizei a meditação *zen*. Entretanto, apesar de a meditação ter durado apenas

2 minutos, a preparação para essa prática demorou um pouco mais devido ao fato de ter que seguir alguns passos antes de começá-la.

Mesmo com pouco tempo de meditação, foi possível experimentar a sensação de relaxamento, assim como senti durante a prática da meditação *mindfulness*. Contudo, por ter sido o primeiro dia de meditação com essa nova técnica, bem como pela prática ter acontecido em pouco tempo, não consegui sentir os outros benefícios apresentados durante o restante do dia.

Dessa forma, a meditação *zen*, quarto dia (geral), trouxe somente uma sensação de relaxamento durante a prática, sem, entretanto, se perpetuar pelo resto do dia e, com isso, sem mudar algo no meu dia.



Dia 5º

Nesse quinto dia de meditação, decidi continuar com a prática de meditação *zen*, a fim de conseguir experimentar os benefícios apresentados pelas fontes pesquisadas. Assim, decidi continuar a prática de forma individual por ainda estar em processo de aprendizado dessa meditação. Como local de prática, optei por escolher a sala, uma vez que estava um ambiente mais calmo que o restante dos cômodos. Por conta da meditação ser feita de forma sentada, escolhi uma almofada para facilitar a sua realização de modo mais confortável.

Dessa maneira, por ser a segunda experiência com a meditação *zazen*, decidi aumentar mais 2 minutos, totalizando um tempo de 4 minutos (um pouco mais), ou seja, das 20h48min às 20h52min.

Com relação ao que eu senti realizando essa prática, posso dizer que houve sensação de relaxamento como nos outros dias e também como na prática *mindfulness*. Entretanto, mesmo aumentando o tempo para 4 minutos, ainda assim não consegui sentir no restante do dia os outros benefícios apresentados pela fonte de pesquisa, como a redução do estresse.

Nessa perspectiva, a meditação *zazen* no quinto dia trouxe a sensação momentânea de relaxamento e de paz, ou seja, não foi algo que se perpetuou pelo resto do dia e, assim, não trouxe mudança significativa para mim.



Dia 6º

Nesse primeiro dia de meditação *ho'oponopono*, decidi fazer em grupo. Para isso, chamei, virtualmente, duas pessoas próximas para que, individualmente, cada uma realizasse a prática e, posteriormente, houvesse compartilhamento de experiências e de sensações.

Por não necessitar de um ambiente adequado (apenas relaxante) para a sua realização, optei por fazer no quarto em que estava. Assim, após chamar as duas pessoas para testarem essa meditação comigo (embora cada uma tenha feito de forma individual), marquei 2 minutos no cronômetro para a realização da *ho'oponopono*, ou seja, das 18h29min às 18h31min.

Apesar de ter sido pouco tempo de meditação, foi possível observar uma sensação de relaxamento (compartilhada também por uma das pessoas que realizaram a prática nesses dois minutos), entretanto, momentânea, ou seja, no primeiro minuto foi possível sentir

sensação de paz e de bem-estar interno, semelhante ao que senti com a *mindfulness*, mas não foi algo que se prolongou.

Dessa forma, posso afirmar que, apesar de ser uma prática com uma riqueza de significados, a realização dessa técnica também só trouxe resultados momentâneos, os quais não interferiram no meu restante do dia, isto é, não houve mudanças significativas para mim, além da sensação de relaxamento (resultado obtido também por uma das pessoas que participaram comigo). Apesar disso, pretendo seguir com a realização da *ho'oponopono* a fim de perceber se com realizações mais contínuas e mais intensas haverá alguma mudança para o meu dia.



Dia 7º

Nesse penúltimo dia, decidi continuar com a meditação *ho'oponopono* para ver se conseguia usufruir dos benefícios indicados pelas fontes pesquisadas, já que na primeira vez realizando essa meditação não consegui experimentar os benefícios sentidos.

Ao contrário do sexto dia, decidi fazer essa prática sem chamar alguém para me acompanhar, ou seja, realmente de forma individual. Assim, para realizar a *ho'oponopono*, escolhi a varanda da casa como o local, já que nesse horário não tinha tanto movimento que me desconcentrasse na hora de meditar.

Como na primeira vez realizando a *ho'oponopono* o tempo foi de 2 minutos; decidi aumentar mais 1 minuto a meditação e, diferentemente da vez passada, escolhi o horário da manhã. Com isso,

realizei a prática meditativa das 10h22min às 10h25min, totalizando, portanto, 3 minutos.

Nesses três minutos, foi possível provar uma sensação de paz interior, como se aquilo que fosse negativo estivesse saindo e dando lugar para aquilo que é positivo. Então mentalizando a palavra-chave desse sétimo dia (vida) e realizando a meditação com base na repetição e visualização das quatro frases que definem a *ho'oponopono*, consegui me conectar mais com os princípios defendidos por essa prática, trazendo, pois, boas sensações, alívio de estresse e, conseqüentemente, melhora na saúde mental.

Por fim, vale ressaltar que, de forma contrária ao que aconteceu na primeira vez de *ho'oponopono*, as sensações obtidas não findaram com a meditação, ou seja, houve, dessa vez, um prolongamento dos benefícios pelo restante do dia. Assim, posso descrever que, no segundo dia realizando essa meditação, foi possível perceber seus benefícios de forma mais intensa, seus efeitos por um prazo maior que o da primeira vez. O restante do dia ficou de uma forma mais leve, ou seja, menos estressante e mais agradável, o que me trouxe um controle maior sobre as emoções, principalmente aquelas que estão relacionadas com energias mais negativas.



Dia 8º

Nesse último dia de registro das práticas meditativas, decidi unir as duas meditações que mais somaram na minha experiência: *mindfulness* e *ho'oponopono*.

Conforme já descrito nas outras vezes, a *mindfulness* busca por meio da respiração de forma correta atingir um estado de concentração e, por conseguinte, de atenção plena. Já a *ho'oponopono* procura estimular os seus praticantes no sentido de eles conseguirem ter uma conexão com o seu interior, tirando emoções e pensamentos negativos e, assim, dando a oportunidade para que o arrependimento, o perdão, o amor e a gratidão estejam mais solidificados. As duas possuem muitos benefícios que podem ser somados para a existência de paz interior, redução de estresse e ansiedade, ou seja, para propiciar o bem-estar, o relaxamento de quem as pratica.

Para finalizar essa experiência, decidi fazer de forma individual por 5 minutos, ou seja, das 6h10min às 6h15min. Para isso, distribuí da seguinte forma:

- Os 2 minutos iniciais separei para a realização da *ho'oponopono*.
- Nos minutos restantes (3 minutos), realizei a *mindfulness*.

Para que a experiência fosse a melhor possível, escolhi um lugar bem calmo, sem muitas interferências externas, onde eu pudesse ficar sozinha nesses 5 minutos de meditação. Assim, por já estar em Fortaleza, decidi permanecer no meu quarto com a porta fechada.

Nesses 5 minutos divididos, foi possível somar as sensações provenientes das duas formas de meditação. Nos 2 minutos iniciais, separados para a *ho'oponopono*, consegui sentir relaxamento, diminuição dos sentimentos de estresse. Nos 3 minutos restantes, destinados a *mindfulness*, consegui desenvolver um pouco mais de consciência sobre meus sentimentos, emoções e pensamentos.

Como a *ho'oponopono* foi realizada primeiro, trabalhando minha conexão comigo mesma, nos minutos destinados à meditação *mindfulness*, a consciência existente estava relacionada a uma atenção plena com relação aos bons sentimentos, lembranças e memórias. Assim, fazer a meditação *ho'oponopono* antes me permitiu conseguir somar os seus benefícios com os da *mindfulness*, potencializando os bons resultados, não só pelo período de tempo destinado à meditação, como também pós-meditação.

Diante disso, posso afirmar que essa combinação trouxe significativas contribuições e significados para mim, tanto no momento de realização dessas duas práticas como posterior a esse momento. Como melhorias, posso indicar a redução do estresse (já que ultimamente tem sido muito estressante); a sensação de conexão com o interior, o sentimento de paz e de tranquilidade, ou seja, para resumir, as duas práticas me trouxeram bem-estar imediato, com o acúmulo de energias positivas, mas não somente momentâneo, como também duradouro.

Por fim, é importante pontuar que a motivação para escolher essas duas práticas e uni-las em um só dia foi querer experimentar o que aconteceria se houvesse a junção das duas formas de meditação que mais me trouxeram benefícios. A ordem escolhida (primeiro

ho'oponopono e depois *mindfulness*) também apresentou uma motivação: primeiro a busca da conexão interior por meio das 4 frase trazidas pela *ho'oponopono* para depois atingir a atenção plena e a concentração com base no que experimentei na meditação dos dois minutos anteriores.



Saiba mais!

Referências

BRANDÃO, Rui. **Mindfulness**: saiba o que é e como aplicar no seu dia a dia. [S.l.]: Zenklub, 2021. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/mindfulness/>. Acesso em: 5 abr. 2021.

DERMAZO, Marcelo. **Afinal, o que é mindfulness e quais são seus benefícios?** São Paulo: Mindfulness Brasil : Mente Aberta Mindfulness Brasil, [20--]. Disponível em: <https://mindfulnessbrasil.com/afinal-o-que-e-mindfulness-e-quais-sao-seus-beneficios/>. Acesso em: 5 abr. 2021.

ECOFIT. **Os benefícios do zazen**. [S.l.]: ECOFIT, [20--]. Disponível em: <https://www.ecofit.com.br/4843-2/>. Acesso em: 5 abr. 2021.

FILHO, Clovis. **Mindfulness**: o que é, para que serve e como praticar. [S.l.]: Minha Vida, 2021. Disponível em: [https://www.minhavidade.com.br/bem-estar/tudo-sobre/36197-mindfulness#:~:text=O%20Mindfulness%20\(ou%20%22Aten%C3%A7%C3%A3o%20Plena,momento%20presente%20e%20sem%20julgame%20nto](https://www.minhavidade.com.br/bem-estar/tudo-sobre/36197-mindfulness#:~:text=O%20Mindfulness%20(ou%20%22Aten%C3%A7%C3%A3o%20Plena,momento%20presente%20e%20sem%20julgame%20nto). Acesso em: 5 abr. 2021.

GRAF, Soken. **Como se iniciar na meditação zen (zazen)**. [S.l.]: WikiHow, [20--]. Disponível em: [https://pt.wikihow.com/Se-Iniciar-na-Medita%C3%A7%C3%A3o-Zen-\(Zazen\)#:~:text=O%20zazen%20%C3%A9%20um%20tipo,voc%C3%A3o%20se%20concentra%20na%20respira%C3%A7%C3%A3o](https://pt.wikihow.com/Se-Iniciar-na-Medita%C3%A7%C3%A3o-Zen-(Zazen)#:~:text=O%20zazen%20%C3%A9%20um%20tipo,voc%C3%A3o%20se%20concentra%20na%20respira%C3%A7%C3%A3o). Acesso em: 5 abr. 2021.

MALAGOLINI, Anny. Ho'oponopono: conheça o poder da oração e seus benefícios. In: PAJARIS. São Paulo: Pajaris, 2021. Disponível em: <https://blog.pajaris.com.br/ho-oponopono-conheca-o-poder/#:~:text=A%20proposta%20do%20Ho'oponopono,para%20alcan%C3%A7ar%20o%20equil%C3%ADbrio%20mental>. Acesso em: 5 abr. 2021.

YOGA BENEFÍCIOS. **Meditação Zen**. [S.l.]: Yoga Benefícios, 2021. Disponível em: <https://yogabeneficios.net/br/meditacao-zen/>. Acesso em: 5 abr. 2021.

ZEN APP. **Ho'oponopono**: o que é, como funciona, benefícios e mais! [S.l.]: Zen, [20--]. Disponível em: <https://zenwellness.com.br/blog/hooponopono-o-que-e-como-funciona-beneficios-e-mais/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20ho'oponopono&text=O%20termo%20%E2%80%9Cho'oponopono%E2%80%9D,mente%20em%20uma%20sintonia%20negativa>. Acesso em: 5 abr. 2021.



ALISSON LEVI GONZAGA PONTES

ALISSON.LEVI@ALUNO.UECE.BR

@ALISSONPONTEES

*A PRIMEIRA
EXPERIÊNCIA COM
MEDITAÇÃO*

A decorative brushstroke at the bottom of the page, transitioning from light blue on the left to light green on the right.

4 A primeira experiência com meditação

ALISSON LEVI GONZAGA PONTES



Apresentação da prática meditativa



Mindfulness

Devido às nossas rotinas exacerbadas e intensas, nós, ao longo do tempo, perdemos a capacidade de nos concentrarmos e de nos conectarmos plenamente no que estamos vivenciando em determinados momentos, seja um sentimento, ou mesmo algo que estamos realizando. O *mindfulness*, também conhecido como atenção plena, é uma prática meditativa que nos leva ao hábito de buscar essa capacidade natural que perdemos.

O *mindfulness* consiste na capacidade de sermos menos alheios diante do que está acontecendo, proporcionando vivenciarmos uma experiência, independente de sua natureza, menos dolorosa e sem prejuízo ao nosso bem-estar. O significado de *mindful* é ser consciente, sabendo reconhecer o que se está vivendo e ter atitudes brandas e afáveis (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2015).

Não é difícil mostrar que geralmente você se encontra em estado de desatenção; basta só observar as tantas vezes que realizou alguma atividade no “modo automático”, sem notar sentimentos sutis, sensações corpóreas singelas, ou pelo fato de você se encontrar em um estado de preocupação com o futuro ou passado, ou mesmo pela simples razão de ter esquecido algo tão recente, como o nome de alguém ou o gosto de uma refeição realizada (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2015).

Quando estamos concentrados, nos desprendemos de tudo que está acontecendo, rejeitando o passado e o futuro, fazendo com que sejam geradas clareza mental, alegria e energia. E esse estado pode ser obtido e cultivado por todos que buscam desenvolver as habilidades da atenção plena (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2015).



Benefícios do *mindfulness*

A prática de *mindfulness*, além de trabalhar as habilidades de respiração, atenção e foco, ajuda na autorregulação, bem como nos auxilia para lidarmos com emoções difíceis, situações de estresse e a sermos menos reativos em momentos adversos (MARODIN; SIPPERT-LANZANOVA; ROSSI, 2020).

Com a prática meditativa, o praticante adquire estratégias comportamentais para que tenha ações objetivas, flexíveis, auxiliando a chegar ao objetivo final. Ou seja, nossas funções executivas ficam aprimoradas a ponto de lidarmos com as situações, evitando erros e limitando nossas ações de forma que esteja dentro dos padrões éticos da cultura pertencente (COSENZA; GUERRA, 2011, p. 87).

O *mindfulness* diminui a ansiedade, melhora a saúde, aumenta a autoestima, condiciona os praticantes a terem mais pensamentos positivos, além de auxiliar o sistema imunológico quanto ao funcionamento do cérebro e do coração. Então, quanto mais cedo o início das práticas meditativas, maiores serão os benefícios, contribuindo para que a criança seja mais calma, empática, saiba lidar com suas emoções, seja menos ansiosa e menos reativa em situações desafiadoras (MARODIN; SIPPERT-LANZANOVA; ROSSI, 2020).

Outrossim, a implantação de técnicas para o público juvenil estimula a criatividade, a memória, o processamento de informações, o raciocínio, como também expande a área do cérebro responsável pelos pensamentos; o córtex, alterando a funcionalidade do sistema nervoso central, aumentando a massa cinzenta cerebral (DEMARZO; CAMPAYO, 2015).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

O que me levou a escolher essa técnica foi o fato de ela ter bases científicas, ser usada amplamente, ser uma prática laica e focar em um ponto que tenho deficiência, a atenção. Às vezes, devido à correria do dia a dia, me encontro muito acelerado e desatento, não conseguindo assistir a uma aula com velocidade normal, ou sem estar pensando em "mil e uma coisas". Além de, muitas vezes, observar um déficit de absorção do conhecimento ensinado, o que me atrapalha bastante.



Como fazer



Duração: 15 minutos.



Recursos: Celular com música ou vídeo relaxante e ambiente silencioso.



Passo a passo para realizar a prática meditativa



Cuidados e orientações antes de iniciar:

- Especialmente no início do treinamento, tente encontrar um lugar mais silencioso e com pouca distração. Plugues de proteção sonora para os ouvidos podem ser utilizados em caso de locais mais barulhentos.
- Use roupas confortáveis e adequadas para a temperatura do local. Lembre que a temperatura corporal pode cair levemente durante a prática de *mindfulness*, assim o uso de um cobertor leve pode prevenir eventuais desconfortos.
- Sente ou deite em posição que permita pouco ou nenhum desconforto durante o tempo de prática. O uso de colchonetes, travesseiros ou almofadas é possível, pois o pescoço deve estar em posição neutra e confortável. Deixe a coluna ereta quando sentado, com ombros alinhados e mãos apoiadas nas pernas para evitar desconforto nos ombros.
- Os olhos podem estar fechados ou abertos. Quando abertos, estes devem ficar relaxados e sem focagem específica.

- Praticar por períodos menores no começo (2 a 3 minutos), aumentando esse tempo progressivamente, conforme possibilidades e necessidades de cada um.
- Lembre que as práticas de *mindfulness* ou de outras técnicas meditativas podem eventualmente trazer à tona estressores ou traumas preexistentes e/ou reprimidos. Assim, o apoio de um instrutor qualificado e/ou de um profissional da saúde é fundamental nessas situações, em especial para pessoas com alguma doença aguda ou crônica (pacientes).



Os passos:

- Adotando uma posição confortável, sentado ou deitado, deixar o corpo se estabilizar na posição. Lentamente vá levando a atenção para o seu corpo, que pode incluir as sensações físicas (contato com o chão ou cadeira; temperatura da pele e possíveis desconfortos ou pontos de tensão), como também a percepção de pensamentos ou emoções que eventualmente estejam presentes em sua experiência naquele momento.
- Gradualmente comece a levar a atenção de modo um pouco mais focado para as sensações e movimentos da respiração—movimentos do tórax e do abdome durante a inspiração e a expiração do ar; ou ainda a sensação do ar entrando e saindo pelas narinas. É importante seguir o fluxo natural, sem tentar alterá-lo, apenas observando-o. Faça isso por um tempo. Antes de encerrar a sessão, traga novamente a atenção e a observação para as sensações em todo o corpo naquele

momento, podendo incluir também a percepção do local onde você está, como os sons e a temperatura do ambiente. Gradualmente termine a prática voltando a abrir os olhos (DEMARZO; CAMPAYO, 2015).



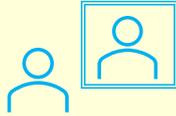
Meditação transcendental

A meditação transcendental consiste em uma técnica considerada fácil e sem necessidade de esforços; tem por finalidade diminuir gradativamente as excitações da mente, para que se chegue a um estágio com baixas oscilações. Sem objeto de pensamento, a consciência se encontrará em um estado de vigília interior (SANDS; YOGI, 2013).

A consciência pura é considerada o estado de felicidade suprema, diferentemente do que geralmente vivemos, por buscarmos felicidades em fontes transitórias. A meditação transcendental dá a oportunidade ao praticante voltar a atenção para dentro de si, atingindo um grau de consciência infinita, silenciosa e imperturbável (SANDS; YOGI, 2013).



Benefícios da meditação transcendental



Autorreferência

A meditação transcendental permite ao praticante que ele mergulhe profundamente no ser a ponto de que nada do meio externo desvie sua atenção. A repetição da técnica permitirá a habituação da mente, de modo que, ao se deparar com um dia bastante agitado, ou com situações que outrora causariam estresse, o sujeito não será abalado.

As nossas experiências no dia a dia e interações tornam-se a base do nosso sucesso; quando praticamos a meditação transcendental, obtemos um maior contato conosco, resultando em uma maior estabilidade interior.



Desenvolvimento cerebral

O nosso cérebro é como um músculo, quanto mais treinar, mais forte ficará. Tendo isso em mente, a meditação transcendental ao ter sido avaliada por exames de ressonância magnética e eletroencefalograma (EEG), foi observada como responsável por uma maior atividade cerebral, sendo evidenciado o funcionamento mútuo de diferentes partes do cérebro. Observou-se também o aumento do quociente de inteligência (QI) em praticantes da meditação transcendental.

 **Mais saúde**

São evidenciadas melhoras no estado geral de saúde como efeito da prática da meditação transcendental, e isso se constata com a observação da diminuição de hospitalizações e da ansiedade; ocorrem, ainda, melhorias em quadros de aterosclerose, hipertensão, colesterol, diabetes, fibromialgia, dentre outros (CARVALHO et al., 2020).

**Qual a sua motivação para escolher essa prática?**

De início, queria experimentar outras formas de meditação, e quando li sobre a meditação transcendental, me interessei muito, pois essa meditação oferece muitos benefícios e ainda permite que o praticante atinja um efeito duradouro no seu nível de consciência interna. Então, após a primeira prática, decidi repeti-la outras vezes e pude ver que obtive muitos benefícios, os quais estavam ligados à prática meditativa.



A experiência



Dia 1º

No meu primeiro encontro, não nego minha resistência de parar tudo para meditar, contudo, a experiência foi interessante. Pude sentir, mesmo que rapidamente, calma e tranquilidade; pude parar pela primeira vez para prestar atenção aos meus sinais vitais, a batida do coração, a forma da cadeira que eu estava sentado; senti-me mais calmo.

Essa experiência me gerou curiosidade para saber se realmente eu alcançaria todos os benefícios que a professora e os artigos científicos evidenciavam, fato que me fez realizar as outras meditações com maior estima. Por ser a minha primeira meditação, eu estava satisfeito.



Dia 2º

Fiz a prática guiada pelo vídeo do Dr. Marcelo Demarzo encontrado no *YouTube*. Me senti mais confortável e aberto, comparado à primeira prática de meditação. Ao longo da meditação, fui me concentrando mais, já que era cedinho e eu ainda estava disperso.

O horário foi muito oportuno; o frio do amanhecer, os pássaros foram essenciais para a meditação. Decidi repetir a mesma técnica por

ter gostado bastante da primeira experiência. Senti que meu dia fluiu mais tranquilo e calmo, e sempre que lembrava, parava para fazer a respiração diafragmática (MINDFULNESS..., 2017).



Dia 3º

Escolhi a meditação transcendental e me senti mais leve, apesar do horário que realizei, mas pude dar seguimento às atividades do dia a dia com mais concentração. Notei que me estressei menos que o normal; obtive também um bom rendimento nos estudos, pois quase sempre não consigo estudar até as 22 horas, e consegui estudar até as 23 horas.

Ademais, iniciei o dia com o sentimento de paz e com positividade, o que foi observado pelas pessoas que estavam ao meu redor.



Dia 4º

Decidi repetir a técnica de meditação transcendental, mas em um lugar diferente na minha casa. Realizei na sala, visto que havia mais ventilação e maior claridade, colaborando com a meditação. Aproveitei que nesse dia estava só, coloquei também uma música (MÚSICA PARA MEDITAR..., 2020) para ajudar na meditação.

Por conta de ser minha quarta meditação, eu comecei a me adaptar e a sentir uma evolução em comparação à primeira meditação, na qual eu estava mais agitado e desacreditado. Como da última vez, vi

melhora significativa durante o meu dia. Consegui ter um bom desempenho nas aulas e nas realizações das atividades.



Dia 5º

Dessa vez decidi inovar um pouco, mesmo sendo a meditação usada anteriormente, fiz a meditação orientada por um áudio existente no *spotify* (PODCAST..., 20--), com duração aproximada de 10 minutos; ele nos leva a meditar segundo a técnica *mindfulness*.

Escolhi o mesmo horário em que eu já vinha praticando anteriormente por ter obtido um resultado mais significativo. Consegui passar o dia leve, mesmo diante dos desafios que me apareceram; muitos relacionados à rotina "louca do curso", das diversas atividades, trabalhos, provas, conteúdos atrasados.

Enfim, me senti mais tranquilo, confiante e com energia para realizar as pendências. Devido já ser a quinta meditação, "me peguei" durante o dia respirando com o uso do diafragma, e isso facilita para que a calma perdure durante o dia.



Dia 6º

Em uma conversa com um aluno da turma, falamos sobre nossas experiências com a meditação transcendental, então decidi repeti-la mais uma vez. Tive uma conquista significativa, diferentemente das meditações anteriores que devido à rotina que eu estava submetido e à pouca prática, não conseguia realizar a meditação por um tempo prolongado, mas dessa vez superei meu tempo de meditação a ponto de não notar o tempo passar, fato que não era comum nas primeiras práticas.

Posteriormente, pude parar a meditação e refletir sobre mim, observar minhas qualidades, meus defeitos e procurar de alguma forma tomar outras posturas de mudança. Desse modo, além de a meditação me trazer benefícios, como ficar mais concentrado e tranquilo, pude fazer uma breve conscientização sobre a gratidão e a empatia.



Dia 7º

Realizei novamente a meditação transcendental para poder variar. Não consegui acordar cedo o bastante para praticá-la, então fiz ao final do dia. Achei muito proveitoso, já que estava com o corpo cansado, tensionado e sob o estresse do dia.

Pude dar uma relaxada e aproveitar um pouco de tempo com os meus pais. Geralmente não tiro tempo de qualidade para estar com eles, devido às preocupações e às pendências; sempre estou estudando ou descansando. Assim, nessa sexta pós-meditação, fui

assistir a um filme com meus pais e foi muito significativo para mim. Posso atribuir o referido momento proporcionado pelos frutos da meditação, a qual me fez ficar mais tranquilo, menos ansioso e grato.



Dia 8º

Surgiu um encontro circulando nos grupos de Medicina da Universidade Estadual do Ceará (MEDUECE) com o tema: “Calma na Crise”. Logo me chamou a atenção e me inscrevi. Aproveitei para colocar no meu diário de meditações. A reunião durou pouco mais de 1 hora, mas o momento meditativo foi realizado nos últimos 20 minutos.

No encontro, realizado pela plataforma *Google Meet*, todos puderam compartilhar o que os motivaram até aquele momento e suas angústias diante da pandemia. Foi muito positivo, pois muitas vezes achamos que o problema somos nós e que só a gente é atingido, mas dificuldades como ansiedade, sentimento de medo, depressão são esperados em eventos extraordinários como o atual em que estamos vivendo, a pandemia do COVID-19, porém, existem formas de amenizar essa tensão.

Eu gostei muito por ter sido coletivo e orientado; a câmera estava ligada para que os orientadores pudessem ver se estávamos realizando de maneira correta. Me senti tranquilo e feliz pela oportunidade do encontro.



Saiba mais!

Referências

CARVALHO, Lucas Pelegrini Nogueira de *et al.* Efeitos da meditação associada a educação em neurociências da dor em adultos com fibromialgia: ensaio clínico controlado e randomizado. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 3-13, set. 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/167602>. Acesso em: 26 jul. 2021.

COSENZA, Ramon M; GUERRA, Leonor B. **Neurociência e educação: como o cérebro aprende**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

DEMARZO, Marcelo; GARCIA CAMPAYO, Javier. **Manual prático de mindfulness: curiosidade e aceitação**. São Paulo: Palas Athena, 2015.

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

MARODIN, Karin Cristin; SIPPERT-LANZANOVA, Luciane; ROSSI, Taiana Vanessa. Benefícios da atenção plena para o aluno. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 6, n. 3, p. 216-223, 2020.

MEDITAÇÃO zen-budista: Monja Coen. Apresentação da Monja Coen. [S.l.]: NAMU, 2014. 1 vídeo (8min3s). Publicado pelo canal NAMU. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=r_oozyhRYQU. Acesso em: 20 nov. 2020.

MINDFULNESS: escaneamento corporal dos pés à cabeça. Por Sonia Beira Antonio. [S.l.]: Mente Aberta Mindfulness Brasil, 2017. 1 vídeo (20 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Zzjv7I9OOuw>. Acesso em: 2 jun. 2021.

MÚSICA para meditar e relaxar com sons de riacho e natureza: acalmar os pensamentos. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (4min30s). Publicado pelo canal Cassio Toledo. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=UxDIsH0cGU>. Acesso em: 2 jun. 2021.

PODCAST: praticando mindfulness: mente aberta: mindfulness Brasil. [S.l.]: Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde, [20--]. Disponível em:

<https://open.spotify.com/show/1VKltZrVsy5ACpzm2w3Vux?si=3WnouLEHQUqVUQ1P6RMr0A&nd=1>. Acesso em: 2 jun. 2021.

SANDS, William F.; YOGI, Maharishi Mahesh. **Maharishi's yoga**: the royal path to enlightenment. [S.l.]: Maharishi University of Management Press, 2013.



ANALICE SANTOS LUZ

LUZANALICE@GMAIL.COM

@LUZANALICE

*MEDITAÇÃO COM
MINDFULNESS*

A decorative brushstroke at the bottom of the page, transitioning from light blue on the left to light green on the right.

5 Meditação com *mindfulness*

ANALICE SANTOS LUZ



Apresentação da prática meditativa

A vida moderna é marcada por uma rapidez e automaticidade, onde as pessoas estão constantemente desenvolvendo diversas atividades simultâneas para conseguir uma maior produtividade. Entretanto, toda essa agilidade pode levar a uma perda de vivências, tendo em vista que, na maioria das vezes, a rapidez da modernidade leva o indivíduo a se preocupar demais com situações passadas ou até mesmo com problemas futuros. Dessa forma, o *mindfulness* busca justamente concentrar o indivíduo no momento e nas vivências do presente.

O *mindfulness* é uma prática meditativa que promove a atenção plena, sendo essa a tradução do termo em inglês para o português, e tem como objetivo promover uma maior concentração do praticante no momento presente, desconsiderando o passado e o futuro. Nesse aspecto, o *mindfulness* permite que o praticante se concentre no momento atual e consiga vivê-lo plenamente de uma forma intencional e sem julgamentos (REIS, 2014).

O aspecto intencional diz respeito à escolha do praticante em estar completamente atento às vivências do momento. Enquanto o aspecto “sem julgamentos” significa que o praticante considera todas

as suas emoções e os seus pensamentos de forma legítima, os aceitando e acolhendo igualmente, sem classificá-los como positivos ou negativos (REIS, 2014).

A prática da atenção plena remonta à antiguidade e foi iniciada por Siddharta Gautama, o Buda. Inicialmente, ela era desenvolvida com uma conotação religiosa e espiritual (REIS, 2014). Contudo, os seus marcantes benefícios fisiológicos levaram a um interesse científico sobre essa prática e, atualmente, o *mindfulness* é utilizado na prática clínica, principalmente na Psicologia e Medicina (DEMARZO; CAMPAYO, 2017).



Benefícios do *mindfulness*

- **Manejo do estresse crônico:** o *mindfulness* é capaz de diminuir os níveis de estresse crônico por meio da redução dos pensamentos ruminativos, que estão associados aos transtornos de ansiedade e depressão, e ainda aumentar o sentimento de empatia e autocompaixão (DEMARZO; CAMPAYO, 2017).
- **Eficácia nos transtornos de ansiedade e depressão:** a prática do *mindfulness* tem sido eficaz na redução de sintomas psicológicos, como no transtorno de ansiedade e na depressão, tendo em vista que o foco da atenção no momento presente de forma intencional e sem julgamentos promove uma melhor regulação emocional e a diminuição dos vieses cognitivos. Esse processo se dá pela intensificação da

atividade ou pela alteração de regiões específicas do cérebro (REIS, 2014; DEMARZO; CAMPAYO, 2017).

- **Eficácia em condições clínicas crônicas:** o *mindfulness* também apresentou eficácia para sintomas de dor crônica, asma, insônia, síndrome do intestino irritável e fibromialgia (DEMARZO; CAMPAYO, 2017).
- **Eficácia nas relações interpessoais e intrapessoais:** no tocante às relações interpessoais, o *mindfulness* contribui para a satisfação das relações, levando a uma maior capacidade de responder aos estresses provocados pelos relacionamentos e, ainda, melhora a comunicação das emoções entre as pessoas. No aspecto intrapessoal, o *mindfulness* promove melhorias em regiões corticais associadas ao autoconhecimento, à moralidade, à intuição e à modulação do estado de medo (REIS, 2014).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Eu sempre tive um leve interesse por todo esse campo das práticas integrativas e complementares (PICS), apesar de nunca ter tido experiências relacionadas a esse assunto. Fiquei muito interessada quando descobri a disciplina de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS) e a indicação do diário de práticas meditativas pela professora Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira; foi uma forma de ampliar meus conhecimentos sobre as PICS, além de vivenciá-las.

Antes mesmo de cursar a disciplina, conversando com alguns amigos, descobri o aplicativo Lojong, que ensina a meditação por meio de práticas guiadas e está disponível gratuitamente nas lojas de aplicativos dos *smartphones*. Infelizmente, não havia tido a possibilidade de experimentá-lo, entretanto, quando a professora Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira propôs o diário de práticas meditativas, logo lembrei desse aplicativo e o escolhi para realizar as minhas vivências, tendo em vista que o aplicativo iria contribuir positivamente para o desenvolvimento da minha prática meditativa, já que eu não possuía muitos conhecimentos sobre a meditação.

De fato, o Lojong foi essencial para esse processo inicial da meditação; ele possui um “caminho” para os iniciantes seguirem e conseguirem adentrar nas práticas meditativas. Diariamente o aplicativo envia lembretes para o *smartphone* e escolhe uma prática para ser desenvolvida. O momento da prática é guiado por um profissional via áudio.



Como fazer



Duração: entre 10 e 18 minutos.



Recursos: celular com fone de ouvido, se possível.



Passo a passo

A prática do *mindfulness* é bem simples, sendo necessário, apenas, que se esteja em um local com pouco barulho; use roupas confortáveis; e sente-se ou deite-se, assumindo uma posição confortável, podendo utilizar travesseiros ou almofadas.



A experiência



Dia 1º

O primeiro dia da prática meditativa foi de grande ansiedade por ser algo novo e diferente do que estava acostumada, além do que iria fazer a prática sem um acompanhamento; tinha muito receio de não conseguir realizá-la pelo fato de não ter muito conhecimento sobre, mas o uso do aplicativo já me deixou mais tranquila, já que ele serve, verdadeiramente, como um guia.

Meu primeiro dia de prática foi no dia 10/11/2020, uma terça-feira, como havia sido proposta pela professora Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira. Esse dia foi bem corrido devido à quantidade de aulas da faculdade, além da preocupação com provas e atividades, e já estava pensando nas aulas da quarta-feira, que possivelmente tomariam os três turnos. Comecei a prática por volta das 21:00h, quando já havia terminado meus compromissos do dia; coloquei o fone de ouvido, deitei na cama, abri o aplicativo e coloquei para iniciar o primeiro dia,

na opção “cultivando o hábito”, que propõe 21 dias de meditações de 10 minutos. No primeiro dia o tema era: “atenção plena ao corpo”. Realmente, no início eu estava bem inquieta, pensando se conseguiria cumprir aquele tempo proposto (10 minutos) e se conseguiria sentir alguma coisa com aquela experiência.

Entretanto, fui seguindo todas as instruções e consegui me tranquilizar e focar nesse processo. Os dez minutos passaram rapidamente, de uma forma que eu nem esperava, e quando terminou eu já me sentia bem mais leve e parecia que meus pensamentos estavam mais organizados. Fiquei muito feliz em perceber que eu era capaz de me desconectar dos meus pensamentos e de realinhá-los.



Dia 2º

O meu primeiro dia de prática meditativa havia sido tão bom, que eu continuei seguindo a indicação do aplicativo nos próximos dias, quarta, quinta e sexta-feira. Na sexta-feira, dia 13/11/2020, o segundo dia proposto pela professora Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira, eu já estava na quarta etapa do aplicativo e nesse dia o tema era: “atenção plena à respiração com contagem”.

Comecei a prática por volta das 22:00h, deitei na cama, coloquei o fone e dei início ao áudio do aplicativo. Inicialmente, senti um pouco de sono devido ao dia cansativo e também ao horário e espaço propício para dormir, mas consegui me concentrar com a contagem da respiração e segui toda a prática. Terminei a prática com a mesma sensação de leveza dos outros dias e, parando para pensar, percebi que eu estava conseguindo resolver meus problemas mais

tranquilamente. Nesse dia, havia perdido alguns momentos das aulas por falta de internet, mas no momento pensei que era algo que não estava sob o meu controle e não me desestabilizei por isso, fato que associo à meditação.



Dia 3º

O terceiro dia de prática aconteceu no dia 17/11/2020, uma terça-feira, e nesse dia o tema proposto pelo aplicativo era: "consciência aberta e RAIN". O R.A.I.N é uma sigla que designa quatro princípios que podem ajudar a lidar com emoções fortes e pensamentos insistentes, o 'R' significa reconhecimento, o 'A' é aceitação, o 'I' é investigação e o 'N' é de não-identificação.

Iniciei a prática por volta das 22:00h; deitei na cama e iniciei o áudio do aplicativo. Diferente dos outros dias, essa prática foi bastante emotiva e a concentração no momento foi bem mais complicada; os pensamentos iam e vinham... E eu não consegui focar completamente na prática.

Entretanto, ao final, já conseguia sentir mais leveza, mas minha mente ainda estava um pouco desorganizada; acredito que pela emoção que a prática me desencadeou, além de outras situações vivenciadas no dia.



Dia 4º

O quarto dia de prática meditativa aconteceu no dia 20/11/2020, uma sexta-feira; iniciei por volta das 20h20min da noite; a prática tinha como tema: “a autoinvestigação do Eu” e tinha 13 minutos de duração. Como de costume, realizei a prática no meu quarto, deitada na cama e com o fone de ouvido.

Foi um momento de muita leveza e de boas reflexões, principalmente sobre o “Eu” de hoje e o “Eu” do passado, percebendo que atravessamos muitas mudanças e evoluções com o decorrer do tempo. Além disso, essa prática serviu para me mostrar que as emoções momentâneas não devem nos definir; que devemos aceitar e acolher todos os sentimentos e sensações que surgem, mas que só isso não nos define. Na verdade, o conjunto de emoções e sentimentos que vivenciamos por toda a nossa trajetória de vida é que poderá dizer quem somos.

Esse conceito que a prática meditativa me despertou foi algo extremamente valioso e que sempre mantereí comigo, visto que, muitas vezes, nos consideramos sermos apenas aquilo que estamos vivendo no momento.



Dia 5º

O quinto dia de prática foi realizado dia 24/11/2020, uma sexta-feira, e tinha como tema: “compaixão e bondade amorosa”. Comecei a prática, que tinha 15 minutos de duração, por volta das 21h:20min, no meu quarto, na cama e utilizando o fone de ouvido.

Sinceramente, essa foi a prática que eu mais gostei devido às boas lembranças que ela me propôs. Essas lembranças também tornaram a prática bastante emotiva, mas foi um momento extremamente prazeroso. Além disso, essa prática me levou a pensar um pouco mais nos sentimentos, principalmente no fato de que as outras pessoas também possuem sentimentos e vivências que, muitas vezes, são distintas das nossas, mas devemos respeitá-las, já que cada pessoa possui sua individualidade. Dessa forma, conseguimos, realmente, pensar um pouco mais no outro, desenvolvendo as qualidades de bondade e compaixão, fato que contribui até para a convivência em sociedade.



Dia 6º

O sexto dia de prática aconteceu dia 27/11/2020 e tinha como tema: “autocompaixão”. Iniciei a prática por volta das 22h:20min e ela tinha uns 15 minutos de duração; já era um pouco tarde, mas consegui realizá-la muito bem, na verdade, parece que a cada nova prática eu conseguia me concentrar mais e aproveitar um pouco mais o momento.

Como de costume, fiquei no meu quarto, na cama e com o fone de ouvido.

Essa prática foi extremamente relaxante e prazerosa, mas também muito reflexiva. Parei para pensar o quanto, às vezes, nos desestabilizamos e nos martirizamos por coisas simples demais ou fatos que são inerentes à nossa vivência como seres humanos. A rotina da sociedade atual é extremamente corrida e estressante, muitas vezes queremos controlar tudo milimetricamente para que no fim todos os nossos projetos sejam concretizados, mas esquecemos que muitas questões não dependem exclusivamente de nós e acabamos por nos desesperar quando algo sai do nosso controle.

Eu tinha muito esse pensamento de que tudo precisava sair como o esperado e, caso não saísse, isso seria um grande problema. Nesse aspecto, entra o fato da autocompaixão; precisamos ser gentis conosco, principalmente quando algo dá errado. O desenvolvimento da autocompaixão nos ajuda a lidar melhor com situações inesperadas e até a nos conectarmos melhor com o outro quando falhamos ou sofremos. Percebi que, de fato, a autocompaixão é algo essencial para o nosso bem-estar.



Dia 7º

O sétimo dia de prática meditativa aconteceu dia 01/12/2020, uma terça-feira, e tinha como tema: “alegria empática e gratidão”. Comecei por volta das 20h:35min e foi uma prática de 11 minutos. Novamente fiz no meu quarto, na cama e com o fone de ouvido.

Mais uma vez foi um momento extremamente leve e relaxante que me trouxe boas lembranças. Na verdade, eu gostei muito de todas as vezes em que a prática me propôs recordar vivências e pessoas que nos trazem felicidade; de fato, é essencial sempre lembrar o quanto algumas coisas fizeram você feliz naquele determinado momento ou o quanto determinada pessoa proporcionou alegria com aquela simples ação.

Essa prática me lembrou o quanto devemos celebrar nossas pequenas conquistas, mesmo que pareça algo bobo para os outros, mas se trouxe felicidade a você, torna-se necessário comemorar. Vivemos uma rotina tão conturbada, tão cheia de preocupações e tarefas, como estudante de Medicina vivemos repletos de aulas, conteúdo para estudar, trabalhos, atividades e provas para realizar, que é importante celebrar diariamente as pequenas conquistas, como concluir aquele conteúdo que parecia infinito ou conseguir cumprir aquela atividade que parecia que não ia dar certo.

Além disso, a prática ressalta também que devemos ser gratos a todas as pessoas que nos apoiam e estão conosco em todos os momentos, ou até mesmo aquelas que estiveram conosco quando precisamos. Mas além disso precisamos aprender a sermos gratos a nós mesmos; nossas conquistas são nossas; nós sabemos o quanto lutamos e buscamos alcançar determinada coisa, então precisamos ser gratos a nós mesmos por cada vitória.



Dia 8º

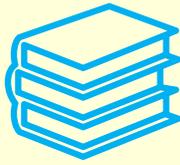
O oitavo e último dia de práticas meditativas aconteceu no dia 04/12/2020, uma sexta-feira, como havia sido proposto pela professora Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira. Comecei a prática às 22:00h, e nesse dia o tema era: “os 5 elementos”, e ela tinha 18 minutos de duração. A prática dos 5 elementos: terra, água, fogo, ar e éter, é baseada em sabedorias da antiguidade e parte do princípio de que nossa relação com o mundo externo é basicamente enérgica e que precisamos equilibrar os nossos elementos para alcançarmos boas manifestações.

Mais uma vez foi uma prática super relaxante, entretanto, foi um pouco mais difícil acompanhar as instruções do áudio e me conectar com cada elemento; eu considero que não consegui me conectar com todos os elementos, mas tentei verdadeiramente e, de fato, era uma prática um pouco mais difícil, pois o aplicativo começava a avançar nas práticas meditativas.

Essa prática mostrou-me que coisas simples e que às vezes consideramos sem grandes valores ou sem manifestações dentro de nós, como a água, a terra, o fogo, o ar e o éter (mais incomum), possuem suas características próprias e que ao desenvolvermos essas características em nós conseguimos nos conectar a esses elementos. E essa conexão promove um equilíbrio interior que se manifestará positivamente nas relações exteriores.

A última prática me fez refletir o quanto esse processo meditativo foi e é importante para nós. No início, eu estava cheia de dúvidas e medos... Será que eu iria gostar das práticas ou iria fazê-las só

para cumprir a atividade? Entretanto, de fato, foram momentos bem prazerosos e relaxantes que nos mostram a necessidade de pensarmos sobre nós como pessoas humanas. Acredito que existe, verdadeiramente, uma necessidade de nos conectarmos e vivermos o momento presente, como propõe a prática do *mindfulness*, já que constantemente vivemos o momento pensando em problemas passados ou questões futuras. As práticas meditativas foram muito importantes para mim e, realmente, fizeram diferença no meu dia a dia.



Saiba mais!

Referências

DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier Garcia. **Mindfulness aplicado à saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2017. 40 p. Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317225586_Mindfulness_Aplicado_a_Saude_Mindfulness_for_Health. Acesso em: 29 mar. 2021.

REIS, Webster Glayser Pimenta dos. **Evidências do papel de mindfulness no aprimoramento das funções executivas**. 2014. 67 f. Monografia (Especialização em Neurociências) - Programa de Pós-Graduação em Neurociências, Instituto de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS-9N4FVQ/1/monografia_webster_pimenta_completa.docx.pdf. Acesso em: 29 mar. 2021.



KARINNE DA SILVA ASSUNÇÃO

KARINNE.ASSUNCAO@ALUNO.UECE.BR

*DIÁRIO DE PRÁTICAS
MEDITATIVAS: ZAZEN,
VIPASSANA,
MINDFULNESS E
MANTRA*

6 Diário de práticas meditativas: zazen, vipassana, mindfulness e mantra

KARINNE DA SILVA ASSUNÇÃO



Apresentação da prática meditativa



Zazen

O Zazen é a principal forma de meditação dentro da prática budista e corresponde a “um estado de meditação profunda e sutil” (ZENDO BRASIL COMUNIDADE ZEN BUDISTA, 2021).



Benefícios do zazen

Desenvolvimento da consciência, da concentração e da compaixão e melhorias nos relacionamentos e na saúde (ZENDO BRASIL COMUNIDADE ZEN BUDISTA, 2021).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Percebi que ela seria uma ótima prática para relaxamento e concentração sem muita dificuldade, uma vez que você pode permitir pensamentos e sentimentos livremente.



Como fazer



Duração: 30 minutos a 1 hora.



Recursos: Ambiente silencioso e sem distrações.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Deve ser realizada na posição sentada, de frente para uma parede a aproximadamente um metro de distância, para limitação dos movimentos, e mantendo a postura ereta da coluna, com torso e ombros relaxados e mãos em mudra cósmico, além da cabeça levemente inclinada para a frente e olhos entreabertos (ZENDO BRASIL COMUNIDADE ZEN BUDISTA, 2021).



Vipassana

Essa prática é uma das mais antigas técnicas de meditação da Índia. Foi redescoberta por Buda há mais de 2500 anos e visa à "total erradicação das impurezas mentais" e à "resultante felicidade suprema da libertação completa". O foco dessa prática é a auto-observação e a conexão entre mente e corpo. Na *vipassana* deve-se focar a atenção para as sensações físicas e tudo que forma a vida do corpo e se conecta com a mente; trata-se de uma experiência de autoconhecimento que resulta em uma mente saudável, equilibrada e cheia de bons pensamentos (DHAMMA, 2021).



Benefícios da *vipassana*

O principal benefício dessa prática meditativa é ser uma saída para o sofrimento por meio da purificação profunda da mente (NAMU, 2021).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Minha principal motivação para adicionar a *vipassana* à essa experiência de prática meditativa foi o foco que ela dá à observação do próprio corpo e à busca da conexão dele com a mente, o que me remeteu a uma lembrança da época de vestibular quando alguém me falou antes de uma prova importante a seguinte frase: "não esqueça de respirar!" Durante a prova eu me lembrei dessa frase e eu parei por um minuto, fechei os olhos e apenas respirei, colocando minha total atenção apenas na minha respiração, e isso me acalmou e afetou minha mente de um modo tão expressivo que eu passei a adotar isso para a minha vida.



Como fazer



Duração: 30 minutos a 1 hora.



Recursos: Ambiente silencioso e sem distrações.



Passo a passo para realizar a prática meditativa:

A prática deve ser realizada em ambiente silencioso e confortável, iniciando pela *samatha*, onde você deve concentrar toda a sua atenção na respiração, pois a partir daí vão surgindo outras percepções do corpo e da mente (NAMU, 2021).



Mindfulness ou atenção plena

Diz respeito a mais de um estado da mente que se baseia em exercitar a vivência do momento presente de modo intencional e atento, aceitando a experiência. O *mindfulness* observa a realidade vivenciando-a, percebendo-a e não apenas levando a vida no "piloto automático". Essa técnica hoje não está relacionada a nenhuma religião e possui base científica, mas traz influências e termos de tradições orientais (MINDFULNESS BRASIL, 2021).



Benefícios do *mindfulness*

Essa prática é utilizada clinicamente como terapia para ansiedade, depressão e até dores crônicas, sendo uma técnica mais científica e racional (PRIMAVESI, 2021).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

A *mindfulness* visa perceber o presente e estar ciente, por exemplo, sobre o momento em que você inspira e em que você expira. De início, a prática em si é semelhante à da *vipassana*, isso porque se concentra na sua respiração, o que me motivou a experimentar o uso da referida meditação.



Como fazer



Duração: 30 minutos a 1 hora.



Recursos: Ambiente silencioso e sem distrações.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Nessa prática, sensações, pensamentos e sons não são focos de concentração, mas sim distrações; você não deve se levar pelos pensamentos e sensações, apenas precisa estar ciente deles, assim como de tudo que está no presente. Logo, deve-se escolher um ambiente sem distrações externas e em seguida buscar a concentração, procurando estar ciente de todos os seus movimentos e pensamentos. A minha percepção a partir da pesquisa é a de que não se trata apenas de uma experiência isolada de um estilo de vida (MINDFULNESS BRASIL, 2021).



Mantra

Um mantra é algo que você fala repetidamente com o objetivo de atingir o foco; pode ser uma palavra ou uma sílaba sem significado particular, e diferente do que se dissemina, equivocadamente, sobre os mantras, não são frases de afirmação que você repete para se convencer de algo. Alguns acreditam que a escolha da palavra ou da sílaba e sua pronúncia correta têm relevância, já outros creem que não se trata apenas de um mecanismo de concentração; de todo modo o mantra OM é o mais utilizado (PRIMAVESI, 2021).



Benefícios do mantra

O objetivo dessa prática é atingir o foco por meio da repetição e, segundo o médico indiano Deepak Chopra, também permitir "que a mente experimente níveis mais profundos de consciência." A partir disso o uso do mantra ajuda com a concentração e com a respiração (PRIMAVESI, 2021).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

A utilização de mantras é algo que eu já vi na televisão em filmes, séries e novelas, mas sempre como algum estereótipo de uma religião ou crença; nunca pratiquei, pois sequer sabia se era algo real. Durante a minha pesquisa para a produção deste diário, eu me deparei com informações sobre a utilização do mantra em meditação hindu e

fiquei surpresa por saber que realmente é uma prática meditativa, e bastante curiosa para experimentá-la.



Como fazer



Duração: 30 minutos a 1 hora.



Recursos: Ambiente silencioso e sem distrações.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Deve-se estar sentado em posição ereta e iniciar a repetição do mantra com a boca entreaberta e a garganta relaxada, permitindo que o som vibre na garganta e no peito, se propagando para cima; a expansão da vibração do som pelo crânio estimula os centros energéticos do corpo (PRIMAVESI, 2021).



A experiência



Dia 1º

Nesse dia optei por iniciar as práticas meditativas com o uso da meditação *zazen*. Eu sou uma pessoa muito ansiosa e vivo sob muito estresse, por isso sinto bastante dificuldade em praticar exercícios de

relaxamento, nos quais devemos buscar esvaziar nossas mentes e eliminar pensamentos e sentimentos. Durante o período em que eu fiz terapia, aprendi alguns exercícios nesse estilo e para mim não foram tão efetivos; já com a prática do *zazen*, eu senti maior facilidade de relaxamento, pois pude me permitir a tal sentimento, e o meu foco não se voltou a tentar eliminá-lo, assim eu pude focar no real desenvolvimento da calma e do bem-estar. Durante a prática, mesmo que eu estivesse com os olhos centrados em um ponto à minha frente, pude observar cada detalhe do ambiente no qual eu estava; pude escutar todos os sons, ainda que fosse um ambiente silencioso, todas as sensações e ao mesmo tempo todos os meus pensamentos e mínimos movimentos, como a respiração e o batimento cardíaco. Após a prática, eu senti o meu corpo leve, a minha mente tranquila, meus músculos relaxados e uma ótima sensação de bem-estar, o que foi ainda melhor pelo horário que eu pratiquei a meditação, pouco antes de dormir, o que me permitiu cair no sono mais rápido devido ao meu estado de relaxamento, o que afetou, inclusive, meu desempenho no dia seguinte.



Dia 2º

No segundo dia, utilizei a técnica *vipassana*. A partir da minha pesquisa, eu pude perceber que para atingir a concentração plena é necessário que haja uma caminhada nessa prática, mas ainda que fosse a minha primeira vez, eu já pude sentir alguns efeitos. Em uma posição confortável, sentada, em um ambiente silencioso e sozinha eu iniciei a *samatha*; inicialmente eu foquei apenas no meu abdome durante cada

ciclo de inspiração e expiração e deixei que aos poucos meus sentidos fossem surgindo. Primeiramente passei a notar mais sobre o meu corpo, micro movimentos, batimento cardíaco, os músculos relaxando, os músculos que estavam tensionados para a manutenção da postura, até que eu passei a notar o ambiente ao meu redor e minha mente não se esvaziou, pois isso é um grande desafio para mim, mas naturalmente eu senti o fluxo de pensamentos, como se houvesse uma espécie de corrente na minha mente que levasse a alguns sentimentos e trouxesse outros. Algo curioso que eu senti foi um sentimento de tristeza por um pensamento que me veio sobre algo que me aconteceu dias antes e em seguida um alívio, como se esse momento de foco e percepção do meu corpo e da minha mente tivesse me permitido colocar outras sensações melhores em primeiro plano, à frente do problema. Acredito que seria necessário criar um hábito de praticar a *vipassana* em um longo período para poder sentir os efeitos plenos que essa técnica proporciona, mas em 1 hora de prática, eu pude experimentar sensações que já refletiram na minha noite, nos meus pensamentos, no meu dia seguinte, além do consequente relaxamento.



Dia 3º

Motivada pela minha primeira experiência com essa prática no segundo dia, eu me senti curiosa para saber quais seriam os efeitos de mantê-la e se eu poderia me concentrar ainda mais do que na vez anterior, então resolvi dar continuidade utilizando o método da *vipassana*. Sobre a prática, eu percebi que essa técnica pode ser efetiva também para ajudar a lidar com questões que incomodam e ocupam

sua mente, por exemplo, se você vivenciou uma experiência ruim e isso não para de atormentar sua mente, o ato de permitir o fluxo da sua mente enquanto você observa o seu corpo e tenta buscar a conexão entre os dois, faz com que você, naturalmente, encare alguns pensamentos que você poderia estar, fracassadamente, tentando evitar, e esse ato de deixar com que eles fluam pode te ajudar a superá-los e colocá-los para trás.

Sobre minha experiência, eu novamente busquei uma posição confortável em um ambiente silencioso e iniciei a *samatha*, assim como a primeira vez, eu foquei inicialmente no abdome durante a respiração e deixei que os outros sentidos surgissem naturalmente. Com o passar do tempo, eu senti aromas, sons, movimentos do meu corpo e cada uma dessas sensações trouxe um sentimento e um pensamento consigo. Assim eu tentei manter a concentração por uma hora; eu senti fluxos de pensamentos na minha mente, senti um relaxamento por todo o meu corpo e também percebi um aumento da minha capacidade de concentração; novamente isso me proporcionou uma noite relaxante de sono, o que teve como consequência uma maior produtividade no dia seguinte.



Dia 4º

No quarto dia eu iniciei o uso da técnica *mindfulness*. Sobre as minhas impressões, essa prática causou maior dificuldade de concentração e execução do que as anteriores, pois eu tenho uma tendência a sempre ter várias coisas acontecendo na minha mente ao mesmo tempo e vários pensamentos surgem o tempo inteiro, e apenas

percebê-los e buscar ignorá-los e não os adentrar foi um desafio; a cada distração eu busquei reconhecer que eu havia perdido o foco e voltar minha atenção para o presente, focando na respiração. A proposta é adotar isso para outras situações da vida, como em atividade diárias, estar sempre ciente de tudo e não me deixar levar pelo automático, o que também é difícil para mim, pois eu me distraio facilmente, mas assim como as práticas anteriores, eu senti um certo relaxamento do meu corpo e da minha mente, mas não na mesma proporção, entretanto eu percebi que essa técnica pode ajudar, por exemplo, em situações nas quais eu não consiga cair no sono por ter muitas informações na minha mente, ou por ter algo me preocupando. De início é um pouco mais difícil que as outras, pois requer a limpeza da mente, de modo a não distrair pensamentos, mas em longo prazo e com práticas constantes pode ser algo positivo no sentido de aprender a dominar os seus pensamentos e clarear sua mente para estar totalmente consciente sobre o presente, quando for preciso.



Dia 5º

Novamente eu utilizei a técnica *mindfulness*. Na experiência anterior com essa prática, eu senti maior dificuldade para me concentrar e aproveitá-la na sua completude, em comparação às experiências anteriores, mas me senti muito curiosa para continuar insistindo e poder perceber os efeitos positivos que essa técnica dispõe, para assim, ajudar a controlar minhas distrações e melhorar minha percepção sobre o presente.

As características *mindfulness* propõem uma técnica não apenas meditativa, mas no dia a dia, durante práticas comuns, então dessa vez eu tentei aplicá-la de uma forma diferente, enquanto eu fazia uma organização. No meu quarto mesmo, em silêncio e sozinha, enquanto eu organizava meus materiais de estudo, minha mesa e minha cama, eu fui praticando a percepção, tentando me concentrar totalmente nos meus movimentos, no que eu estava fazendo, tentando estar ciente o tempo todo sobre qual membro eu estava movimentando, por exemplo, se eu estivesse levantando o braço esquerdo ou dobrando minhas pernas para me abaixar, ou movimentando meu pescoço, e qual objeto eu estava movimentando, de onde eu o estava tirando, onde eu o estava colocando.

Desse modo, eu acredito que consegui exercer a prática de maneira mais efetiva; alcancei o relaxamento, pois mesmo que eu estivesse me movimentando, minha mente estava o tempo todo "limpa" e eu atingi maior concentração, o que tinha sido uma grande dificuldade quando eu tentei essa técnica em repouso, porém até para estudar, quando eu tenho que me concentrar muito, sempre ouço música e fico cantarolando, e para mim é algo que funciona porque realmente eu sempre tenho algo a mais acontecendo na minha mente e, ao focar na música, eu consigo estudar com o mínimo de distrações. No caso dessa prática, o movimento foi o meu ponto de foco, assim como a música é quando eu estudo; evitou que houvesse mais distrações, e focar nos movimentos foi uma ferramenta efetiva de concentração.



Dia 6º

Nesse dia eu resolvi utilizar novamente a técnica budista *zazen*, pois eu estava muito ocupada com afazeres da faculdade e matérias para estudar, e na minha percepção optei por essa prática devido ser mais simples e mais fácil de me concentrar, uma vez que eu tinha um tempo reduzido para realizá-la. Eu a pratiquei no meu quarto, sentada no chão, individualmente. Até então eu só havia praticado o *zazen* uma vez, e nessa segunda experiência eu já estava exausta de um dia cansativo, e poder relaxar meus músculos e deixar pensamentos e sentimentos fluírem livremente foi fácil e prazeroso; apesar da cabeça cheia de preocupações, eu deixei que estas se manifestassem naturalmente sem tentar bloqueá-las e sem valorizá-las ainda mais, apenas concentrando no meu relaxamento e na minha postura. Dessa forma, tais pensamentos desapareceram naturalmente do mesmo modo que se manifestaram. Após a meditação, eu voltei às minhas atividades e me senti muito mais concentrada, mais relaxada. Apesar de ter sido por um tempo curto, esse exercício foi equivalente a um descanso e a uma renovação.



Dia 7º

No sétimo dia eu experimentei o uso do mantra. Eu pratiquei a meditação mantra de modo semelhante ao *zazen*, sentada no chão, em ambiente silencioso, sozinha e com postura ereta, mas eu passei a reproduzir o OM em volume baixo com pausas apenas para a inspiração

e buscando a concentração. Na minha percepção, essa experiência foi muito semelhante ao *zazen*, no sentido de buscar o relaxamento, mas eu senti que houve mais concentração, pois o som era um ponto de foco onde eu estava sempre concentrada no OM e na minha inspiração, que em um certo ponto, acabou se tornando parte do mantra. Minha mente esteve mais tranquila, sem muitos pensamentos ou distrações, então acredito que o exercício do mantra seja muito produtivo para aqueles que buscam a concentração e o relaxamento. Foi muito positivo para mim, pois eu fiz em um horário próximo ao momento de dormir e me ajudou bastante.



Dia 8º

No dia em questão, eu estava em altos níveis de estresse com muitos assuntos para serem estudados para uma prova que aconteceria poucos dias depois, então resolvi aplicar a meditação após o meu almoço, entre o estudo da manhã e o estudo da tarde; como eu estava muito atarefada e com a mente muito ocupada, busquei uma prática que foi para mim de fácil execução até então e que foi efetiva para conseguir atingir a concentração e o foco, portanto, decidi repetir o mantra OM.

Durante a prática do mantra, eu consegui me concentrar mais facilmente, aliviar o estresse e relaxar os músculos, o que me promoveu mais relaxamento e foco após a meditação quando eu voltei às minhas atividades. Ainda apresentei alguma dificuldade com relação à respiração, pois eu sofro com falta de ar e não consigo segurar o OM por muito tempo, mas busquei me concentrar nas inspirações da

mesma forma, como se fizessem parte do mantra e de certo modo funcionou, pois consegui manter o foco durante a respiração.



Dia 9º

Esse dia teve uma carga estressante muito grande com prova pela manhã e um aborrecimento com questões pessoais no decorrer do dia; foi um dia bem instável e nada saudável para a minha mente; acreditei que nem iria completar o diário ou que teria que fazer a meditação no dia seguinte, mas ao final do dia eu resolvi usar a meditação para me ajudar e optei pelo método no qual eu me senti mais à vontade e mais confortável, que foi o *zazen*. Com tudo que havia acontecido nesse dia, eu realmente precisava de um descanso e um momento de relaxamento, então inclusive estendi a prática para 1 hora e meia, e busquei deixar que todos os meus sentimentos e meus pensamentos viessem à tona enquanto eu praticava o *zazen* no meu quarto, sozinha e em silêncio; confesso que em comparação às outras experiências com o *zazen*, eu demorei mais a relaxar dessa vez, mas eventualmente eu consegui chegar a um ponto onde eu estava relaxada e com poucos pensamentos, percebendo mais coisas ao meu redor e no meu ambiente. Ao final eu estava bem mais calma e leve do que no momento em que eu iniciei a meditação.



Saiba mais!

Referências

DHAMMA. **Meditação vipassana**. [S.l.]: Dhamma, [2021]. Disponível em: <https://www.dhamma.org/pt/about/vipassana>. Acesso em: 2 abr. 2021.

MINDFULNESS BRASIL. **Mindfulness é uma forma diferente de enfrentar o “estresse” do dia a dia**. São Paulo: UNIFESP, [2021]. Disponível em: <https://mindfulnessbrasil.com/o-que-e-mindfulness/>. Acesso em: 2 abr. 2021.

NAMU. **Meditação vipassana**: conheça os benefícios. São Paulo: NAMU, [2020]. Disponível em: <https://namu.com.br/portal/corpo-mente/meditacao/meditacao-vipassana-2/>. Acesso em: 2 abr. 2021.

PRIMAVESI, Juliano. **Técnicas para meditação**: aprenda as 23 técnicas de meditação mais eficazes. [S.l.]: Riqueza Sem Limites, 2016. Disponível em: <https://riquezasemlimites.com.br/tecnicas-para-meditacao-aprenda-as-23-tecnicas-de-meditacao-mais-eficazes/>. Acesso em: 2 abr. 2021.

ZEN DO BRASIL COMUNIDADE ZEN BUDISTA. **Zazen (meditação zen)**. [S.l.]: Zen do Brasil Comunidade Zen Budista, [2021]. Disponível em: <https://www.zendobrasil.org.br/atividades/zazen-meditacao-zen/>. Acesso em: 2 abr. 2021.



SUED MAGALHÃES MOITA

SUED.MOITA@ALUNO.UECE.BR
@SUEDMAGALHAES

*MEDITAÇÃO COM
VISUALIZAÇÃO
CRIATIVA*

7 Meditação com visualização criativa

SUED MAGALHÃES MOITA



Apresentação da prática meditativa

A visualização criativa é uma técnica meditativa que consiste em usar a sua imaginação para criar o que você deseja na vida. Não existe nada de novo ou fora do comum na visualização criativa, já que você tende a usá-la todos os dias e em todos os momentos. Trata-se da força natural da sua imaginação, da energia criativa do universo que você utiliza rotineiramente, tendo consciência ou não (GAWAIN, 2002).

Dessa forma, você usa sua imaginação para produzir uma imagem mental bem definida, uma ideia ou uma sensação sobre algo que você deseja, e, a seguir, continua se concentrando nessa representação, transmitindo energia positiva, até que o seu desejo se transforme em uma realidade objetiva (GAWAIN, 2002).

Ademais, segundo relatos de praticantes assíduos desse exercício, é evidente o bloqueio que algumas pessoas têm para realizar a técnica, pois muitas apresentam dificuldade em visualizar as imagens solicitadas pela voz que está conduzindo o trabalho (COSTA, 2004).

Algumas pessoas se preocupam com o significado do termo “visualizar” e se incomodam ao não conseguirem “ver” uma imagem literalmente. O autor Shakti Gawain diz que não devemos nos prender ao termo “visualizar”, pois muitos se limitam a pensar no que estão visualizando ou imaginam que estão olhando para o objeto de desejo, e tudo isso, segundo ele, é válido (GAWAIN, 2002).



Benefícios da visualização criativa (JESUS, 2020)



Alivia o estresse

Para que o processo de visualização criativa seja eficaz, é preciso aprender a entrar em um estado de espírito relaxado. Passar alguns momentos tranquilos, visualizando algo e acalmando sua mente podem ajudar a diminuir a quantidade de estresse que você experimenta diariamente.



Aumenta o seu humor

Você também pode melhorar significativamente seu humor ao praticar a visualização criativa regularmente. O ato de visualizar em detalhes os desejos do seu coração pode aumentar a alegria que você experimenta enquanto alivia o estresse. Depois de concluir um exercício de visualização, você se sentirá mais relaxado, mais calmo e notará uma mudança no seu humor para melhor.



Produz ondas cerebrais alfas

Quando seu cérebro produz ondas alfas, você experimenta maior relaxamento, foco aprimorado e maior prazer, o que pode levar a uma redução da dor, do estresse e da ansiedade. Quando você pratica a visualização criativa, seu cérebro produz essas ondas alfas, ajudando você a se tornar mais saudável, enquanto ajuda a esculpir seus sonhos e manifestar seus desejos.



Aumenta a confiança

Depois de praticar a visualização criativa por alguns dias, você começará a se sentir mais confiante porque praticou repetidamente o sucesso em sua mente. Quanto mais confiante você estiver, mais oportunidades encontrará e mais sucesso obterá.



Oferece relaxamento profundo

Toda vez que você pratica uma técnica de visualização, você sai da sessão mais pacífico e profundamente relaxado. Depois de um tempo, você começará a ansiar por suas práticas de visualização, não apenas pela chance de manifestar seus maiores desejos, mas também pelo extremo relaxamento e paz que experimenta após uma sessão.



Aumenta o foco

Quanto mais tempo você gasta visualizando seu futuro ideal, mais focado fica na realidade. Isso levará a um aumento no seu desejo de tornar seus sonhos realidade e de realizar seus objetivos. A visualização criativa ajuda você a crescer tão focado como sempre esteve.



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Quando vi que iria cursar a cadeira de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS), a primeira ideia que veio à cabeça foi a prática de meditação. Penso que isso ocorreu devido eu ainda não ter tido nenhum contato, naquele momento, com a temática da disciplina, e veio esse senso comum instantaneamente. Hoje, após o acompanhamento das aulas e estudos, consigo ter dimensão da quantidade de práticas disponíveis e regulamentadas pelo SUS, tais como: aromaterapia, bioenergética, geoterapia, *reiki*, terapias florais, entre outras.

Nesse ínterim, após a professora Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira ter mencionado que uma de nossas avaliações seria a realização do “diário de práticas meditativas”, vi a oportunidade de detalhar como a meditação poderia trazer benefícios à minha saúde. Curiosamente, no dia em que foi explicado como deveria ser feita a atividade, se não me engano foi na segunda aula, escutei a professora mencionar rapidamente sobre a existência da meditação por

visualização criativa, e isso também contribuiu para a escolha da minha prática.



Como fazer



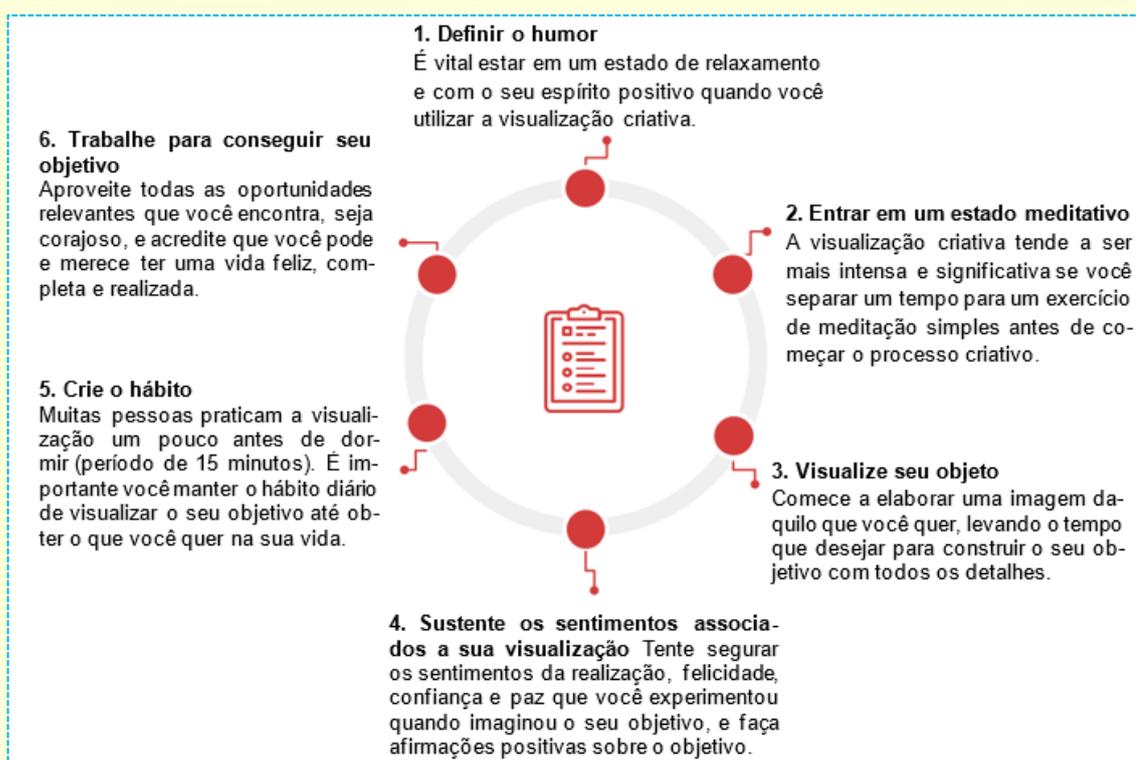
Duração: Uma média de 15 minutos, mas tente começar fazendo o tempo que for possível.



Recursos: Celular com música ou vídeo relaxante e ambiente silencioso.



Passo a passo para realizar a prática meditativa (MENEZES, 2014)





A experiência



Dia 1º

Não consegui fazer a primeira prática no dia programado (ontem) porque tive consulta com o dentista no horário que tinha reservado para fazer a meditação. No entanto, consegui realizar hoje. Fiz minha primeira “meditação com visualização criativa” sozinho mesmo, no meu quarto, lugar em que passo a maior parte do dia aqui em casa (na cidade de Tianguá).

Como nunca tinha vivido essa experiência, segui os passos que minha pesquisa na *web* havia indicado, ou seja, tomei banho, fechei a porta do quarto e a janela, porque aqui em casa é o maior barulho, sério mesmo! Só consegui fazer a prática, infelizmente, às 21h:30min, porque na quarta-feira temos aula o dia todo. Depois de ter me preparado, coloquei o vídeo do *Youtube* para me ajudar, com instruções para fazer a meditação (MEDITAÇÃO GUIADA, 2019).

Segui as orientações da narradora do vídeo, inclusive muito bom; aconselho a professora escutar depois. Fiquei com as pernas cruzadas em cima da cama. Minha intenção era fazer a meditação no mesmo tempo do vídeo, mas quando chegou ali em 12 minutos de vídeo/de meditação, eu já estava morrendo de sono, de tão relaxante que ela estava. Desse modo, terminei por volta das 21h:42min. Como estava com muito sono, resolvi encerrar a primeira prática e fui logo dormir. Mas, enfim, quanto ao quesito relaxamento, foi sensacional;

para quem tem dificuldade de dormir como eu, foi algo bem interessante.



Dia 2º

Depois da primeira prática, falei com minha namorada, Ana Clara, sobre essa atividade assíncrona que precisava fazer, e ela achou sensacional a ideia. Então, perguntei se ela queria fazer também, afinal de contas não vi problema em compartilhar a experiência do relaxamento, principalmente com ela que tem dificuldade em se livrar dos pensamentos na hora de dormir à noite. Ela topou na hora. Assim, na segunda prática, marquei para fazer a meditação com ela às 14 horas, já que eu só ia ter aula de PICS com a professora Daniele Vasconcelos Fernandes Vieira às 15h:10min, e além disso, da vez passada eu acabei dormindo porque fui fazer muito tarde.

Como não tinha terminado de seguir o primeiro vídeo, porque dormi antes do fim, resolvi assistir ao mesmo vídeo (MEDITAÇÃO GUIADA, 2019); dessa vez até o final, e encaminhei para a Ana. Disse para ela fazer os preparativos também, tomar banho, fechar a porta do quarto, tentar ficar calma, com baixa frequência cardíaca... novamente, fiz a prática no meu quarto mesmo, em cima da cama, com as pernas cruzadas, e ela também fez no quarto dela do mesmo jeito (ela mora em Sobral a 85 km de Tianguá).

Dessa vez, segui o vídeo completo, com a duração dos 17 minutos e 25 segundos... quando terminei o relógio marcava 14h:18min. Da mesma forma que na primeira prática, me senti muito bem com esse momento; achei particularmente bem relaxante, e a

forma como a narradora conduz é excepcional (por isso recomendo a professora depois ouvir também). Assim que terminei, mandei mensagem para a Ana, para saber se já tinha terminado e o que ela tinha achado, já que era a primeira vez que fazia. Assim, ela disse que se sentiu normal, seguiu as orientações da narradora, mas nada que tivesse tido destaque no momento. Então registrei do jeito que ela falou.



Dia 3º

Na terceira experiência com a meditação, novamente chamei a Ana Clara para participar. Começamos às 14h:15min porque ela se atrasou um pouco para se preparar. Fiz no meu quarto mais uma vez e ela também fez no dela. Como já tinha repetido o mesmo vídeo por duas práticas seguidas, escolhi outro que apareceu aleatoriamente na ordem do *Youtube* (A BOLHA DOS DESEJOS, 2016). O vídeo tem uma introdução explicando sobre o objetivo da prática meditativa com visualização criativa, que não vou abordar aqui, pois já foi citado nos tópicos anteriores. A parte que a narradora começa com a prática em si fica em 1 minuto e 50 segundos (comecei daqui).

A parte que eu mais me concentrei foi quando a narradora incita fazer o exercício da "bolha cor de rosa" (9min36s). Quando ela pediu para pensar em algum objetivo que desejamos alcançar, vieram muitas coisas em minha mente; pensamentos bagunçados. Mas aí tentei focar e organizar as ideias. Pensei no quanto fiquei feliz quando recebi o resultado de que tinha passado no curso de Medicina e a partir dali fiquei mais próximo do meu sonho de ser médico. Essa foi a imagem

que me veio à mente quando a narradora falou para pensarmos em nosso objetivo... me vi no futuro sendo um grande profissional, atuando no que gosto e escolhi para fazer desde cedo, ajudando as pessoas a terem uma boa saúde, estarem bem consigo mesma (a narradora pede para vermos como algo muito concreto); consegui chegar ao máximo da concentração nesse momento, porque me vi muito empolgado com as possibilidades que terei no futuro. Acredito que não tenha sido a imagem perfeita para a meditação criativa, mas como os autores já haviam dito em minhas pesquisas, qualquer imagem que inspire objetivos já é um princípio para a meditação.

Consegui fazer a prática até 19 minutos e 28 segundos. Não fui logo falar com a Ana para saber se já tinha acabado; fiquei esperando que ela enviasse mensagem para não atrapalhar. Passado um intervalo, ela disse que já tinha acabado e fui perguntar o que ela achou e no que tinha pensado. Ela está passando por uns problemas familiares pessoais (que não me cabe aqui descrever) e tentou visualizar a resolução desses problemas; um cenário em que tudo tivesse dado certo. Ela relatou que se sentiu bem com isso também, um estado de maior leveza, mais felicidade e apaziguamento.

Um detalhe que faço sobre esse vídeo (A BOLHA DOS DESEJOS, 2016) está na parte dos comentários. Uma internauta escreveu os benefícios que sentiu ao realizar a meditação criativa:

Bem pessoal, estou voltando [...] para contar os primeiros resultados. A alegria está voltando com força, depois de meses de uma depressão muito forte. Já acordo rindo e cheia de vontade de viver. Pessoas positivas e cheias de vida estão se aproximando de mim, como um imã... estou tão feliz e agradecida!!! Façam o exercício e passem adiante. Funciona sim (A BOLHA DOS DESEJOS, 2016).



Dia 4º

Na quarta prática de meditação com visualização criativa escolhi outro vídeo para me guiar (MEDITAÇÃO GUIADA, 2020). Mais uma vez fiz o processo de preparação antes de começar de fato; fui tomar um banho para começar, depois ajeitei o quarto, fechei a porta. Nesse dia a Ana não pôde participar no horário que tínhamos marcado, porque adiantaram uma reunião da faculdade dela e por isso ela não participou. Quando comecei a prática, o relógio marcava 14h:04min. Da mesma forma, fiquei sentado na cama, no meu quarto, na posição tradicional de meditação, com as pernas cruzadas e dei *play* no vídeo.

O vídeo faz uma introdução sobre o conceito da prática meditativa com visualização criativa. A parte que o orientador começa com a prática em si fica em 1 minuto e 28 segundos (comecei daqui). Particularmente, acho que comecei esse dia ainda com muita sobrecarga exterior, porque demorei um pouco para me concentrar; ficava pensando nos problemas que eu tinha para resolver e nas várias aulas acumuladas para estudar. Mas enfim, fui me acalmando aos poucos e focando cada vez mais. Muito bom o guia desse vídeo também.

Quando o orientador pediu para imaginar uma tela em branco, achei muito curioso o passo a passo que ele aplica, pedindo para quem estiver ouvindo para se imaginar na tela, nos detalhes, e posteriormente imaginar as histórias que você quer viver. Dessa vez, não sei porque comecei a pensar em um carro; acho que é a vontade mesmo de ter um algum dia. E a meditação seguiu com as respirações balanceadas e pensamentos positivos. Consegui fazer até 9min22seg do vídeo,

acabando 14h:14min. Nessa mesma tarde, senti que consegui estudar mais rápido a aula de fisiologia, penso que tenha sido a meditação que ajudou na concentração mais rápida.



Dia 5º

Quinta prática de meditação com visualização criativa. Não fiz a prática na semana passada porque teve a Semana Universitária da UECE, e devido a isso ocorreu mudança no cronograma da disciplina, então vim praticar só hoje. Escolhi o vídeo abaixo (EXERCÍCIO DE VISUALIZAÇÃO, 2016). Achei a prática de hoje mais fácil de me concentrar no início; acho que foi por conta da outra atividade assíncrona que estava realizando. Ontem a professora Daniele Vasconcelos Fernandes Vieir postou no *classroom* a atividade do *Qi Gong*, na qual tínhamos que gravar um vídeo mostrando movimentos básicos e leves dessa outra prática, baseada na medicina tradicional chinesa (MTC).

Terminei de gravar os vídeos da atividade, falta só editar agora e enviar. Enfim, o vídeo de hoje foi um vídeo repetido de outro dia, porque eu particularmente gostei muito dele e da atuação da narradora. Comecei a fazer a prática às 14:30, gosto de fazer nesse horário da tarde porque nem fico com tanto sono e também porque é mais difícil alguém atrapalhar. Fiz na cama do meu quarto mesmo. Quando a narradora pediu para visualizar algum lugar, algum objeto, pensei novamente em minhas viagens que já planejei fazer para fora do país. Vieram imagens minhas bem rápidas nos pontos turísticos que conheço apenas virtualmente. A Ana também apareceu, isso porque a

gente sonha muito em viajar para esses locais no futuro (França, Itália, Espanha, Reino Unido, Austrália... tudo muito bonito). Conseguir fazer a prática até 13min23seg do vídeo, não fui até o final porque comecei a ficar com sono e tenho o sono muito pesado; se não despertar logo, acabo dormindo fácil.



Dia 6º

Na sexta prática de meditação com visualização criativa, escolhi um vídeo (MEDITAÇÃO GUIADA, 2020). Dessa vez não tomei banho antes de começar, estava com preguiça. Comecei a fazer a prática às 14h:06min. Fiquei sentado na cama do meu quarto para meditar. A Ana só pode fazer a prática dela à noite, antes de ir dormir. Comecei a seguir as orientações do narrador do vídeo, fazendo os movimentos de respiração (“inspira pelo nariz, expira pela boca”). Pensei em um local bem bonito dessa vez, algo como campos verdes na Irlanda; tenho muita vontade de ir lá, e ainda vou! Consegui fazer toda a meditação do vídeo, os 10min11s. À noite a Ana me mandou o relato dela em áudio e eu transcrevi a seguir:

Para o estudante cansado é a medida certa para dar uma dormida. Eu fiz a meditação deitada, então eu fiquei bem relaxada. Eu me senti como quando você está quase dormindo, mas você não tá, você tá muito descansado, você ainda tá ciente do que tá acontecendo. Gostei muito da musicinha que tem no fundo. Fui induzida a dormir, a ficar bem calma, fiquei mesmo quase no ponto de dormir. Aí eu imaginei tudo o que o narrador pediu para imaginar... e foi bom, fiquei bem relaxada, minha vontade era de ficar assim por um bom tempo, quase dormindo.

Ela também assistiu ao vídeo todo.



Dia 7º

Na sétima prática de meditação com visualização criativa, escolhi um vídeo (MEDITAÇÃO GUIADA, 2019). Esse final de semana resolvi fazer as duas últimas práticas que estavam faltando, isso porque na próxima terça vai ter prova e estou um pouco tenso com o conteúdo que vai ser abordado. Hoje a Ana não pôde fazer a meditação também, pois teve que viajar para a casa de familiares em outra cidade e lá é mais complicado achar um local calmo para fazer a prática, então fiz só.

Comecei a fazer a meditação por volta das 14h e fui até 14h:15min. Fiz no meu quarto mesmo. Tentei me concentrar mais uma vez ao máximo para ter maior proveito. Senti uma sensação de bem-estar comigo; uma maior focalização e percebi pequenos detalhes nas imagens que pensei. Durante o restante do dia, fui estudar para a prova de terça e percebi que fiquei mais focado; acredito que tenha sido por conta da meditação. Consegui focar de forma mais rápida; fiquei mais leve, menos preocupado com as várias coisas que tinha para fazer.



Dia 8º

Na oitava e última prática de meditação com visualização criativa, escolhi o mesmo vídeo de ontem porque achei muito relaxante (MEDITAÇÃO GUIADA, 2019). Fiz a prática sozinho mesmo, no meu quarto, depois de ter tomado um banho para relaxar, assim como as

indicações da meditação recomendam. Comecei a prática às 14h:20min e fui mais ou menos até 14h:33min. Ainda um pouco tenso com a prova de terça, tentei relaxar ao máximo e seguir a voz da guia. A prática trouxe mais uma vez uma sensação de relaxamento muscular, psíquico; consegui focalizar mais nas minhas atividades diárias seguintes. Consegui perceber uma energia mais alegre ao meu redor todas as vezes em que pensava no que tinha sentido quando fazia a meditação.



Saiba mais!

Referências

6 BENEFÍCIOS da visualização criativa. Apresentação: Vanderlei de Jesus. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (7min6s). Publicado pelo canal Vanderlei de Jesus. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7V2pjQ6uS9Q>. Acesso em: 29 mar 2021.

A BOLHA dos desejos! Meditação, visualização criativa... [S.l.: s.n.], 2016. 1 vídeo (42min5s). Publicado pelo canal Saulo Couto Oficial. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Drk9VmWXuFY&t=585s>. Acesso em: 16 jun. 2021.

COSTA, Rodolfo. **Técnicas de concentração**. [S.l.]: CURAD'OR, [2004?]. Disponível em: <http://curador.weebly.com/teacutecnicas-de-concentracedilatildeo.html>. Acesso em: 29 mar. 2021.

EXERCÍCIO de visualização: técnica de mentalização guiada: ótima. [S.l.: s.n.], 2016. 1 vídeo (25min16s). Publicado pelo canal Adi Barbosa Master Coach. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=k5tcNs6kMSI>. Acesso em: 16 jun. 2021.

GAWAIN, Shakti. **Visualização criativa**: use o poder da imaginação para criar o que você quer na vida. Tradução Paulo César de Oliveira. São Paulo: Editora Pensamento, 2002. Título original: Creative visualization: use the power of your imagination to create what you want in your life. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=iDy01ITCHYoC&printsec=frontcover&hl=ptBR#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 29 mar 2021.

MEDITAÇÃO guiada: visualização criativa: abrindo os centros de energias: Shakti Gawain. [S.l.: s.n.], 2019. 1 vídeo (17min25s). Publicado pelo canal Saulo Couto Oficial. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oPLqPvilchY&t=676s>. Acesso em: 16 jun. 2021.

MEDITAÇÃO guiada: visualização criativa: ative sua mente superior. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (10min11s). Publicado pelo canal Tudo sobre Espiritualidade. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pRgzG9PGkHw>. Acesso em: 16 jun. 2021.

MENEZES, Jader. **6 passos para usar a visualização criativa e promover sucesso em todas as áreas da sua vida.** [S.l.]: O Segredo, 2014. Disponível em: <https://osegredo.com.br/6-passos-para-usar-visualizacao-criativa-para-promover-sucesso-em-todas-areas-da-sua-vida/>. Acesso em: 29 mar 2021.



RUAN PABLO CRUZ FONTELES

RUAN.FONTELES@ALUNO.UECE.BR

@RUAN_FONTELES1

*LECTIO DIVINA:
MEDITAÇÃO DA
PALAVRA DE DEUS*

8 *Lectio Divina*: meditação da Palavra de Deus

RUAN PABLO CRUZ FONTELES



Apresentação da prática meditativa

A Bíblia é a Palavra de Deus viva; é a comunicação do Senhor que se revela ao Seu povo, relatando a trajetória do povo de Deus, as Suas promessas e o Seu triunfo sobre a morte. Uma das formas de exercitar a escuta da Palavra de Deus é a partir da *Lectio Divina*, que pode ser traduzida por Leitura Divina ou Leitura Orante da Bíblia. É um modelo de oração muito antigo na Igreja Católica, e funciona como uma “escada” de quatro degraus espirituais: Leitura, Meditação, Oração e Contemplação. Esses degraus são pedagógicos, visto que o Senhor pode, na liberdade do Seu Espírito, conduzir tal momento (COMO..., 2019; DUARTE, 20--).

“Buscai na leitura e encontrareis na meditação; batei pela oração e encontrareis pela contemplação”. Esta frase é de um monge medieval do século XII, chamado Guido. Conta-se que, certo dia, ele estava trabalhando e começou a pensar na vida espiritual do homem, e, de repente, foi inspirado com os quatro degraus espirituais daquela que é a escada da *Lectio Divina*: a Leitura, a Meditação, a Oração e a

Contemplação. Uma escada que, apesar de pequena, conduz ao Céu (COMO..., 2019; DUARTE, 20--).



Benefícios da *Lectio Divina* (TEMPESTA, 2010)



Encontro pessoal com Deus.



Compreensão bíblica.



Resignação dos problemas diários.



Compreensão e motivação da vida.



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

No segundo semestre da faculdade optei cursar a cadeira de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS), que até então era uma incógnita para mim. No decorrer das aulas, recebemos a proposta de construir um diário de práticas meditativas, no qual poderíamos escolher alguma técnica de meditação do nosso agrado. Passei a realizar uma pesquisa pela *Web* à procura de alguma técnica que me chamasse a atenção. Nos *sites* que naveguei encontrei diversas formas meditativas, dentre as quais uma que se destacou para mim foi a Meditação Cristã. Ao ler o passo a passo, percebi que é uma prática que

já conhecia, mas com um nome diferente - eu conhecia como *Lectio Divina*. Fiquei interessado e resolvi procurar *sites* e artigos que falassem mais sobre o assunto, infelizmente não encontrei nenhuma produção científica, mas havia alguns *sites* que, por eles, consegui uma boa orientação para relatar essa prática.



Como fazer



Duração: 10 minutos.



Recursos: Bíblia.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

- **Leitura**

O que fala o texto? É necessário permanecer atento aos detalhes: o ambiente, a trama, os personagens, quais são os diálogos, a reação das pessoas, procurando perceber os seus sentimentos, as questões mais interessantes, as palavras e trechos que chamam mais a atenção. Esse passo é o que exige maior esforço da nossa parte. Se for necessário pode ser lido mais de uma vez.

- **Meditação**

O que diz o texto de forma pessoal para mim? O que tocou o meu coração? Este é o momento de se colocar diante da Palavra. É hora de “ruminar”, saborear a Palavra de Deus. Na meditação, vamos questionando, confrontando a passagem com a nossa vida por meio do Espírito Santo.

- **Oração**

O que o texto me faz responder ao Senhor? A oração nasce como fruto da meditação. Os sentimentos nos levam a dar uma resposta a Deus. Por meio do Espírito Santo, nos são suscitados o louvor, a súplica, a oração penitencial e a oferta.

- **Contemplação**

O que a Palavra faz em mim? É o próprio Deus que age em nossas vidas. É preciso permitir a ação de Deus que recebe a nossa oração e nos leva ao Seu coração. Na contemplação nós somos impelidos a sermos como Cristo.



A experiência



Dia 1º

Jo 1:1-5: “No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus. Ele estava no princípio com Deus. Todas as coisas foram feitas por ele, e sem ele nada do que foi feito se fez. Nele estava a vida, e a vida era a luz dos homens. E a luz resplandece nas trevas, e as trevas não a compreenderam.”

A primeira meditação se desenvolveu a partir da leitura do Evangelho de São João, no qual esse autor do quarto Livro Sagrado apresenta Cristo de uma forma teológica própria com uma linguagem racional grega. A primeira parte apresenta o Verbo, que é Jesus, revelando que Ele está desde o princípio ao lado do Pai e por Ele tudo foi feito.

Na segunda parte, Jesus é apresentado como fonte da vida dos homens e dissipador das trevas. Os quatro pontos da *Lectio Divina* são caminhos pedagógicos para a vivência desse momento de oração pessoal, mas durante essas práticas, procurei dar um foco à parte contemplativa, momento que mais se enquadra nas práticas meditativas habituais. A possibilidade de experimentar o silêncio e a paz em meio ao caos do dia a dia, nos fazendo compreender que a vida é mais do que a agitação, e que precisamos de momentos de calma e reflexão para infundirmos em nossos corações a Palavra de Deus.



Dia 2º

1 Co 13:4-7: “O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.”

No segundo dia refleti sobre a carta de São Paulo aos coríntios, a qual me fez experimentar a essência do amor, compreender que o Amor é o próprio Cristo que quer fazer morada em nossos corações e nos configurar a seu exemplo. O Amor nos torna humildes e simples, dedicados a lutar pela justiça e sempre dóceis nas adversidades da vida. O reconhecimento da grandiosidade do Amor de Deus conforta as nossas almas e nos prepara para as dificuldades que hão de vir.



Dia 3º

Lc 15:11-24: “Um homem tinha dois filhos. O mais novo disse ao seu pai: ‘Pai, quero a minha parte da herança’. Assim, ele repartiu sua propriedade entre eles. Não muito tempo depois, o filho mais novo reuniu tudo o que tinha, e foi para uma região distante; e lá desperdiçou os seus bens vivendo irresponsavelmente. Depois de ter gastado tudo, houve uma grande fome em toda aquela região, e ele começou a passar necessidade. Por isso foi empregar-se com um dos cidadãos daquela região, que o mandou para o seu campo a fim de cuidar de porcos. Ele desejava encher

o estômago com as vagens de alfarrobeira que os porcos comiam, mas ninguém lhe dava nada. Caindo em si, ele disse: 'Quantos empregados de meu pai têm comida de sobra, e eu aqui, morrendo de fome! Eu me porei a caminho e voltarei para meu pai, e lhe direi: Pai, pequei contra o céu e contra ti. Não sou mais digno de ser chamado teu filho; trata-me como um dos teus empregados'. A seguir, levantou-se e foi para seu pai. Estando ainda longe, seu pai o viu e, cheio de compaixão, correu para seu filho, e o abraçou e beijou. O filho lhe disse: 'Pai, pequei contra o céu e contra ti. Não sou mais digno de ser chamado teu filho'. Mas o pai disse aos seus servos: 'Depressa! Tragam a melhor roupa e vistam nele. Coloquem um anel em seu dedo e calçados em seus pés. Tragam o novilho gordo e matem-no. Vamos fazer uma festa e comemorar. Pois este meu filho estava morto e voltou à vida; estava perdido e foi achado'."

A leitura desse texto nos apresenta a misericórdia de Deus, que mesmo perante nossas falhas, nos espera como um pai que aguarda seu filho que está perdido. Somos muitas vezes enganados pelas seduções deste mundo; optamos por uma vida focada na ambição, nos prazeres e na perdição, e esquecemos que o Pai tem muito mais para os seus filhos amados. A reflexão profunda do referido texto, a partir de um intenso exame de consciência, nos revela o quanto somos ingratos e perversos, mas nos faz compreender que Ele nos espera, independente dos nossos erros.



Dia 4º

Jo 8: 1,11: “Jesus, porém, foi para o Monte das Oliveiras. E pela manhã cedo tornou para o templo, todo o povo vinha ter com ele, e, assentando-se, os ensinava. E os escribas e fariseus trouxeram-lhe uma mulher apanhada em adultério; E, pondo-a no meio, disseram-lhe: Mestre, esta mulher foi apanhada, no próprio ato, adulterando. E na lei nos mandou Moisés que as tais sejam apedrejadas. Tu, pois, que dizes? Isto diziam eles, tentando-o, para que tivessem de que o acusar. Mas Jesus, inclinando-se, escrevia com o dedo na terra. E, como insistissem, perguntando-lhe, endireitou-se e disse-lhes: Aquele que de entre vós está sem pecado seja o primeiro que atire pedra contra ela. E, tornando a inclinar-se, escrevia na terra. Quando ouviram isto, redarguidos da consciência, saíram um a um, a começar pelos mais velhos até aos últimos; ficou só Jesus e a mulher que estava no meio. E, endireitando-se Jesus, e não vendo ninguém mais do que a mulher, disse-lhe: Mulher, onde estão aqueles teus acusadores? Ninguém te condenou? E ela disse: Ninguém, Senhor. E disse-lhe Jesus: Nem eu também te condeno; vai-te, e não peques mais.”

Na leitura de hoje refleti mais uma vez sobre a misericórdia divina, que nos ama independente de quem somos, e que nos acolhe e nos liberta do mal. Nossa sociedade vive embebida na hipocrisia; julgamos uns aos outros como se fôssemos isentos de erros e inclinações. Jesus nos ensina a acolher, a amar e a mostrar o caminho correto a cada um, mas sem preconceitos e imposições. No final desse texto podemos refletir sobre a frase: “vai, e de agora em diante não peques mais”, na qual percebemos que Deus nos acolhe, mas espera nossa mudança de vida.



Dia 5º

Jo 6: 53-56: "Jesus, pois, lhes disse: Na verdade, na verdade vos digo que, se não comerdes a carne do Filho do homem, e não beberdes o seu sangue, não tereis vida em vós mesmos. Quem come a minha carne e bebe o meu sangue tem a vida eterna, e eu o ressuscitarei no último dia. Porque a minha carne verdadeiramente é comida, e o meu sangue verdadeiramente é bebida. Quem come a minha carne e bebe o meu sangue permanece em mim e eu nele."

Jesus se apresenta como verdadeira comida e verdadeira bebida porque apenas Ele pode completar o abismo que existe dentro dos homens. Ele, além de nos abrir as portas do Céu, quis se dar como alimento para infundir em nós as graças salvíficas. A meditação dessa passagem nos faz compreender o quanto Deus nos ama, e o quanto Ele se fez pequeno para nos tornar grandes. Cristo nos quer juntos dEle, e para isso não mediu e nem mede esforços.



Dia 6º

Salmo 1: "Bem-aventurado o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores. Antes tem o seu prazer na lei do Senhor, e na sua lei medita de dia e de noite. Pois será como a árvore plantada junto a ribeiros de águas, a qual dá o seu fruto no seu tempo; as suas folhas não cairão, e tudo quanto fizer prosperará. Não são assim os ímpios; mas são como a moinha que o vento espalha. Por isso os ímpios não subsistirão no

juízo, nem os pecadores na congregação dos justos. Porque o Senhor conhece o caminho dos justos; porém o caminho dos ímpios perecerá.”

Há dois caminhos nesta vida, andar junto da vontade de Deus ou andar perto das misérias do mundo. Todos são livres para escolher, nada nos é imposto, porém as escrituras são claras: “Felizes são aqueles que vivem em união com Deus e não com os ímpios”; o Senhor nos convida a vivermos de uma forma justa e longe das inúmeras maldades deste mundo. A partir da reflexão da passagem, notamos como tudo isso é aplicável no nosso dia a dia, pois é cada vez mais perceptível em nossa sociedade as consequências do abandono dos caminhos corretos: a falta de compaixão e de empatia, os vícios, os corações rancorosos e muitos outros danos que poderíamos citar. Logo, precisamos nos voltar para a verdade, procurando andar no caminho das virtudes e do Amor, a fim de construirmos uma sociedade melhor.



Dia 7º

Lc 12:22-34: “E disse aos seus discípulos: Portanto vos digo: Não estejais apreensivos pela vossa vida, sobre o que comereis, nem pelo corpo, sobre o que vestireis. Mais é a vida do que o sustento, e o corpo mais do que as vestes. Considerai os corvos, que nem semeiam, nem segam, nem têm despensa nem celeiro, e Deus os alimenta; quanto mais valeis vós do que as aves? E qual de vós, sendo solícito, pode acrescentar um côvado à sua estatura? Pois, se nem ainda podeis as coisas mínimas, por que estais ansiosos pelas outras? Considerai os lírios, como eles crescem; não trabalham, nem fiam; e digo-vos que nem ainda Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como um deles. E, se Deus assim veste a erva que hoje

está no campo e amanhã é lançada no forno, quanto mais a vós, homens de pouca fé? Não pergunteis, pois, que haveis de comer, ou que haveis de beber, e não andeis inquietos. Porque as nações do mundo buscam todas essas coisas; mas vosso Pai sabe que precisais delas. Buscai antes o reino de Deus, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Não temais, ó pequeno rebanho, porque a vosso Pai agradou dar-vos o reino. Vendei o que tendes, e dai esmolas. Fazei para vós bolsas que não se envelheçam; tesouro nos céus que nunca acabe, aonde não chega ladrão e a traça não rói. Porque, onde estiver o vosso tesouro, ali estará também o vosso coração.”

Essa passagem é um conforto para as nossas almas; nela o Senhor nos convida para a missão e nos garante que nada nos irá faltar. Durante nossas vidas gastamos muitas forças para conquistarmos o que é supérfluo, o que não nos leva a nada, e o que a traça e a ferrugem irão destruir. Mas o ensinamento de Jesus é claro: aqueles que abandonarem tudo por Ele não ficarão desamparados. A meditação dessa passagem é muito oportuna para os dias de hoje, em que, cada vez mais, somos empurrados para uma vida de exageros e de esquecimento do que realmente nos importa.



Dia 8º

Mc 11, 25-26: “E, quando estiverdes orando, perdoai, se tendes alguma coisa contra alguém, para que vosso Pai, que está nos céus, vos perdoe as vossas ofensas. Mas, se vós não perdoardes, também vosso Pai, que está nos céus, vos não perdoará as vossas ofensas.”

A prática do perdão é algo que frutifica o coração do homem, que o liberta das correntes do ódio, e possibilita o seguimento do seu caminho. O perdão deve ser adotado por todos os cristãos, pois foi exigido pelo próprio Jesus. É uma ação de grande benevolência e de grande impacto na evolução espiritual de cada um. A meditação dessa passagem nos convida a tornarmos o perdão algo concreto em nossas vidas, pois perdoando uns aos outros, podemos receber o perdão de Deus.



Saiba mais!

Referências

COMO fazer a Lectio Divina? [S.l.]: Comunidade Católica Shalom, 2019. Disponível em: <https://comshalom.org/como-fazer-a-lectio-divina/>. Acesso em: 19 fev. 2021.

DUARTE, Denis. **O que é a Dectio Divina?**. [S.l.]: Canção Nova, [20--]. Disponível em: <https://formacao.cancaonova.com/biblia/estudo-biblico/o-que-e-lectio-divina/>. Acesso em: 19 fev. 2021.

TEMPESTA, Orani João. **A Lectio Divina**. [S.l.]: Igreja Católica Apostólica Romana, 2010. Disponível em: <https://www.cnbb.org.br/a-lectio-divina/>. Acesso em: 19 fev. 2021.



LUCAS DA SILVA MOREIRA

FLUCS.MOREIRA@ALUNO.UECE.BR

@LUCSMORE

MEDITAÇÃO GUIADA

9 Práticas meditativas variadas

LUCAS DA SILVA MOREIRA



Apresentação das Práticas Meditativas

A primeira prática meditativa utilizada foi o *mindfulness*, ou atenção plena, que é a prática de se estar no momento presente da maneira mais consciente possível. Isso significa estar atento a cada movimento, situação, respiração (BRANDÃO, 2021).

Em outras palavras, significa "estado mental alcançado quando se foca a consciência no momento presente, enquanto calmamente se reconhece e aceita seus sentimentos, pensamentos e sensações corporais" (BRANDÃO, 2021).

Como segunda prática, utilizei o *ho'oponopono*, que é uma técnica, meditação ou processo havaiano de arrependimento, perdão e transmutação. O termo "*ho'oponopono*" significa "reparar" ou "corrigir um erro". De acordo com os antigos havaianos, a fonte do erro está em pensamentos contaminados por memórias dolorosas do passado ou traumas (OLIVIER, 2019).

Em seu modo mais popular e superficial, *ho'oponopono* é um poderoso mantra que possui a capacidade de restaurar a harmonia

interior e a harmonia nas relações interpessoais de qualquer indivíduo. “Sinto muito”; “Por favor”; “Me perdoe”, “Eu te amo” e “Sou Grato” são as frases que repetimos durante o *ho’oponopono*. A indicação é mentalizar ou falar o *ho’oponopono* sempre que constatarmos algo desagradável em nossas vidas. E isso não está ligado a nenhum ritual religioso, então não é necessária nenhuma posição específica para fazer a meditação. Basta apenas repeti-las mentalmente ou verbalmente, até sentir-se melhor e livre daquele pensamento (OLIVIER, 2019).

Por fim, utilizei o *zazen*, que na etimologia da palavra, *za* significa sentar-se e *zen* o estado meditativo profundo e sutil. *Zazen*, de acordo com a Monja Coen, “é estar consciente de si mesmo e da teia da vida na qual somos causas, condições e efeitos” (MEDITAÇÃO..., 2014).

A meditação pode ser praticada por qualquer pessoa, a despeito da sua religião. “Os pensamentos chegarão e partirão. Ora calmos, ora agitados. Deixe-os seguirem. A mente não se esvaziará nunca. Você apenas irá tomar a posição do observador. E poderá escolher não se prender à atividade mental” (MEDITAÇÃO..., 2014).



Como fazer

Mindfulness



Duração: 15 a 20 minutos.



Recursos: Autorregulação da atenção e a orientação em direção às próprias experiências (DÍAZ; RUIZ; VILLALOBOS, 2012).



Passo a passo para realizar a prática meditativa (BRANDÃO, 2021)

Para realizar a técnica *mindfulness*, devemos seguir 7 exercícios essenciais:

- Prestar atenção na respiração; a ideia é a percepção da entrada e da saída do ar a cada respiração, e notará que ela irá se alterar e interferir nas suas ações.
- Exercitar sua capacidade de ouvir, apesar de parecer óbvio, quantas vezes não discordamos de alguém antes mesmo da pessoa terminar de falar? Essa técnica permite pensar e absorver antes de tirar conclusões precipitadas.
- Reparar na forma de comer, já que se alimentar não é apenas uma forma de prazer ou de necessidade, perceba cada detalhe, cheiros e texturas, note o trabalho do seu corpo durante a refeição.

- Perceber a forma de andar; como corremos... Apesar de serem ações simples, não paramos para pensar nessas atividades rotineiras que envolvem muitas partes do nosso corpo e merecem nossa atenção.
- Hábitos rotineiros, como escovar os dentes, tomar banho e fazer xixi são tão automáticos que fazemos sem pensar, que tal focar apenas em executar essas atividades?
- Perceber o ambiente em que está, aproveitar cada detalhe e entender tudo que está ao seu redor, afinal de contas, não tomamos ciência disso.
- Fazer breves pausas; temos uma rotina muito corrida; não absorvemos as sensações do momento, que tal comemorar pequenas conquistas?

Ho'oponopono



Duração: Varia de acordo com o indivíduo, cujo mantra pode ser repetido apenas uma vez ou quantas vezes o indivíduo sentir vontade.



Recursos: Concentração.



Passo a passo para realizar a prática meditativa (OLIVIER, 2019)

A indicação é mentalizar ou falar o *ho'oponopono* sempre que constataremos algo desagradável em nossas vidas. E isso não está ligado a nenhum ritual religioso, então não é necessária nenhuma posição específica para fazer a meditação. Basta apenas repetir mentalmente ou verbalmente, até se sentir melhor e livre daquele pensamento.

Zazen



Duração: 30 a 40 minutos.



Recursos: Concentração.



Passo a passo para realizar a prática meditativa (MEDITAÇÃO..., 2014)

Procedimentos para realizar o *zazen*:

- Escolha um lugar calmo.
- Determine o tempo disponível.
- Procure estar com os olhos entreabertos (importante não fechar os olhos para se manter atento ao momento presente).

- Faça o mudra cósmico (as costas dos dedos da mão esquerda repousando sobre a mão direita e as pontas dos polegares se tocando suavemente), pois essa ação reforça o estado de atenção.
- Realize 3 respirações profundas; feche a boca e respire de forma natural pelas narinas; observe os movimentos da mente, sem controlá-los e deixe-os passar.



A experiência



Dia 1º

Bem, após ler como funcionava a técnica *mindfulness*, fui tentar praticar. Apesar do meu ceticismo com relação a práticas de meditação, tentei me abrir ao máximo possível a novas experiências. Comecei entre 18h20min e 18h30min; o horário no qual minha mãe costuma chegar em casa e não há tanto barulho, já que aqui por perto está acontecendo a construção de uma casa, então barulhos de britadeira e máquinas de construção são frequentes no período da tarde.

Primeiro, fui para o meu quarto, onde fiquei deitado sozinho e reparando os pequenos detalhes, como respiração, o movimento que meu corpo fazia e a velocidade com que eu piscava. Bem, foi um pouco estranho no começo, já que esses detalhes eu não havia percebido antes, mas depois de 5 minutos, essa sensação de estranheza foi passando. Entretanto, como eu tenho bastante problema de atenção, comecei a desviar o foco e a utilizar o celular sem nem mais perceber o

que estava fazendo. Logo após perceber meu erro, tentei consertá-lo adaptando ao que estava realizando, assim lendo todas as mensagens de uma conversa sem interromper a pessoa, no caso, esperar a pessoa terminar de digitar para poder dar minha opinião, além disso, comecei a perceber o frio e como o meu corpo reagia a esse estímulo; como aqueles movimentos de contração eram involuntários. Todavia, novamente perdi o foco e decidi parar naquele momento; notei que precisava treinar mais minha atenção e decidi que tentaria novamente realizar essa prática, contudo, buscando outras formas que não envolvessem ficar deitado na minha cama.

Terminei por volta de 19h10min. Não mentirei; não percebi melhora alguma, talvez pela falta de foco, apenas notei que poderia ter ficado mais tempo, mas não me martirizei por isso e buscarei melhorar na outra prática.



Dia 2º

Sexta-feira, com os mesmos problemas de barulho, esperei anoitecer para ter mais controle sobre o que iria fazer. Bem, busquei novamente me concentrar. Dessa vez, foquei em realizar a janta às 19h30min.

Abri a geladeira, busquei ingredientes que eu gostava, como cebola, alho, salsinha e outros temperos, como páprica, *curry* e tempero baiano. Como essa prática é bastante diferente do tipo de “meditação” que eu costumava conhecer, que seria sentar e focar todas as energias, percebi que poderia usar a qualquer momento no meu dia, então, busquei realizar cada ação de forma concentrada, desde cortar as

verduras, sentir os aromas dos temperos, perceber como meus sentidos ficaram após “refogar” os ingredientes; aquela sensação de prazer em preparar uma refeição que servirá tanto a mim e a outras pessoas e poder vivenciar o momento; um ritual tão cotidiano e que realizamos “no automático”.

Dessa vez, me senti bem, não tive pressa em preparar os alimentos como fazia costumeiramente; tentei ser criativo, fazer mistura de sabores, acrescentar ingredientes que antes não tinham passado pela cabeça que poderiam ser saborosos; foquei em cada coisa básica, que ao final de tudo, surgiu uma obra-prima, apesar de ter terminado às 21h... He he he... Como aprendi a cozinhar quando era mais novo, algumas vezes eu fazia as refeições “no automático”, só jogando ingredientes padrões e tendo o mesmo resultado, e dependendo do humor, isso se refletia no sabor. Parei para refletir até mesmo sobre a frase “comida feita com amor”, a qual, hoje, faz total sentido para mim. Percebi que tudo realizado com calma e concentração tende a ser melhor.

Fiquei motivado a utilizar essa técnica durante outra semana, buscando novamente aprimorar e levar tal estilo de vida para o restante da semana, já que aprendi bastante durante essa simples prática como aperfeiçoamento do conhecimento e de certa forma reduziu o estresse do meu dia, pois cozinhar para mim ainda é uma prática prazerosa (quando estou com cabeça... Kkk...



Dia 3º

A terceira prática era para eu ter feito na terça-feira dessa semana, mas não estava me sentindo bem no dia. Repassei a prática para outro momento no qual eu estivesse mais focado e concentrado no que deveria fazer.

Naquele dia, eu havia discutido com uma pessoa e percebi que estava cometendo um dos erros que o *mindfulness* tem como foco: exercitar a capacidade de ouvir. Bem, após lembrar, percebi o quão essa prática deve ser seguida. Às vezes não escutar faz com que você não absorva a essência do que a pessoa quer dizer e te torna mais arrogante e pretensioso. A escuta é essencial para dar uma resposta concreta ao invés de uma superficial. Após esse dia, percebi o quão é importante se escutar e coloquei em prática ao discutir sobre religião, um assunto bastante polêmico e que requer muita cautela ao se falar, já que a temática ainda é um problema na sociedade contemporânea.

Conversei com meu amigo Bruno pelo *WhatsApp* às 20h43min, o qual é evangélico, sobre a existência de divindades, espiritualidade e temáticas que envolvem o respeito entre outras religiões. Diferente do que eu havia presenciado anteriormente, interrompendo o diálogo para exercer minha opinião, cheia de raiva e prepotência, percebi que, ao escutar, eu conseguia absorver a essência do que ele queria me falar e, de forma semelhante, ele não me interrompia enquanto eu falava; havia um sentimento de respeito entre ambos, e que, apesar de pensarmos de forma diferente, tínhamos empatia no tocante ao que o outro falava. Desse modo, conseguimos

expressar nossas opiniões mantendo a consideração e conseguindo dizer tudo que pensávamos.

Foi um dia bastante proveitoso, pois não houve briga nem raiva, mesmo com os pensamentos sendo tão díspares. Nossa conversa foi muito proveitosa e não percebemos o tempo passar; quando reparei, eram 22h30min; nos despedimos e fomos dormir. Percebi que ouvir reduz o estresse, já que não tiramos conclusões precipitadas. Além disso, percebi o quão empáticos podemos ser só pelo fato de ouvirmos o que o outro tem a nos dizer; isso melhora drasticamente a convivência entre as pessoas.



Dia 4º

Bem, conheci o *ho'oponopono* por intermédio de uma caseira de Guaramiranga, que após algumas horas de conversa, ela me contou sobre o *ho'oponopono* e como mudou sua vida. Eu havia esquecido dessa forma de meditação, e após a professora comentar durante uma aula, lembrei e resolvi testar o poder do *ho'oponopono* na minha vida.

Como me identifiquei com a história de vida da caseira a respeito de pensamentos negativos e problemas no passado, resolvi que seria hora de testar o método. Entretanto, não foi algo programado, porque já tinha lido a respeito do *ho'oponopono*, então entendia o que deveria realizar quando precisasse.

Nesse dia, eu fiquei bastante triste com algumas situações que estavam acontecendo comigo, relembrando de problemas do passado e remoendo coisas que eu não podia mudar; foi quando eu me lembrei da técnica e resolvi colocá-la em prática. Não me lembro que horas eram

exatamente, mas era algo entre 13h e 13h30min; estava deitado na minha cama (como de costume) agarrado com meu travesseiro.

De começo, não imaginava que fosse dar certo repetir várias vezes: "Lucas, "Por favor, me perdoe", "Eu te amo", "Sou grato" e "Sinto muito"; não me parecia que faria efeito algum. Após algumas repetições, comecei a perceber que erros do passado são coisas que não posso mudar; são feitos que precisaram acontecer para eu me tornar o que sou hoje; entendi que o autoperdão é isso, entender que tudo que aconteceu serviu para meu crescimento individual, que eu não seria o que sou hoje, caso não tivesse passado por essas memórias, e comecei a vê-las como algo que fez parte do meu crescimento, e não mais como uma história que estragou uma trajetória da minha vida. Não é questão de perdoar o que fizeram com a gente, mas diz respeito à atitude de nos autoperdoarmos, de olharmos para trás e percebermos que tudo é aproveitado e nada é desperdiçado; ter a plenitude de encarar os "erros" como fonte de crescimento e superação.

Percebi que estava chorando, não de tristeza, mas como forma de limpeza. Minha prática não demorou muito nesse dia; acabei por volta de 14h15min e fui fazer as minhas obrigações dentro de casa, entretanto, bem melhor.



Dia 5º

Bem, como achei bastante interessante, repeti a prática do *ho'oponopono* novamente, só que dessa vez, procurando um auxílio maior. Às 19h30min, pesquisei alguns vídeos a respeito do *ho'oponopono* e achei um de 21 minutos bastante interessante,

intitulado "Ho'oponopono para destravar sua vida e descobrir sua missão: 108 repetições" (HO'OPONOPONO, 2020). Ele pede para realizar a prática em HAD (hoje, amanhã e depois) para você começar a ver os resultados, então preferi postar apenas do último dia da prática.

No vídeo ele pede para você se concentrar e repetir 108 vezes as frases (sinto muito, me perdoe, te amo e sou grato). Entre algumas repetições, Amanda Dreher, quem fez o vídeo, cita algumas frases para você pensar, como: "sinto muito por me afastar todas as vezes de quem sou eu de verdade"; "me perdoe por todas as vezes que eu disse sim quando queria dizer não"; "reconheço a natureza perfeitamente imperfeita de todos os seres; eu te amo" e "sou grato por tudo o que já me aconteceu, por tudo que acontece e tudo que acontecerá em minha vida, porque confio no fluxo do universo".

Primeiramente, percebi que ela usa em cada frase um dos mandamentos da prática e me concentrando e focando bastante, coisas que eu não lembrava mais vieram à tona; apareceram na minha mente e se esvaíram como nuvens; acontecimentos que ocorreram em 2014 e que eu não me lembrava mais emergiram. Percebi como essa prática é interessante para nos livrarmos de pensamentos que, apesar de não lembrarmos conscientemente, estavam no nosso inconsciente como pensamentos dolorosos, que após a utilização dessa meditação, a qual utilizei durante os 3 dias, percebi a importância de nos autoperdoarmos de pensamentos que nos deixavam pesados, mesmo sem lembrarmos.

Me senti mais leve, com uma consciência mais tranquila; lembrei de cada situação triste da minha vida, chorei novamente, lembrando do passado e vendo o quão o Lucas de antes sofria com essas coisas e que hoje, me perdoe por tudo que aconteceu. A prática

foi necessária não apenas como atividade de uma matéria, mas como lição de vida, e às 20h encerrei meu *ho'oponopono*.



Dia 6º

Bem, nesse dia, não estava nos meus planos usar a técnica *mindfulness*, mas como percebi uma situação a qual eu poderia me aproveitar dessa técnica, resolvi reutilizá-la para alcançar seu aperfeiçoamento.

Lembra da ocasião em que eu havia discutido com uma pessoa? Pois é, percebi que nesse dia haveria outra briga que iria acabar em discussão novamente. Bem, por volta de 11h30min, já estava começando a ficar irritado, mas lembrei da técnica que tinha aprendido e resolvi colocar em prática: comecei a ouvi-la e tentar entender seu lado, absorver tudo e entender a linha de raciocínio da pessoa; busquei compreender as razões que a levaram a pensar dessa forma e percebi que certas coisas não acontecem do modo que queremos; o mundo não é uma fantasia; pessoas pensam e agem diferente; e não adianta querer que tudo ocorra como o planejado, porque quando algo foge do planejado, causa frustração.

Após isso, percebi que a aceitação do diferente e a busca pela aprendizagem com o outro são fundamentais para o crescimento próprio. Entender que o outro tem pensamentos e razões próprias nos faz evoluir em sociedade e nos torna mais empáticos. Descobri que a cada dia que passa e que uso essa prática, amadureço mentalmente e socialmente, e isso traz uma sensação de bem-estar enorme.

Após às 12h45min, preparei meu almoço seguindo as mesmas orientações das quais segui ao fazer o jantar, e como consequência, uma refeição ótima (de acordo com minha mãe... he he...).



Dia 7º

Comecei o mês tentando praticar mais uma nova técnica: o *zazen*. De começo, percebi como era diferente das outras práticas, já que não envolviam tanto a questão de sentar e meditar (o padrão que os leigos conhecem como prática de meditação).

Como ainda estava acontecendo a construção ao lado, esperei anoitecer, e comecei a práticas às 20h. Entrei no meu quarto. A prática pedia para ficar sentado ou de joelho; só que como tenho problema no joelho, preferi me sentir à vontade e fiquei sentado na cama com o ventilador ligado para mim. Sentei, mantive minha postura ereta, olhos entreabertos fixados na parede para não ter nenhum tipo de distração. Fiz o mudra cósmico, que de acordo com o guia, ele reforça nosso estado de atenção; respirei profundamente e tentei focar.

Primeiramente, vieram vários pensamentos na minha cabeça, mas segui as instruções, deixando-os apenas existirem, pois uma hora passariam. Foi difícil não ficar pensando, até porque pensar é algo instintivo. Foi algo complexo de se entender. Como se desapegar de pensamentos? Refleti comigo mesmo e percebi que pensar nisso também estaria fugindo do método, então simplesmente permiti fluir e tentar deixar passageiro. É, "fracassei", ainda estava abstrata na minha cabeça a questão de deixar os pensamentos fluírem e do fluxo seguir. Fiquei um pouco chateado, pois estava há mais de 20 minutos tentando

realizar aquilo e... É, fui dominado pelos pensamentos; quem diria que algo tão simples me dominaria, mas não desisti, fui ler mais um pouco sobre e decidi tentar outra vez. Às 20h30min, me levantei e fui fazer outras atividades.



Dia 8º

Lá vamos nós, última prática integrativa, quem diria hein? Passou bastante rápido, mas voltando ao assunto, novamente busquei praticar o *zazen*. É, dessa vez andei pesquisando um pouco mais e decidi adotar um horário não tão convencional... Entrei no meu quarto, antes estava jogando no computador, liguei a luz do meu quarto, fechei a porta e sentei na cama, à exata 00h02min. Silêncio reinando na madrugada desse dia, decidi tentar novamente tal prática, afinal, já tinha lido um pouco mais e entendido melhor como funcionava.

Vamos lá, sentei, olhos entreabertos, coluna ereta, mudra cósmico. Pensamentos vieram. Lucas, deixe fluir! É, demorei um pouco para conseguir, mas veio. É interessante, porque diferente dos outros métodos, não é uma prática confortável; não estamos adaptados a ignorar pensamentos, mas eu foquei na prática e busquei seguir rigorosamente.

Simplesmente estava eu, olhando para a parede, e pensamentos surgiram, óbvio que raciocinei um pouco sobre eles, mas logo passou; minha mente estava limpa. Percebi que isso é uma forma de você disciplinar a própria mente, de evitar estresses diários, porque se você consegue ser desapegado de pensamentos, consegue simplesmente ignorar coisas ruins que possam lhe incomodar no dia a

dia, é uma forma de lidar melhor com a vida, pensar sempre no que importa e entender que situação ruim sempre ocorrerá, bastará saber como lidar com elas.



Saiba mais!

Referências

BRANDÃO, Rui. **Mindfulness**: saiba o que é e como aplicar no seu dia a dia. [S.l.]: ZenKlub, 2021. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/mindfulness/>. Acesso em: 10 nov. 2020

DÍAZ, Marta Isabel; RUIZ, Maria Ángeles; VILLALOBOS, Arabella. **Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales**. Espanha: Desclée de Brouwer, 2017.

HO'OPONOPONO para destravar sua vida e descobrir sua missão: 108 repetições. Apresentação Amanda Dreher. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (21 min38s). Publicado pelo canal Amanda Dreher. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3nGJGwLpeh0>. Acesso em: 24 nov. 2020

MEDITAÇÃO zazen: aprenda a praticá-la para afastar o estresse. **Claudia**, 5 jan. 2014. Sua Vida. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/sua-vida/meditacao-zazen-aprenda-a-pratica-la-para-afastar-o-estresse/>. Acesso em: 1 dez. 2020.

OLIVIER, Kim. **Conheça o poder do Ho'oponopono**. [S.l.]: Medium, 2019. Disponível em: <https://medium.com/mecalovemeca/conhe%C3%A7a-o-poder-do-hooponopono-cee4b834972c>. Acesso em: 20 nov. 2020.



LIDILANA DE CASTRO

LIDILANA.CASTRO@ALUNO.UECE.BR

*VIVÊNCIA COM AS
MEDITAÇÕES
MINDFULNESS, LOVING-
KINDNESS E MANTRA*

10 Vivência com as meditações *mindfulness*, *loving-kindness* e mantra

LIDILANA DE CASTRO



Apresentação da prática meditativa



Meditação *mindfulness*

A meditação *mindfulness* pode ser compreendida como um conjunto de práticas semelhantes às técnicas de meditação budista na medida em que se baseia, sobretudo no desenvolvimento da atenção plena e na observação de pensamentos, emoções e sentimentos da forma como eles se apresentam, sem qualquer tipo de crítica (FERNANDES, 2018).

Essa prática meditativa começou a ser utilizada na Medicina Comportamental durante a década de 1970, quando o médico e budista Kabat-Zinn e seus colaboradores realizaram o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MSBR), programa que se baseava na meditação

e exercícios que desenvolviam a atenção plena e o foco no momento presente, evitando aflições referentes ao passado e/ou ao futuro, além de proporcionar vivências livres de julgamentos a pacientes ambulatoriais portadores de dores crônicas (FERNANDES, 2018).

As intervenções da meditação *mindfulness* fazem o uso de “âncoras”, a exemplo da própria respiração, para que a atenção seja voltada para o momento presente, possibilitando a retomada do foco na meditação, caso haja alguma distração, como ansiedade ou ruídos externos. Para a prática ser efetiva, é preciso haver interesse, curiosidade e aceitação da experiência como algo que fortalece corpo e mente (FERNANDES, 2018).



Benefícios do *mindfulness*

- **Auxilia na vivência do presente:** a partir da integração entre corpo e mente que o *mindfulness* promove, o praticante desenvolve a capacidade de focar no momento em que está sendo vivido, não pensando nos conflitos do passado e nem nas ânsias pelo futuro (BENEFÍCIOS..., 2015).
- **Maior conhecimento de si próprio:** com a técnica de atenção plena do *mindfulness*, o praticante passa a se conhecer melhor por meio da observação e reflexão de seus pensamentos e suas atitudes (BENEFÍCIOS..., 2015).
- **Reduz os níveis de estresse:** a intervenção do *mindfulness* combate o estresse por meio da vivência do momento atual, sem aflições sobre o passado ou o futuro. Isso auxilia a diminuir

os níveis do hormônio cortisol, uma das principais substâncias causadoras de estresse (SCOTT, 2020).

- **Melhora a qualidade do sono:** a técnica de *mindfulness* possibilita um gerenciamento adequado das emoções e pensamentos, fazendo com que as aflições do cotidiano não causem ativação exagerada do cérebro da pessoa antes de ela dormir, reduzindo, assim, sintomas de insônia (SCOTT, 2020).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Com o estabelecimento do diário de práticas meditativas como um dos critérios de avaliação da disciplina de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS), resolvi pesquisar e dedicar mais tempo para aprofundar os meus conhecimentos sobre meditação.

A partir disso, pude conhecer vários métodos para realizar a meditação, dentre eles estava o *mindfulness*, vivência bastante conhecida e que me proporcionou interesse devido às propostas de desenvolvimento da atenção plena, do acolhimento de sentimentos e emoções sem julgamentos, autoconhecimento do corpo e da mente, sendo uma boa alternativa para eu reduzir estresse e ansiedade, melhorando assim minha saúde física e mental.



Como fazer



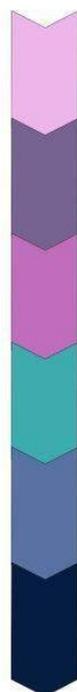
Duração: 8 a 15 minutos.



Recursos: Celular para usar músicas ou vídeos adequados para meditar; ambiente tranquilo e vestimentas confortáveis.



Passo a passo para realizar a prática meditativa



1. Procure estar em um ambiente tranquilo e com roupas confortáveis: a prática do *mindfulness* requer atenção e dedicação, por isso, escolha um local calmo e com vestimentas adequadas.

2. Feche os olhos e respire profundamente: nesse momento, para que haja uma maior concentração, os olhos precisam estar fechados e a respiração abdominal precisa ser profunda, havendo inspiração e expiração de forma lenta e calma.

3. Sinta o seu corpo: cada parte do seu corpo (pés, pernas, abdome, tórax, braços, pescoço e cabeça) precisa ser sentida, buscando identificar possíveis tensões para poder relaxar.

4. Busque por âncoras: as âncoras, como sua respiração ou batimentos cardíacos, servirão para que, durante o *mindfulness*, sua consciência e percepções corporais e mentais sejam sustentadas.

5. Evite distrações e acolha pensamentos e emoções: caso ocorra situações que desviem o foco da meditação, volte sua atenção para a âncora escolhida. Além disso, tente não julgar o conteúdo expresso pela mente.

6. Finalize o *mindfulness* e crie o hábito de meditar: retome a consciência de seu corpo, abra os olhos e finalize a meditação. Tente repetir esse momento em seu cotidiano, criando, assim, o hábito de meditar.



Meditação *loving-kindness*

A meditação *loving-kindness* objetiva o desenvolvimento das emoções e pensamentos positivos, estando o seu significado em português relacionado com a “bondade amorosa” ou com a “amorosidade”. Essa técnica meditativa se baseia no cultivo de atitudes positivas e acolhimento do momento atual, sem qualquer tipo de crítica, sendo essencial para o desenvolvimento de uma mente e um coração serenos, pois, durante a experiência, a empatia se volta tanto para si mesmo quanto para outras pessoas (STÜBING, 2015).

A compaixão, sentimento muito trabalhado durante a meditação *loving-kindness*, associa-se diretamente aos sentimentos de empatia, gentileza e acolhimento. Além disso, essas práticas de compaixão, baseadas nos ensinamentos budistas, trabalham o amor próprio de forma expressiva, uma vez que o amor ao próximo só será possível a partir do momento em que o amor próprio estiver em primeiro lugar (STÜBING, 2015).

As intervenções dessa meditação consistem no estímulo à reflexão sobre quais momentos e/ou pessoas trazem felicidade ao praticante, aliado ao uso de conteúdo da mente para que emoções positivas sejam geradas, sendo também explorada a identificação de inseguranças e fragilidades de si mesmo, com o objetivo de que seja ocasionado o desejo de tornar o sofrimento do outro menor. Durante esse processo, as emoções, sejam elas positivas ou negativas, devem ser sentidas sem que os praticantes percam o controle sobre a situação (STÜBING, 2015).



Benefícios da meditação *loving-kindness*

- **Trabalha a autogentileza:** à medida que bons sentimentos são gerados e os pensamentos são melhor compreendidos durante a prática do *loving-kindness*, o participante consegue ser mais flexível e acolhedor consigo mesmo, principalmente em momentos de dificuldade (STÜBING, 2015).
- **Menor agitação cerebral:** na meditação *loving-kindness*, as situações problemáticas são enfrentadas e pensamentos negativos, como angústia e melancolia, são distanciados, fazendo com que o cérebro fique mais tranquilo (PIÑEIRO, 2019).
- **Gera pensamentos positivos:** pessoas que praticam a meditação *loving-kindness* frequentemente expressam determinação, acolhimento e boa convivência em sociedade, além de gentileza e disposição (PIÑEIRO, 20--).
- **Maior liberação de ocitocina:** por meio da meditação *loving-kindness*, o corpo estabelece um estado de relaxamento e bem-estar importante, uma vez que mais ocitocina, hormônio que auxilia no combate ao estresse e dores, por exemplo, é mais produzido e disponibilizado no organismo (MEDITAÇÃO GUIADA LOVE..., 2019).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

A escolha pela meditação *loving-kindness* envolveu a perspectiva de acolhimento não somente de meus próprios pensamentos e atitudes, mas também dos de outras pessoas, sendo meus objetivos desenvolver emoções positivas, autogentileza e compaixão para que minha mente e corpo fiquem mais tranquilos e relaxados.



Como fazer



Duração: De 9 a 12 minutos.



Recursos: Celular para escutar música ou meditação guiada; local confortável e roupas apropriadas.



Passo a passo para realizar a prática meditativa



1. Encontre um local adequado e busque por conforto: escolher um ambiente silencioso e calmo é essencial para um melhor desempenho durante a meditação. Ademais, fique em uma posição agradável, podendo ficar sentado ou deitado.

2. Fique de olhos fechados e sinta sua respiração: feche os olhos e tente relaxar. Deixe sua inspiração e expiração ocorrerem de forma lenta e profunda, buscando sentir a sua respiração abdominal.

3. Pense em algo ou alguém especial: nesse momento, imagine uma pessoa, objeto ou animal de estimação que lhe proporcione sentimentos bons, como paz, amor, alegria e bem-estar.

4. Repita as frases a seguir mentalmente ou em voz alta para gerar autocompaixão e amor próprio: "Que eu consiga viver com segurança, que eu consiga viver com prosperidade, que eu consiga viver com saúde, que eu consiga viver com serenidade."

5. Repita as frases a seguir mentalmente ou em voz alta para gerar empatia e bondade com outras pessoas: "Que você consiga viver com segurança, que você consiga viver com prosperidade, que você consiga viver com saúde, que você consiga viver com serenidade."

6. Conclua a meditação *loving-kindness* e tente meditar diariamente: aos poucos, retome a consciência de seu corpo e sua mente, abra os olhos e termine a vivência. Tente realizar a meditação em seu dia a dia para melhores resultados.



Mantra

Os mantras apresentam relevância considerável para o hinduísmo, uma vez que são hinos compostos por revelações feitas aos sacerdotes, os quais devem recitá-los durante as cerimônias religiosas. Também conhecidos como *vedas*, os mantras são sons repetidos de forma concentrada e se dividem em quatro classificações principais: *Rig Vêda*, *Sâma Vêda*, *Yajar Vêda* e *Atharva Vêda*. Os mantras podem ser constituídos por uma sílaba, como o *Om*, ou por várias sílabas, como o *Gáyatri*, ambos pertencentes ao hinduísmo (SILVA, 2019).

No alfabeto sânscrito, cada sílaba e palavra formada será representada por um mantra diferente que, quando recitado, emitirá uma vibração sonora capaz de despertar energias, desejos e significados diversos. Na tradição védica, esses hinos são capazes de gerar o equilíbrio e a conexão necessários para que as pessoas vivam em harmonia com a comunidade, a natureza e tudo o que estiver ao seu redor (O QUE É MANTRA..., 2017).

Na meditação, o mantra é entendido como uma vocalização que empodera e transforma a mente e o corpo do praticante. Dentre as suas finalidades, podem ser citados o afastamento momentâneo de problemas externos e o foco no momento atual. Além disso, a meditação quando realizada com esses sons busca promover principalmente mudanças espirituais de libertação da mente (SILVA, 2019).



Benefícios da meditação mantra

- **Auxilia na manifestação do conteúdo mental:** a percepção de ondas sonoras por meio da entoação dos mantras faz com que aconteçam alterações no estado de consciência, possibilitando o desenvolvimento das sensações de imagens auditivas, assim como o conhecimento e expressão de outros pensamentos e emoções (SILVA, 2019).
- **Promove maior concentração para que projetos pessoais se realizem:** a meditação com mantra atua estabilizando a mente, permitindo um maior foco nas expectativas e metas que o praticante deseja alcançar, além de realizar o afastamento de

pensamentos negativos que atrapalhem esse processo (O QUE É MANTRA..., 2017).

- **Desenvolve e fortalece os chakras:** um dos principais benefícios de meditar com mantra é o estímulo dos chakras, que são centros de energia vital que se distribuem em várias partes do corpo (O QUE É MANTRA..., 2017).
- **Melhora a saúde física:** a prática mântrica pode ainda prevenir perdas cognitivas comuns em doenças neurológicas, como a doença de Alzheimer, reduzir o estresse, melhorar o humor e a qualidade do sono (SILVA, 2019).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Escolhi a meditação com mantra, pois eu queria sair da minha zona de conforto e conhecer melhor essa prática, além de eu gostar de estimular minhas sensações corporais por meio de percepções sonoras. Ademais, meus objetivos incluem desacelerar minha mente antes de dormir e diminuir pensamentos de desordem mental, como estresse e ansiedade.



Como fazer



Duração: De 10 a 20 minutos.



Recursos: Celular para usar músicas ou vídeos próprios para meditar; preparar um local adequado e acender um incenso, caso tenha.



Passo a passo para realizar a prática meditativa



1. Localize um ambiente calmo e posicione-se adequadamente: um lugar sossegado se faz necessário, juntamente com uma postura ereta e olhos fechados para obtenção de foco durante a meditação.

2. Perceba sua respiração e seus pensamentos: à medida que o relaxamento for sendo estabelecido, note sua inspiração e expiração, assim como o seu conteúdo mental, realizando somente a percepção deles.

3. Entoe o mantra escolhido por cerca de 108 vezes: a partir de agora, foque sua atenção e sua força de vontade na repetição mental ou em voz alta do mantra e tente relaxar profundamente, buscando alcançar fortalecimento espiritual.

4. Termine a prática mântica: após repetir o mantra escolhido, respire de forma profunda, abra os olhos e finalize a meditação.

5. Dedique-se a meditar cotidianamente: para que níveis maiores de fortalecimento espiritual e corporal sejam desenvolvidos, a meditação precisa ser um hábito, por isso, dedicar um tempo do dia para essa vivência é fundamental!



A experiência



Dia 1º

Em minha primeira experiência com a meditação, escolhi o *mindfulness* como a prática mais adequada para o momento. O evento durou aproximadamente 10 minutos, de 16h:40min até 16h:50min. Realizei a vivência sozinha em meu quarto, pois é o local mais tranquilo, e coloquei algumas almofadas no chão para que eu ficasse sentada confortavelmente durante a meditação. Achei melhor escolher um vídeo de meditação guiada no *YouTube* que atendesse aos critérios básicos do *mindfulness* (PRÁTICA DE MINDFULNESS..., 2015), sendo a sua duração cerca de 8 minutos e 20 segundos.

Desse modo, a meditação foi iniciada. Com os olhos fechados, respirações abdominais profundas e sentindo cada parte do meu corpo, fui começando a me concentrar. A minha atenção passou dos ruídos externos, como barulhos do ventilador e da rua, para ruídos internos, com a respiração sendo o meu foco. Algumas vezes me desconcentrei, mas consegui reestabelecer a atenção para minha inspiração e expiração. Pensamentos de ansiedade e pressa surgiram, mas, como propõe o *mindfulness*, tentei não os julgar. Por fim, recobrei a consciência de meu corpo, abri os olhos e finalizei a meditação.

A experiência foi positiva, pois consegui reduzir um pouco meu estresse e ansiedade; pude compreender melhor minhas emoções e perceber mais o meu corpo por meio da respiração e batimentos

cardíacos, mas me desconcentrei em alguns momentos e senti um pouco de desconforto nas costas.



Dia 2º

O segundo dia de vivência foi com a meditação *mindfulness*, iniciando às 14h e sendo finalizado às 14h:17min. O exercício durou cerca de 15 minutos. O vídeo encontrado no *YouTube* (MINDFULNESS..., 2020) possui um maior tempo de duração do que o primeiro, pois um dos meus objetivos era passar mais tempo meditando. Em meu quarto, sozinha, vestida confortavelmente e sentada em uma cadeira, comecei o momento.

Durante a ação, fechei os olhos, tentei relaxar e minhas âncoras para manutenção da atenção plena foram em alguns momentos minha respiração e em outros algumas partes do meu corpo. Preocupações e tristezas surgiram, mas tentei acolhê-las da melhor forma. Posteriormente, fui esticando meus braços e pernas, abri os olhos e terminei a meditação.

A partir dessa segunda experiência, pude me sentir mais concentrada e com melhor ativação do autoconhecimento sobre meu corpo e meus sentimentos, havendo também um relaxamento maior. Ainda não consegui encontrar uma posição que seja confortável para as minhas costas, pois elas ainda doeram um pouco, espero que isso melhore rápido.



Dia 3º

O terceiro dia de práticas teve duração de 8 minutos, iniciando às 16h:15min e finalizando às 16h:23min. Realizei na área dos fundos da minha casa, sozinha, dessa vez caminhando. A duração do vídeo escolhido no *YouTube*, intitulado Meditação *mindfulness*: caminhando na natureza, foi de 7 minutos e 19 segundos (MEDITAÇÃO MINDFULNESS..., 2020).

De início, são estabelecidas as âncoras da meditação para que a atenção plena seja mantida, sendo elas o nosso sorriso, a nossa respiração, a exploração dos movimentos do nosso corpo e a percepção dos seres vivos que estão ao nosso redor. No começo, tive um pouco de dificuldade para manter o foco nas âncoras estabelecidas, mas logo pude percebê-las melhor. Por meio dos 4 suportes, mentalizando os preceitos do *mindfulness* de não julgamento àquilo que a mente propõe e tentando viver o momento, fui criando noção de tudo o que estava à minha volta. Por hora andava mais devagar, depois mais depressa; a respiração também variou. Por fim, respirei profundamente quatro vezes e finalizei a meditação.

Nesse momento, me senti mais integrada à natureza, vivenciando uma meditação mais dinâmica, porém que não desviou do que o *mindfulness* propõe. Tranquilidade e serenidade foram sentimentos presentes na maior parte do tempo.



Dia 4º

A prática meditativa realizada no quarto dia de atividades foi a meditação *loving-kindness*, no horário de 18h às 18h:13min, com duração aproximadamente de 12 minutos. O vídeo escolhido no *YouTube* (MEDITAÇÃO GUIADA LOVE..., 2019) tem cerca de 12 minutos e 15 segundos, iniciando de fato, aos 3 minutos e 21 segundos. O local em que meditei foi o meu quarto, sozinha e sentada em uma cadeira.

Com os olhos fechados e respirando de forma lenta e calma, pensei em minha mãe, uma pessoa que me desperta sentimentos de amor, felicidade e serenidade. Depois repeti mentalmente as quatro frases a seguir: "Que eu possa me sentir protegida; que eu possa me sentir feliz; que eu possa me sentir saudável; que eu siga a minha vida em paz". Depois, imaginei uma luz branca irradiando do meu coração, além do meu quarto, da minha rua e assim, sucessivamente, até o planeta; respirei profundamente e a meditação *loving-kindness* foi finalizada. Senti-me bastante relaxada, com diminuição do desconforto em minhas costas e sentindo boas energias de gentileza, solidariedade e amor a mim mesma e aos outros.



Dia 5º

Na quinta experiência meditativa, utilizei novamente a meditação *loving-kindness*, na área dos fundos da minha casa, pois é mais ventilada. A vivência foi iniciada às 13h:30min, durando cerca de 9 minutos, e sendo finalizada às 13h:40min. Sentei em uma cadeira e escutei a meditação guiada de um vídeo de 8 minutos e 30 segundos (MEDITAÇÃO LOVE..., 2016) escolhido no *YouTube*. Focada em minha respiração e de olhos fechados, pensei em uma pessoa especial e novamente imaginei minha mãe. A partir disso, sentimentos positivos de relaxamento, paz e alegria foram percebidos. Depois, repeti mentalmente as quatro frases a seguir direcionadas para a pessoa que pensei: "Que você possa se sentir segura, que você possa se sentir feliz, que você possa se sentir saudável, que você possa viver em tranquilidade."

Após finalizar a meditação *loving-kindness*, pude perceber sentimentos de empatia, bondade e generosidade com outras pessoas, sendo isso muito agradável para que percebamos que todos nós precisamos uns dos outros para vivermos em paz e com harmonia.



Dia 6º

A sexta experiência com a meditação foi realizada com o mantra *Om Namah Shivaya*, tendo começado às 23h, durando 11 minutos, e sendo terminada às 23h:12min. A meditação foi realizada em meu quarto, deitada em minha cama, pois estava muito cansada, apesar de o vídeo escolhido no *YouTube* (APRENDA A MEDITAR..., 2018) sugerir que o praticante fique sentado. A duração do vídeo é de 11 minutos e 28 segundos e a meditação só é iniciada depois dos três primeiros minutos.

Fechei os olhos, respirei lentamente e comecei a entoar o mantra *Om Namah Shivaya* mentalmente por 108 vezes. A forma como a vibração do mantra percorre o meu corpo é bastante interessante. Meus pensamentos começaram a se desacelerar e minha mente se esvaziou até que somente o mantra fosse o principal conteúdo mental.

Tive dificuldade de me concentrar no começo, mas logo meu foco voltou para a repetição do mantra. Sentimentos negativos, como estresse e pensamentos acelerados, foram parcialmente afastados, mas ainda assim, fiquei relaxada e tive uma boa noite de sono.



Dia 7º

No sétimo dia de vivência, a meditação novamente foi com mantra. O horário em que ocorreu foi das 22h:30min às 22h:40min, durando aproximadamente 10 minutos. Em meu quarto, deitada e com o vídeo de 9 minutos e 14 segundos que selecionei no *YouTube*

(MANTRA OM..., 2018), iniciei a atividade. Ressalta-se que, no vídeo, a meditação começa aos 3 minutos e 58 segundos. O mantra repetido mentalmente foi o *Om*. Fechei os olhos e tentei focar em entoar o mantra, porém tive bastante dificuldade para me concentrar. Depois que o mantra foi repetido 108 vezes, respirei profundamente, abri os olhos e terminei a meditação.

Confesso que me distraí por várias vezes durante a experiência; minha mente não ficou desacelerada, nem mais tranquila e tive dificuldade para dormir depois. Senti-me mais relaxada, mas acredito que a meditação poderia ter sido melhor.



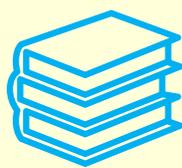
Dia 8º

Para o oitavo e último dia de meditação, o mantra escolhido foi o *So-Hum*. O horário em que iniciei foi às 22h:20min. Fiz a meditação que durou cerca de 20 minutos, e finalizei por volta de 22h:41min. O ambiente em que realizei essa vivência foi meu quarto, deitada em minha cama.

O vídeo Meditação guiada para dormir: *so-hum*: uma pausa 1 está disponível no *YouTube* e apresenta 20 minutos e 7 segundos (MEDITAÇÃO GUIADA PARA DORMIR..., 2020). Dando início a esse método, fui relaxando cada parte do meu corpo, como é solicitado no vídeo, posteriormente, o mantra *So-Hum* foi entoado em minha mente. O *So* precisa ser repetido a cada inspiração e o *Hum* a cada expiração (isso já ajudou a me concentrar). Senti minha mente se esvaziar a cada repetição do mantra, havendo um relaxamento profundo e isso foi tão

benéfico que acabei adormecendo durante a meditação e só acordei no outro dia!

Assim, posso dizer que finalizei as práticas de meditação de forma bastante satisfatória, pois meus objetivos de dormir de forma profunda e sossegada e de relaxar mais foram alcançados com sucesso.



Saiba mais!

Referências

APRENDA a meditar com mantras: 8 minutos! Apresentação Leandro Castello Branco. [S.l.: s.n.], 2018. 1 vídeo (11min25s). Publicado pelo canal Yoga com Leandro Castello Branco. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=f0fKbGEpJeQ>. Acesso em: 20 jun. 2021.

BENEFÍCIOS da prática de mindfulness. Apresentação Marjorie. [S.l.: s.n.], 2015. 1 vídeo (7min22s). Publicado pelo canal Marjrie Carvalho. Disponível em: <https://youtu.be/wW9kh0rZWxs>. Acesso em: 5 abr. 2021.

FERNANDES, Mariana. **Os efeitos de um programa de mindfulness para profissionais da atenção primária à saúde**: um estudo antes e depois. 2018. 72 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde-25072018-155917/publico/MarianaFernandesco.pdf>. Acesso em: 5 abr. 2021.

MANTRA om: cântico espiritual poderoso. Apresentação Leandro Catello Branco. [S.l.: s.n.], 2018. 1 vídeo (9min13s). Publicado pelo canal Yoga com Leandro Castello Branco. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=lKuXwmRch2o>. Acesso em: 20 jun. 2021.

MEDITAÇÃO guiada para dormir: so-hum: uma pausa 1. [S.l.: s.n.], 2020. Narração Tania Mujica. 1 vídeo (20min6s). Publicado pelo canal Tania Mujica. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=k6qvJ8wyH7Y>. Acesso em: 20 jun. 2021.

MEDITAÇÃO guiada love kindness. Apresentação Nô Figueiredo. [S.l.: s.n.], 2019. 1 vídeo (12min15s). Publicado pelo canal Nô Figueiredo. Disponível em: <https://youtu.be/SiafVUb2daQ>. Acesso em: 4 abr. 2021.

MEDITAÇÃO love kindness para escutar. Narração Sofia Bauer. [S.l.: s.n.], 2016. 1 vídeo (8min29s). Publicado pelo canal Sofia Bauer. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XwCYaius888>. Acesso em: 20 jun. 2021.

MEDITAÇÃO mindfulness: caminhando na natureza. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (7min19s). Publicado no canal Projeto Respirar. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=M314xLAPw8A>. Acesso em: 20 jun. 2021.

MINDFULNESS: meditação guiada. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (15min23s). Publicado pelo canal Meditar para Despertar. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=OeEJP4ij2Jo>. Acesso em: 20 jun. 2021.

PIÑEIRO, Isabel Rios. **Tranquilize sua mente com a meditação love kindness**. [S.l.]: Passarela MKT, [20--]. Disponível em: <http://isabelriospineiro.com.br/tranquilize-sua-mente-com-a-meditacao-love-kindness/>. Acesso em: 7 abr. 2021.

PRÁTICA de mindfulness para iniciantes. [S.l.]: Centro de Desenvolvimento Emocional, 2015. 1 vídeo (8min19s). Publicado pelo canal Revolução Mindfulness. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hn3J-d44r94>. Acesso em: 20 jun. 2021.

O QUE é mantra e como ele funciona. Apresentação Gurusevananda Das. [S.l.: s.n.], 2017. 1 vídeo (6min17s). Publicado pelo canal Gurusevananda Das. Disponível em: <https://youtu.be/oLNdtbqhn2o>. Acesso em: 6 abr. 2021.

SCOTT, Vanessa. **Meditação mindfulness**: conheça os benefícios dessa prática. [S.l.]: Pura Energia Positiva, 2020. Disponível em: <https://puraenergiaspositiva.com/blog/meditacao-mindfulness-conheca-os-beneficios-dessa-pratica>. Acesso em: 7 abr. 2021.

SILVA, Ellis Regina Araújo. Comunicação, yoga e meditação: a vibração do som em práticas meditativas. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 42., 2019, Belém. **Anais** [...]. Belém: Portal Intercom: Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, 2019. p. 1-12. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2019/resumos/R14-1638-1.pdf>. Acesso em: 3 abr. 2021.

STÜBING, Katya Sibebe. **Uma intervenção com meditação para pacientes internados com transtorno alimentar**. 2015. 179 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-03022016-094452/publico/KatyaSibebeStubing.pdf>. Acesso em: 5 abr. 2021.



JONAS DE OLIVEIRA MENESCAL

JONAS.MENESCAL@ALUNO.UECE.BR
@JONASNESCAL

*MEDITAÇÃO
TRANSCENDENTAL E
MINDFULNESS*



11 Meditação transcendental e *mindfulness*

JONAS DE OLIVEIRA MENESCAL



Apresentação da prática meditativa



Meditação *mindfulness*

A meditação *mindfulness*, também chamada de atenção plena, é uma técnica de origem budista que, por volta da década de 1960, se inseriu no contexto da Psicologia e da Medicina para melhora de quadros de dores crônicas e de saúde mental. A técnica consiste em focalizar a atenção no presente, tendo como objeto de foco o corpo (meio interno) e o ambiente (meio externo) e as dinâmicas as quais estão inseridos. A prática possui três princípios básicos: a consciência dos eventos durante a prática meditativa, a ausência de julgamentos e a aceitação. Vale ressaltar que existe uma ressalva com relação à aceitação no contexto da *mindfulness*, a qual se difere de uma mera renúncia ou passividade, tendo em vista que a aceitação está relacionada com a experimentação completa das sensações sem

extrapolações ou excessos, ou seja, de forma transparente e honesta com a experiência vivida (KENG, 2011).



Benefícios do meditação *mindfulness*

- **Redução do estresse:** a prática da atenção plena necessita do desprendimento das ansiedades naturais do cotidiano. Assim, tanto as condições de estresse “crônicas” quanto as intensas mudanças de temperamento são reduzidas pelo desenvolvimento do autocontrole, principalmente dos pensamentos, e pela redução de ansiedade. Um estudo publicado na revista *Health Psychology*, oriundo do projeto Shamatha, mostra que a prática de *mindfulness* está associada à redução dos níveis de cortisol e a sensação de menor estresse (JACOBS et al., 2013). O corpo da marinha americana, o *Marine Corps*, se utiliza dessa prática para a melhora do desempenho e da capacidade de lidar com o estresse dos seus soldados (JOHNSON et al., 2014).
- **Desenvolve o autoconhecimento:** um dos grandes pontos-chave da prática é a percepção não só do “externo”, mas do “interno”, como se pudéssemos buscar os “pontos cegos” da nossa personalidade, e um estudo publicado na revista *Psychological Science* demonstrou essa associação (CARLSON, 2013). Além disso, a *mindfulness* também gera o aumento da consciência corporal e a regulação das emoções (HÖLZEL et al., 2011).

- **Potencializa o desempenho:** a redução do estresse e o desenvolvimento já são pontos-chave para a potencialização do desempenho. Ademais, estudos, como os realizados por pesquisadores da Universidade da Califórnia, em Santa Barbara, demonstram que a prática da atenção plena pode ajudar a melhorar o aproveitamento escolar (MRAZEK et al., 2013). A *mindfulness* atua também como um “seletor sensorial”, que é justamente um dos pontos fortes da técnica, o desenvolvimento do controle da atenção (KERR et al., 2013).
- **Manutenção da saúde física e mental:** a prática de *mindfulness* já foi relacionada com a diminuição da fadiga e do estresse em pacientes com artrite (ZANGI et al., 2012). Além disso, a prática também foi associada com o aumento das sinapses e uma maior mielinização na região cingulada anterior do cérebro (TANG et al., 2012), uma importante área do sistema límbico. Ademais, o estresse associado ao câncer também pode ser reduzido, como demonstra a pesquisa do *Jerfferson-Myrna Brind Center of Integrative Medicine* (MONTI et al., 2012). O sentimento de solidão e a expressão de mediadores inflamatórios também foram reduzidos na população idosa, aumentando a saúde e a qualidade de vida dessa preciosa parcela populacional (CRESWELL et al., 2012).
- **Auxilia na prática da Medicina:** médicos que praticam a *mindfulness*, segundo a pesquisa da *Universidade de Rochester Medical Center*, possuem uma interação muito mais verdadeira e profunda com os seus pacientes (BECKMAN et al., 2012).



Meditação transcendental

É uma prática meditativa laica, também conhecida como *Karma Yoga* - origens hinduístas - que objetiva buscar a origem dos pensamentos, ou seja, a gênese; o intervalo entre um pensamento e outro, trazendo um estado de plenitude mental. Se difere de muitas outras práticas, pois não visa à esquiva dos pensamentos. Além disso, a técnica consiste em focar a atenção em um mantra (pode ser uma palavra ou um som), o qual, com a plena concentração, possibilita a verticalização mental. A técnica não possui uma posição específica. Ademais, existe uma preferência de horários nos quais o estômago está vazio, objetivando um maior fluxo sanguíneo cerebral. Aconselham-se duas práticas diárias com duração de 20 minutos cada.



Benefícios da meditação transcendental

- **Eleva os níveis do autodesenvolvimento:** o autodesenvolvimento consiste na capacidade do indivíduo de promover o seu desenvolvimento em diversas áreas, seja no relacionamento interpessoal, seja no trabalho, seja na prática de *hobby*, enfim, em todo o contexto que a pessoa está inserida. E a meditação transcendental foi associada com a potencialização do autodesenvolvimento (CHANDLER; ALEXANDER; HEATON, 2005), inclusive podendo ser demonstrada e avaliada por mecanismos de eletroencefalograma (TRAVIS, 2002).

- **Reduz a reação do cérebro à dor:** praticantes da meditação transcendental em logo prazo, ou seja, por volta de 30 anos ou mais de práticas, tiveram uma resposta cortical à dor cerca de 40% a 50% menores em comparação aos controles saudáveis de um estudo da Universidade da Califórnia. Além disso, esses controles, ao aprenderem e praticarem a meditação por cerca de 5 meses, também alcançaram os mesmos resultados (ORME-JOHNSON et al., 2006).
- **Redução da pressão arterial:** a metanálise demonstrou que a prática da meditação transcendental está tão associada à redução da pressão sanguínea quanto outras mudanças de hábitos, como dieta e prática de exercícios físicos, podendo reduzir a pressão arterial sistólica (PAS) em ± 4 mmHg e a pressão arterial diastólica (PAD) em ± 2 mmHg (OOI; GIOVINO; PACK, 2017).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Essa foi a primeira vez que tive a experiência de praticar uma técnica de meditação. Creio que diversos fatores contribuíram para isso. O primeiro ponto foi a forma que me foi apresentada. Diz o ditado: “a primeira impressão é a que fica!” E creio que ter o contato com a meditação em uma cadeira da faculdade, na disciplina de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), foi um fator importante para a motivação de experimentar essa técnica.

Uma das atividades da cadeira foi a elaboração de um diário de práticas meditativas, mas que as técnicas a serem utilizadas seriam

de escolha pessoal. Confesso que inicialmente norteiei minha busca por uma prática que não envolvesse algo ritualístico ou religioso; foi aí que eu encontrei a meditação *mindfulness* e a meditação transcendental, duas práticas simples, objetivas, que possuem eficácia comprovada por diversos estudos.

Apesar de serem simples técnicas, essas duas práticas possuem diversos benefícios já mencionados, ou seja, possuem um rendimento muito eficiente em um curto espaço de tempo, sendo ideal para pessoas que têm um ritmo de vida muito acelerado.

Dentre os benefícios das práticas, os que chamaram mais a minha atenção foram a melhora da prática da Medicina, na *mindfulness*, e a redução da pressão arterial, na meditação transcendental. Como futuro profissional da saúde, creio que devo manter uma relação mais próxima com os meus pacientes, por isso a *mindfulness*. Já no caso da meditação transcendental, a redução da pressão arterial me atraiu bastante devido à minha tendência de ser hipertenso.



Como fazer

Meditação *mindfulness*



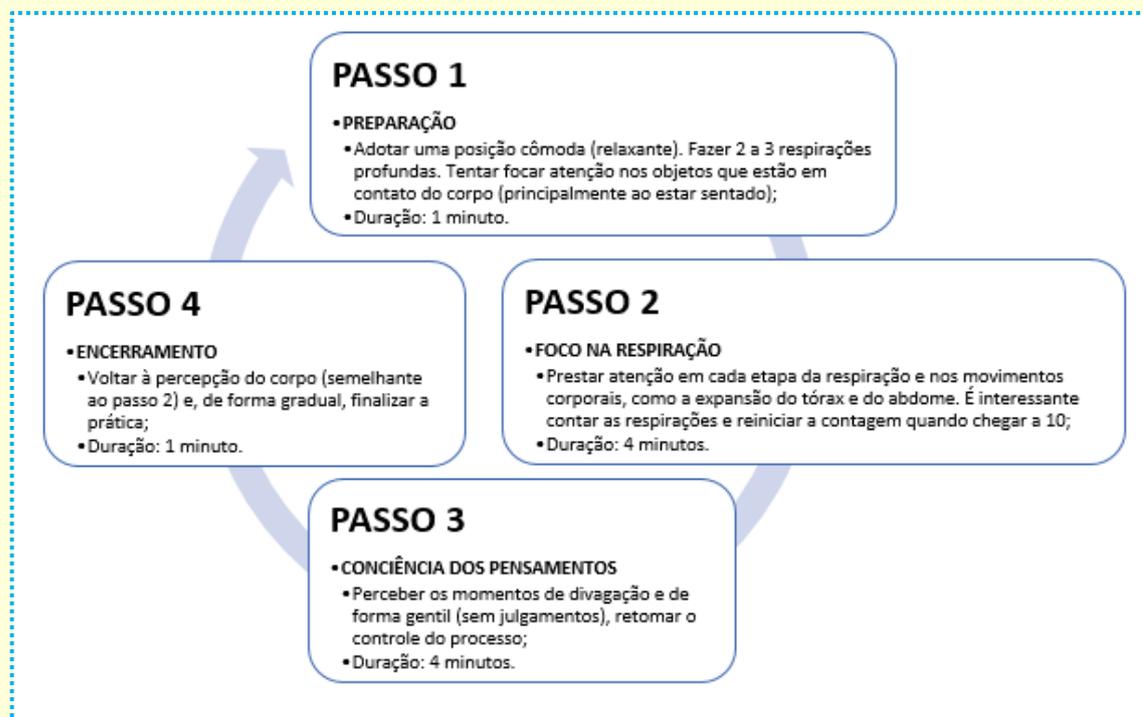
Duração: 10 minutos.



Recursos: A prática não requer recursos externos e pode ser feita em qualquer ambiente.



Passo a passo para realizar a prática meditativa



Como fazer

Meditação transcendental



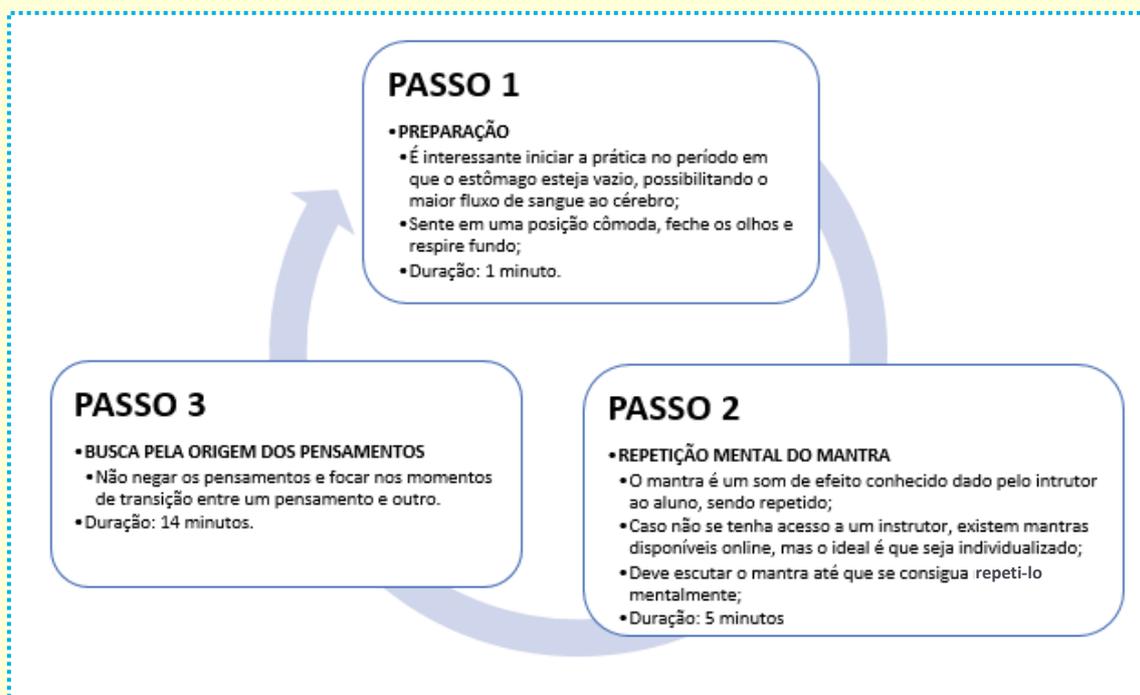
Duração: 20 minutos.



Recursos: Uso de um mantra, geralmente dado por um instrutor e pode ser feita em qualquer ambiente.



Passo a passo para realizar a prática meditativa



A experiência



Dia 1º

Essa foi a primeira vez que fiz uma prática meditativa, no caso a *mindfulness*. Eu estava sozinho no meu quarto, logo cedo, por volta das 08h:30min. No início foi bem relaxante, basicamente não pensei em nada; foi como se minha mente tivesse tirado férias. Nos minutos seguintes, alguns pensamentos vieram à mente, e durante tais pensamentos, o meu foco saiu da prática. Somente depois que eu me

deparava que tinha desviado minha atenção, eu tentava me recompor. Em geral, me senti muito bem.

O motivo para a escolha da *mindfulness* como minha primeira experiência foi devido aos excelentes benefícios que ela apresenta e de fato, apesar da falta de experiência e do curto período de realização da prática, que infelizmente por causa dos diversos afazeres, durou 8 minutos, consegui descarregar das costas um pouco do peso do cotidiano e me sentir mais leve.



Dia 2º

Hoje eu tive que fazer a prática no local mais movimentado da minha casa, a sala, às 07h:45min, pois meu quarto estava sendo reformado (ou seja, tinha muito barulho!). A prática escolhida foi novamente o *mindfulness*. De início, achei que esse contexto conturbado iria me atrapalhar. Entretanto, foi um exercício bastante interessante de concentração, pois pude forçar a seleção da minha atenção entre o barulho e os outros sons que estavam no ambiente. Outra questão interessante é que meus familiares algumas vezes passavam por mim.

No começo fiquei um pouco envergonhado, mas depois fui tentando superar essa sensação e me manter no controle da situação. Eu estava sentado, com os olhos fechados. Uma vez por outra abria os olhos e me alongava. Algumas vezes surgiram pensamentos (principalmente sobre a reforma e algumas atividades da faculdade), mas sempre buscava me recompor. Dessa vez consegui fazer 10

minutos de prática, mas tive que parar, pois a minha aula da faculdade iria começar. Enfim, foi uma boa experiência.



Dia 3º

Nesse dia, decidi fazer uso da técnica da meditação transcendental. Fui para a casa da minha namorada para evitar barulhos paralelos, tendo em vista que o meu quarto estava em reforma. A prática foi feita na sala de estar por volta das 13h:13min, com a duração de 15 minutos. A meditação transcendental se utiliza do recurso de um mantra, que seria geralmente dado por um instrutor certificado. Entretanto, não pude ter acesso ao instrutor e recorri a mantras disponíveis na internet. Apesar do mantra ser único, decidi utilizar um diferente em cada prática de meditação para identificar qual eu me adequaria melhor e em geral eram sons com um aspecto musical (SOM..., 2017).

A prática foi bem familiar. Desde muito tempo uso a música como uma terapia contra o estresse, seja tocando ou ouvindo, porém essa é a primeira vez que utilizo para a meditação. Me identifiquei bastante com a prática. Entre as várias linhas melódicas do mantra escolhido existia uma sempre fixa e foi nela que eu foquei a atenção. Havia momentos nos quais me sentia em outra realidade e depois voltava. Esse fato proporcionou um extremo estado de descanso e atenção. Enfim, foi uma excelente experiência.



Dia 4º

Hoje voltei a realizar a meditação *mindfulness*. A técnica foi realizada no horário do almoço, um pouco antes, às 12h:33min, pois é o horário mais silencioso durante a reforma no meu quarto. Mais uma vez pratiquei a técnica na sala de estar, sentado, com os olhos fechados, tendo uma duração de 10 minutos. Decidi adicionar à técnica a respiração profunda, com o intuito de aumentar o efeito relaxante da meditação.

Um diferencial de hoje foi que não me esquivei dos pensamentos, mas sim me concentrei neles. A maioria eram com relação aos trabalhos, provas e afazeres cotidianos. Ao mesmo tempo, busquei solucionar de forma simples alguns problemas que me deixam ansiosos. Outra questão que prestei atenção é o quanto o tempo parece correr mais devagar, coisa que no dia a dia é o inverso. Isso me fez notar que a pressa, a correria diária, muitas vezes somos nós mesmos que criamos. A falta de tempo varia com a percepção pessoal, com a forma de lidar com as horas do dia.



Dia 5º

Hoje decidi realizar a técnica da meditação transcendental no ambiente mais natural que tem na minha casa, o quintal (onde tem bastantes árvores, como bananeira, ateira, pé de sapoti, de graviola, coqueiro e uma brisa de vento muito refrescante. Iniciei às 20h:30min, com uma duração de 10 minutos. O mantra sonoro foi mais voltado para

a natureza, com sons de pássaros ao fundo (MÚSICA..., 2016). Senti uma paz interior muito grande. Além disso, é válido pontuar que geralmente à noite é o horário que minha cabeça está mais a “mil por hora”, gerando uma certa dificuldade para dormir. Porém, ao final da meditação, minha mente estava mais lenta, mas não menos atenta. Estou me identificando bastante com essa prática meditativa.



Dia 6º

Na sexta prática meditativa, retornei à meditação *mindfulness* devido ao grande contingente de coisas que devo realizar (vou apresentar um seminário para um processo seletivo de uma liga acadêmica), ou seja, estou bastante ansioso. A prática foi realizada na sala de estar da minha casa, às 08h:22min, com uma duração de apenas 8 minutos, infelizmente, pois nesse dia acordei um pouco mais tarde e minha aula já estava prestes a começar.

Apesar de ter sido um curto período, após a prática meditativa me senti bem melhor, mais focado e mais tranquilo. O *mindfulness* de fato está me ajudando bastante com certas crises de ansiedade.



Dia 7º

No intervalo de uma das aulas de hoje, fui com a minha mãe ao banco. Enquanto ela foi ao caixa eletrônico, decidi aproveitar o tempo e realizar a meditação transcendental. Era por volta das 10h:20min e a duração foi apenas de 5 minutos, pois eu estava em um

ambiente aberto, dentro do carro. Inicialmente, foquei nos sons urbanos (trânsito, conversas de pessoas, dentre outros) e em seguida mentalizei um mantra e comecei a repeti-lo mentalmente.

Essa experiência foi muito interessante, pois percebi que posso realizar a prática meditativa em qualquer momento sem prejudicar o efeito. Apesar de ter sido menor o tempo da experiência, foi excelente.



Dia 8º

Essa foi a “última” prática meditativa do meu diário, por esse motivo quis passar um tempo a mais e me propor a realmente procurar a gênese dos pensamentos, tendo em vista que a prática escolhida foi a meditação transcendental. Iniciei por volta das 15h, e a duração foi de 15 minutos. Respirei fundo inicialmente e tentei entrar em um estado profundo de relaxamento enquanto escutava o mantra (MÚSICA..., 2019).

Infelizmente ainda não compreendi a sensação do estado entre um pensamento e outro. Durante esses 15 minutos, diversos pensamentos surgiram e a maioria foi de forma furtiva, ou seja, sem me dar conta. Um fato é que espero manter a prática meditativa no meu cotidiano, pois realmente você sente de forma empírica os bons resultados (não precisa nem de comprovação científica para acreditar). Antes dessa atividade eu tinha diversos tabus sobre a prática de meditação, mas com a construção do presente diário, pude perceber que eles não eram tão reais assim, de fato me identifiquei bastante com

as duas práticas: meditação transcendental (MT) e a atenção plena (*mindfulness*) e espero conhecer outras com o decorrer do tempo.



Saiba mais!

Referências

Meditação mindfulness

BECKMAN, Howard B. *et al.* The impact of a program in mindful communication on primary care physicians. **Academic Medicine**, v. 87, n. 6, p. 815-819, 2012.

CARLSON, Erika N. Overcoming the barriers to self-knowledge: mindfulness as a path to seeing yourself as you really are. **Perspectives on Psychological Science**, v. 8, n. 2, p. 173-186, 2013.

CRESWELL, J. David *et al.* Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 26, n. 7, p. 1095-1101, 2012.

HÖLZEL, Britta K. *et al.* How does mindfulness meditation work? proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. **Perspectives on Psychological Science**, v. 6, n. 6, p. 537-559, 2011.

JACOBS, Tonya L. *et al.* Self-reported mindfulness and cortisol during a Shamatha meditation retreat. **Health Psychology**, v. 32, n. 10, p. 1104-1109, 2013.

JOHNSON, Douglas C. *et al.* Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: a controlled study of mindfulness training in marines preparing for deployment. **American Journal of Psychiatry**, v. 171, n. 8, p. 844-853, 2014.

KENG, Shian-Ling *et al.* Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. **Clinical Psychology Review**, v. 31, n. 6, p. 1041-1056, 2011.

KERR, Catherine E. *et al.* Mindfulness starts with the body: somatosensory attention and top-down modulation of cortical alpha rhythms in mindfulness meditation. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 7, n. 12, p. 12, 2013.

MONTI, Daniel A. *et al.* Changes in cerebral blood flow and anxiety associated with an 8-week mindfulness programme in women with breast cancer. **Stress and Health**, v. 28, n. 5, p. 397-407, 2012.

MRAZEK, Michael D. *et al.* O treinamento de atenção plena melhora a capacidade de memória de trabalho e o desempenho do GRE ao mesmo tempo em que reduz a divagação da mente. **Psychological Science**, v. 24, n. 5, p. 776-781, 2013.

TANG, Yi-Yuan *et al.* Mechanisms of white matter changes induced by meditation. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 109, n. 26, p. 10570-10574, 2012.

ZANGI, Heidi A. *et al.* A mindfulness-based group intervention to reduce psychological distress and fatigue in patients with inflammatory rheumatic joint diseases: a randomised controlled trial. **Annals of the Rheumatic Diseases**, v. 71, n. 6, p. 911-917, 2012.

Meditação transcendental

CHANDLER, Howard M.; ALEXANDER, Charles N.; HEATON, Dennis P. The transcendental meditation program and postconventional self-development: a 10-year longitudinal study. **Journal of Social Behavior and Personality**, v. 17, n. 1, p. 93, 2005.

MÚSICA celta ajuda a tranquilizar, equilibrar as energias, focar atenção e relaxar. [S.l.: s.n.], 2019. 1 vídeo (2h7min39s). Publicado pelo canal Musica Para. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gw11f2hMKWA>. Acesso em: 20 jun. 2021.

MÚSICA celta relaxante para relaxamento e meditação: dance of life. Música de Peder H. Helland. [S.l.: s.n.], 2016. 1 vídeo (3h4min46s). Publicado pelo canal Soothing Relaxation. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=BiqlZZddZEO>. Acesso em: 20 jun. 2021.

OOI, Soo Liang; GIOVINO, Melisa; PAK, Sok Cheon. Transcendental meditation for lowering blood pressure: an overview of systematic reviews and meta-analyses. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 34, p. 26-34, 2017.

ORME-JOHNSON, David W. *et al.* Neuroimaging of meditation's effect on brain reactivity to pain. **Neuroreport**, v. 17, n. 12, p. 1359, 2006.

SOM do mantra sagrado om: mantra de cura: meditação para paz e amor. [S.l.: s.n.], 2017. 1 vídeo (2h). Publicado pelo canal Clube de Meditação. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1nSF8SNzbvI>. Acesso em: 20 jun. 2021.

TRAVIS, Fred *et al.* Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking states. **Biological Psychology**, v. 61, n. 3, p. 293-319, 2002.



CAIO VINÍCIUS COSTA LIMA

CAIO.VINICIUS.C.LIMA@GMAIL.COM
@ILYMTMC

DIÁRIO DE PRÁTICAS MEDITATIVAS VARIADAS



12 Diário de práticas meditativas variadas

CAIO VINÍCIUS COSTA LIMA



Apresentação das prática meditativas

Das práticas que experimentei, a primeira foi a *zazen*, um estilo de meditação budista muito disseminado na Ásia. O objetivo principal da prática meditativa *zazen* é "apenas sentar" com a mente aberta, sem se apegar aos pensamentos que fluem livremente. O princípio do *zen* é: uma vez que a mente esteja liberada de todos os níveis, a natureza de Buda possa ser alcançada e a iluminação possa ser obtida.

Além do *zazen*, existe uma prática conhecida como *mindfulness*, a qual também experimentei neste diário. É a prática de estar presente da forma mais consciente possível. Isso significa prestar atenção a cada movimento, situação e respiração, de modo a alcançar um estado mental que se foca na consciência do momento presente, enquanto calmamente são reconhecidos e aceitos seus sentimentos, pensamentos e sensações corporais.

Agora sobre a prática meditativa *vipassana*, que significa realmente ver as coisas, é uma das técnicas de meditação mais antigas da Índia. Foi redescoberta por Buda Gaudoma há mais de 2500 anos e ensinada por ele como uma terapia universal para doenças comuns.

Essa técnica não sectária visa eliminar completamente as impurezas espirituais e, assim, trazer a felicidade suprema da liberação completa. O objetivo do tratamento não é curar doenças, mas curar o sofrimento humano.



Benefícios das práticas meditativas

- Diminuição da ansiedade.
- Sensação de relaxamento.
- Aumento da concentração e da produtividade.
- Diminuição da tensão muscular.
- Aumenta o foco e a concentração.



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

No meu caso, eu optei por escolher práticas meditativas variadas, com o objetivo de conhecer mais acerca delas. A minha escolha foi baseada principalmente nas práticas com mais evidências e das quais os benefícios eu considero importante.



Como fazer



Duração: Entre 10 a 15 minutos.



Recursos: Vídeos ou áudios.



A experiência



Dia 1º

A prática escolhida por mim para o meu primeiro dia foi uma já conhecida e algumas vezes praticada por mim. A meditação budista *zazen*, a mais clássica das meditações budistas. A minha fonte de estudos a respeito dessa prática veio de uma monja budista já muito famosa no Brasil, a Monja Coen. No vídeo sobre a meditação Zazen, ela introduz um pouco da história da prática, mas não se aprofunda nos benefícios práticos da ação (COMO MEDITAR..., 2017).

A minha prática teve início logo pela manhã, pois acredito que é o melhor horário para esses tipos de atividades; logo cedo ao acordar e depois do banho, em específico às 7h30min (horário que eu pretendo reservar para o início das práticas meditativas), finalizando às 7h12min.

A respeito da minha prática, eu a realizei no chão do meu quarto, com as cortinas abertas, seguindo as recomendações da Monja Coen, de meditar em um espaço nem muito claro e nem muito escuro; e de fato meu quarto estava dessa forma. Minhas experiências com esse tipo de meditação são sempre muito satisfatórias e o principal benefício que eu vejo é o motivo de eu realizar tal tipo de meditação quase diariamente. Isso porque ela te prepara para o dia; minha mente fica relaxada e calma e eu tento esvaziá-la ao máximo, sem pensar nos afazeres do dia. Ao me levantar da prática, me sinto mais renovado e calmo; e eu sinto que me concentro melhor nas aulas matinais (as que eu tenho por volta das 8h às 8h30min).



Dia 2º

Parte 1

Hoje eu decidi escolher a mesma prática, no entanto, preferi realizar em um horário diferente do que costumava fazer; dessa vez realizei logo antes de deitar na cama para dormir, para ver como eu reagiria e se isso garantiria ou melhoraria o meu sono. O horário em que iniciei a prática foi às 22h07min. Como de costume, eu estendi um pano no chão do meu quarto e me sentei na posição típica do *zazen*, meditação que eu havia registrado anteriormente no diário. Eu optei dessa vez por uma música de fundo tocando na caixa de som, porque à noite os sons são muito menos agradáveis na minha perspectiva. O som escolhido foi o cantar das baleias. A meditação durou mais que da última vez; consegui me manter em plena concentração por mais tempo; infelizmente não pude cronometrar com precisão, mas durou por volta de 20 a 25 minutos.

A minha principal expectativa com essa meditação era testar como ela iria impactar o meu sono. Algumas pesquisas que eu fiz relacionadas ao ato de dormir, elucidaram o efeito benéfico sobre o fato de que não fazer uso de celular antes de dormir tinha sobre o sono; de modo resumido, as luzes das telas, principalmente próximas, como as de celulares e computadores em geral ativam o estado de vigília do corpo, corroborando para um sono de menor qualidade. Como dessa vez eu não usei o celular depois da meditação, espero descansar melhor ao dormir.

Parte 2

Como era esperado, realmente me pareceu muito benéfico, claro que pode não dever ao fato exclusivo da meditação, mas acho que ela corroborou de forma muito poderosa, levando em conta que nos últimos dois dias eu havia acordado muito cansado e acordando várias vezes durante o sono. Gostei bastante dessa meditação porque vi benefícios muito mais práticos do que normalmente acontece. Se eu conseguisse estabelecer uma rotina perfeita, provavelmente uma meditação *zazen* logo ao acordar e uma outra logo ao dormir, com certeza, trariam muitos benefícios ao meu cotidiano.



Dia 3º

A partir de hoje, minha pretensão é a de ir conhecendo vários tipos de meditação, para descobrir qual mais me surte efeito e se adapta à minha rotina. Hoje a que eu escolhi foi a meditação *mindfulness*. Já ouvi falar dela algumas vezes, mas nunca fui muito a fundo pesquisar sobre ela e hoje foi o dia de eu conhecer mais sobre esse tipo de meditação. Segundo a revista Correio Braziliense, a *mindfulness* ou meditação de atenção plena, resgata técnicas meditativas milenares e, de acordo com o jornal, possui comprovações científicas (BAIOFF; CAIXETA, 2018); isso é algo que eu considero muito nessas práticas, visto que não sou tão envolvido em espiritualidade.

A meditação *mindfulness* é baseada em uma meditação milenar chamada *vipassana*, criada pelo próprio Buda. A *vipassana* é encarada como uma orientação religiosa, contudo, o *mindfulness* é

enxergado como método científico pela Medicina moderna. A *vipassana* foi adaptada para a Medicina pelo médico Jon Kabat-Zinn, do Centro Médico da Universidade de Massachusetts. Kabat-Zinn estudava as práticas *zen* budistas e integrou esses conhecimentos budistas e as práticas de ioga à ciência médica ocidental. Fundou o *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) para ajudar pessoas a conviverem melhor com estresse, dores ou doenças.

Infelizmente, não me sobra muito tempo no dia para meditar por mais de uma hora, então como é minha primeira “sessão” de meditação *mindfulness*, eu escolhi praticar com um vídeo: “Mindfulness: meditação guiada: 25 minutos”, disponível no *YouTube* e nas referências deste trabalho (MINDFULNESS: MEDITAÇÃO GUIADA..., 2020). A meditação começou logo quando acordei e depois do meu banho, às 7h30min, e eu consegui verdadeiramente me manter concentrado durante todos os 25 minutos. Sobre minhas sensações durante a meditação, eu acredito que foram semelhantes a uma sessão de hipnose; é muito relaxante e eu entendo a forma como essa meditação consegue acalmar pessoas em estado de ansiedade, principalmente quando existe um orientador coordenando. É uma prática muito prazerosa. Eu realizei usando meus fones de ouvidos e, além da sensação de relaxamento, você consegue sentir seus músculos mais leves; acho que é a melhor definição. O corpo de certa forma reage positivamente. Foi uma ótima primeira experiência e talvez eu a adicione aos meus hábitos matinais regulares.



Dia 4º

Seguindo a mesma linha da meditação anterior, decidi novamente realizar a prática meditativa *mindfulness*, pois me agradou bastante da última vez. Hoje as circunstâncias foram quase as mesmas; reservei um tempo pouco antes de dormir para meditar, sem usar nenhum objeto eletrônico logo após, novamente foi uma prática guiada, pois ainda não me sinto completamente capaz de me concentrar totalmente sozinho. Coloquei o vídeo "*Daily calm: 10 minute mindfulness meditation: be present*" tocando na caixa de som e me sentei na mesma posição da meditação *zazen* e iniciei a prática; os 10 minutos se passaram muito rápido, e me sinto completamente relaxado depois da prática. Utilizar esse tipo de meditação visando além dos benefícios mais conhecidos, uma melhor noite de sono tem sido muito eficaz na minha semana.



Dia 5º

Para esse dia, levando em conta que nas últimas práticas eu realizei a meditação *mindfulness*, que é baseada na meditação *vipassana*, hoje pesquisei exatamente sobre esta. É uma prática vinda do budismo indiano e tem seus pilares no autoconhecimento, na auto-observação e na busca profunda da interconexão entre mente e corpo. Um aspecto interessante sobre as práticas meditativas em geral é que todas elas vão muito além de um exercício físico e mental para o corpo. A grande maioria delas possui preceitos morais muito intrínsecos a elas

próprias, como é o caso da *vipassana*. Novamente eu reservei o horário pela manhã para a prática, logo após o banho, por volta das 7h10min. Minha base foi um vídeo em inglês chamado: "*Vipassana meditation: guided meditation for beginners: meditate daily*" e acho muito importante esses vídeos, principalmente para pessoas como eu que ainda não se sentem muito confortáveis para realizarem esse tipo de prática sozinhas. A prática durou 15 minutos; foi realizada no meu quarto e foi muito satisfatória, apesar de eu não notar diferenças entre a *vipassana* e a prática *zazen*. Em termos práticos, ambas agem de forma a me acalmar e me deixar mais pleno para o dia.



Dia 6º

Depois de passar pelos métodos *zazen*, *mindfulness* e *vipassana*, nestas últimas 3 práticas meditativas, vou me focar em uma que não é totalmente uma prática meditativa em si, mas na verdade um método, o método Wim Hof, que é de longe o que mais funciona comigo, não necessariamente mentalmente, mas definitivamente no quesito corporal.

Mas antes, um pouco sobre o método. Wim Hof é um atleta extremo com diversos recordes mundiais envolvendo, normalmente, práticas físicas em temperaturas extremas. Segundo ele mesmo, tudo isso se deve ao método que ele desenvolveu e que, posteriormente, foi comprovado cientificamente por meio de experimentos realizados nele mesmo que objetivavam descobrir como ele conseguia tais feitos. O principal pilar do método é a respiração; ela é feita em ciclos. Primeiramente a hiperventilação, depois se prende a respiração e

posteriormente se retém o ar. Essa respiração é inspirada em uma prática meditativa dos monges tibetanos.

Dando continuidade, acordei novamente às 7h, tomei um banho gelado e me sentei em uma posição confortável para mim, que é recomendada pelo método. No caso é a prática *zazen*. Coloquei o vídeo do próprio Wim Hof para acompanhar a respiração (RESPIRAÇÃO GUIADA..., 2020). A melhor parte dessa prática é o efeito físico que causa durante e após o processo; os músculos relaxam completamente e às vezes passam a sensação de que estão dormentes. Durante a meditação eu sinto que tenho total controle sobre os processos do meu corpo, e ao final, ao terminar, é como se tivesse saído de uma massagem, além do que, me ajuda a fixar a concentração e o foco, pois me atento completamente para manter a respiração e não pensar em mais nada.



Dia 7º

Novamente, eu inicio o dia da mesma forma, acordo às 7h da manhã, tomo meu banho e prontamente antes de tomar o café da manhã já realizei minha prática meditativa; mais uma vez utilizando o método Wim Hof de respiração, porém sem a utilização do vídeo como apoio. Fui realizar a prática na garagem de casa, onde há uma área aberta e existe mais ventilação natural. A meditação durou um pouco mais que 20 minutos e foi uma experiência mais agradável do que da última vez, por eu estar em um ambiente mais externo.



Dia 8º

Por fim, o último dia de práticas meditativas, mas com certeza não é a última vez que eu vou praticar alguma, tive a oportunidade de aprender muito com todas as práticas que fiz e que, apesar de no diário serem apenas 8 práticas, eu realizei as práticas aqui mostradas mais de uma vez na semana. Foi muito gratificante. Algumas funcionam mais comigo do que outros, mas acredito que isso dependa muito da forma e da pessoa na qual é realizada. Não é possível julgar a efetividade delas com base em apenas um sujeito, principalmente porque eu não fiz acompanhado de algum profissional especializado no assunto, mas de qualquer forma, todas, sem exceção, tiveram algum impacto no meu dia a dia, seja na qualidade com que eu me concentrava, seja na qualidade do sono.

Acho importante para todos realizarem pelo menos alguma vez na vida esse tipo de prática. A grande maioria das pessoas nunca teve contato ou oportunidade de passar por tal experiência, que traz tão somente benefícios aos diversos estilos de vida.

Voltando para a prática, como eu disse, hoje conforme o planejado, eu iria fazer a prática meditativa atrelada ao método de respiração. Realizei de modo individual, novamente na garagem e tudo ocorreu da forma que sempre acontece, mas à medida que você pratica, você percebe que os efeitos ficam muito mais claros. A prática começou às 7h20min e eu terminei por volta das 7h22min, sem auxílio de nenhum vídeo ou áudio.



Saiba mais!

Referências

BAIOFF, André; CAIXETA, Raphaele. Conheça o mindfulness, novo método de meditação criado por um médico. **Correio Braziliense**, 2 dez. 2018. Disponível em:

https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/revista/2018/12/02/interna_revista_correio,722510/conheca-o-mindfulness-metodo-de-meditacao-criado-por-um-medico.shtml. Acesso em: 10 abr. 2021.

COMO meditar? Monja Coen explica o zazen: meditação zen budista. Apresentação Monja Coen. [S.l.: s.n.], 2017. 1 vídeo (6min8s).

Publicado pelo canal Monja Coen. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=pRpayFySsto>. Acesso em: 20 jun. 2021.

DAILY calm: 10 minute mindfulness meditation: be present. [S.l.: s.n.], 2016. 1 vídeo (10min30s). Publicado pelo canal Calm. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHIOU>. Acesso em: 20 jun. 2021.

MINDFULNESS: meditação guiada: 25 minutos. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (25min11s). Publicado pelo canal Meditar para Despertar.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NscLLWXOEwc>.

Acesso em: 20 jun. 2021.

NAMU. **Meditação vipassana**: conheça os benefícios. São Paulo:

NAMU, [2020]. Disponível em: <https://namu.com.br/portal/corpo-mente/meditacao/meditacao-vipassana-2/>. Acesso em: 10 abr. 2021.

RESPIRAÇÃO guiada do método Wim Hof. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (11min). Publicado pelo canal Wim Hof. Disponível em:

<https://youtu.be/UJBknAsxfrA>. Acesso em: 26 jul. 2021.

VIPASSANA meditation: guided meditation for beginners: meditate daily. [S.l.: s.n.], [20--]. 1 vídeo (18min21s). Publicado pelo canal Vipassana Meditation. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Z7oYJZg9nOA>. Acesso em: 20 jun. 2021.



BRUNO ARAUJO ALVES DA SILVA

BRU.ARAUJO@ALUNO.UECE.BR

MÉTODOS WIM HOF

A decorative brushstroke at the bottom of the page, starting with a blue-to-teal gradient on the left and transitioning to a yellow-to-green gradient on the right. The stroke has a textured, hand-painted appearance.

13 Método Wim Hof

BRUNO ARAUJO ALVES DA SILVA



Apresentação da prática meditativa



Quem é Wim Hof?

Wim Hof, ou “O Homem de Gelo”, como ficou conhecido mundialmente, é um atleta holandês que quebrou diversos recordes em atividades as quais exigiam a exposição ao frio. Alguns recordes alcançados:

- Escalar o Monte Kilimanjaro de *shorts*.
- Correr uma meia maratona acima do Círculo Polar Ártico descalço.
- Ficar em um contêiner coberto por cubos de gelo por mais de 112 minutos.

De acordo com Wim Hof, qualquer pessoa pode aprender a técnica. Com isso, ele desenvolveu o “Método Wim Hof”, composto de três pilares:

- 1° Terapia fria.
- 2° Respiração.
- 3° Compromisso (Meditação).

Além disso, três elementos compõem a técnica:

- 1ª Práticas de Respiração.
- 2ª Treino da Concentração.
- 3ª Exposição Gradual ao Frio.



Os pilares

- **Terapia Fria:** De acordo com Wim Hof, o frio deve ser um aliado. Ele estimula o sistema imunológico, reduz o processo inflamatório, queima gordura e impulsiona o humor da própria natureza.
- **Respiração:** As técnicas de respiração melhoram nosso nível de energia, desintoxicam nosso corpo, reduzem os níveis de estresse, trazem equilíbrio para o sistema nervoso e fortalecem o sistema imunológico.
- **Comprometimento (Dedicação):** O método desenvolvido por Wim Hof não é milagroso. Exige de cada um de nós a disposição e comprometimento e, além disso, a fuga da zona de conforto

para alcançar os benefícios provenientes da modulação da nossa própria fisiologia.



Componente 1: as práticas de respiração

Além dos pilares, é importante nos atentarmos para os componentes do método e os efeitos fisiológicos ligados a cada um. Primeiramente, vamos conversar um pouco sobre as práticas de respiração. A respiração é um processo inconsciente regulado pelo Sistema Nervoso Autônomo (SNA). Isso quer dizer que você não precisa parar o que está fazendo no momento para mobilizar o ar para dentro e para fora dos pulmões. A respiração acontece naturalmente e, enquanto isso, as células utilizam o oxigênio para a produção de energia. A forma como nós respiramos influencia diretamente as funções fisiológicas do nosso corpo.

O método de respiração desenvolvido por Wim Hof mantém nosso corpo em condições ideais com total controle nos condicionantes mais extremos. O exercício de respiração consiste em inspirar profundamente e expirar naturalmente 30 vezes, ou seja, sem utilização da força para isso. Todo o processo pode ser repetido em 3 ou 4 ciclos, perfazendo um total aproximado de 12 minutos. Recomendo que consultem os vídeos ao final deste capítulo elencados no item “Saiba mais”, onde há as referências para maior compreensão.



Componente 2: treinamento da concentração

A concentração é um fator essencial na prática do método Wim Hof. É por meio dela, por exemplo, que Wim Hof consegue resistir ao frio. Diversos estudos mostram que a concentração desencadeia respostas provenientes do Sistema Nervoso Autônomo (SNA), o que, até então, acreditava-se que nada poderia influenciar a independência dele. A atenção plena, por exemplo, proporciona a diminuição do estresse por meio da redução da atividade do SNA simpático em pacientes com fibromialgia.

O mesmo acontece com Wim Hof, que consegue controlar seu SNA de acordo com os estudos. Pesquisadores da *Radboud University* injetaram componentes experimentais da bactéria *E. coli* em Wim Hof e 112 outros participantes do ensaio. Diferente dos outros voluntários, Wim Hof produziu menos da metade do número de proteínas inflamatórias. Com relação aos sintomas, esperava-se uma reação exagerada do sistema imunológico, resultando em sintomas de gripe. No entanto, ele sentiu apenas uma leve dor de cabeça.



Componente 3: exposição gradual ao frio

Como mencionado nos pilares, o frio é um aliado para que haja a busca da regulação do sistema imunológico associado ao SNA. No mesmo estudo realizado com Wim Hof, percebeu-se que a quantidade de proteínas inflamatórias era reduzida apenas quando as técnicas de concentração estavam associadas à exposição ao frio. Isso não acontecia ao aplicar somente as técnicas de meditação. Devido à

exposição ao gelo, o número de proteínas inflamatórias tinha quase diminuído para zero. Além disso, os resultados também revelaram que os glóbulos brancos mostraram uma menor produção de citocina, mesmo após 6 dias.

Quando o corpo é exposto ao frio, diversos processos ocorrem. Ele cessa automaticamente o suprimento de sangue para as partes menos vitais, como pernas e braços, preservando assim as partes vitais (coração, pulmões, fígado e rins). Depois de uma longa exposição e com quedas bruscas de temperatura, o tecido começa a necrosar e ocorre hipotermia, pois a temperatura corporal começa a diminuir abaixo de 35°C.

Bem, como Wim Hof consegue ficar tanto tempo exposto ao frio? Combinando as técnicas de respiração e meditação, Wim Hof consegue controlar o metabolismo e ficar exposto ao gelo por mais de 2 horas. Os estudos mostraram que durante os 80 minutos exposto ao frio, sua temperatura corporal permaneceu constante, 37°C. Além disso, sua pressão arterial ficou normal, menos com redução dos batimentos cardíacos. Isso foi possível porque, durante esse período, a taxa metabólica aumentou 300%, resultando no aumento da produção de calor. Os pesquisadores perceberam que ele não treme, o que aconteceria normalmente para o corpo produzir calor. As afirmações anteriores sobre Hof de que ele é realmente capaz de influenciar seu SNA adquiriram uma base científica por meio dos referidos estudos.



Método Wim Hof e a redução da inflamação

Em um artigo publicado no *Proceedings of the National Academy of Sciences* em 2014, 24 voluntários saudáveis participaram de um estudo utilizando a técnica desenvolvida por Wim Hof. Desses participantes, 12 pessoas (grupo experimental) foram treinadas pelo próprio Wim Hof por 10 dias em meditação (meditação do terceiro olho), técnicas de respiração (hiperventilação cíclica seguida de retenção de ar) e exposição ao frio (imersões em água gelada). Sejam acrescidos a isso, todos os indivíduos que foram expostos à endotoxina experimental (*E. coli*). Os resultados publicados sugerem que as pessoas podem aprender a modular suas respostas imunológicas. Os voluntários saudáveis que praticaram as técnicas aprendidas exibiram aumentos profundos na liberação de epinefrina, que por sua vez levou ao aumento da produção de mediadores anti-inflamatórios e subsequente redução da resposta de citocinas pró-inflamatórias induzida pela administração intravenosa de endotoxina bacteriana. Os resultados proporcionam esperança a pacientes com doenças inflamatórias crônicas, como artrite reumatoide. Além disso, o estudo prova que qualquer pessoa pode aprender o método Wim Hof.

BENEFÍCIOS	
BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA	BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL
Mais energia	Alivia o estresse
Melhora no sistema imunológica	Recuperação de Burnout
Anti-inflamatório natural	Tolerância ao frio
Dormir melhor	Aumento da força de vontade
Aumento do desempenho esportivo	Aumenta a concentração
Gestão da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC)	



Como fazer



Duração: 10 a 15 minutos por dia.



Recursos: O ideal é realizar a prática ao acordar, em jejum, em um ambiente confortável e seguro. Não realize a prática dirigindo ou em qualquer outra situação que exija sua atenção. Para o banho gelado, eu costumo utilizar uma garrafa de 5 litros com cubos de gelo, e durante o banho vou completando com água. Adapte da maneira mais confortável possível para você.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

- 1º) Fique confortável.
- 2º) Sente-se em uma posição confortável para você.
- 3º) Inspire e expire por 30 vezes.
- 4º) Expire e prenda o ar ao máximo que conseguir.
- 5º) Inspire e segure o ar por 10 a 15 segundos.
- 6º) Expire e respire normalmente.
- 7º) Medite e tome um banho gelado.



A experiência



Dia 1º

A técnica exige que a prática seja realizada em jejum, por isso o horário escolhido foi pela manhã, assim que acordo. Como guia, utilizei o vídeo “Tutorial de respiração de Wim Hof por Wim Hof” (TUTORIAL..., 2018). Apesar de ser um vídeo curto, Wim Hof esclarece muitas dúvidas, fala dos benefícios e deixa claro o que não pode ser feito, principalmente com relação ao local em que a prática pode ser realizada ou não. Quanto à posição, decúbito dorsal foi a postura que me proporcionou melhor conforto, uma vez que sentado, toda a minha atenção estaria voltada para a posição postural, e não para prática.

Inicialmente, no primeiro ciclo de 30 inspirações e expirações, percebi a dificuldade de realizar a ação conforme proposto pelo método, já que a região abdominal precisa ser utilizada como uma extensão dos pulmões.

A sequência de inspiração é barriga, pulmão e cabeça. No entanto, à medida que eu fui avançando, percebi que ficava cada vez mais fácil inspirar uma quantidade maior de ar e, aos poucos, consegui manter o ritmo. Durante o primeiro ciclo foi perceptível um certo formigamento e uma leveza na cabeça, que de acordo com Wim Hof, é perfeitamente normal. Aos poucos fui me sentindo leve e relaxado e prossegui com mais um ciclo. Apesar de ter sido curto, essa primeira prática foi essencial para proporcionar um primeiro contato com o método. Concernente ao banho gelado, não foi dessa vez. Quem sabe na próxima.



Dia 2º

Como mencionado anteriormente, a técnica exige que a prática seja realizada em jejum, por isso o horário escolhido continuou sendo pela manhã, assim que acordo. Diferente da primeira vez, utilizei outro vídeo como guia, "Respiração guiada do método Wim Hof: 3 rounds em ritmo lento (RESPIRAÇÃO..., 2020). De fato, este vídeo é mais objetivo, sem as explicações do vídeo da prática da sexta feira. O método guiado já inicia com o primeiro "round", com a contagem de 1 até 30 de inspirações e expirações, seguidas de 1 minuto de apneia e, logo depois, 15 segundos de inspiração profunda sustentada. O vídeo

sugere pausa, caso o indivíduo queira prolongar a apneia. É importante salientar a sensação incrível sentida durante esse 1 minuto.

Além disso, eu não senti a dificuldade de manter a apneia nesse período, mas não arrisquei estender alguns segundos a mais que o combinado. Novamente pude sentir formigamentos e uma leveza na cabeça, que são sensações perfeitamente normais. Aos poucos fui me sentindo leve e relaxado, e prossegui com mais um ciclo da mesma forma. A prática de hoje foi mais longa que a da última vez. Foram 3 "rounds" ou ciclos em 11 minutos. Bem, no tocante ao banho gelado, ainda não foi dessa vez. Você teria coragem? Quem sabe me arrisco na próxima vez.



Dia 3º

Pela manhã, como nas últimas vezes, com o *tablet* e o vídeo posicionados, "Respiração guiada do método Wim Hof: 3 rounds em ritmo lento (RESPIRAÇÃO..., 2020), pronto para o "play", me posicionei em decúbito dorsal. Pensei em tentar fazer sentado dessa vez, mas temi que a experiência fosse prejudicada por conta disso. Como já falei nas últimas vezes, aquela posição oferece bastante conforto, o que me faz lembrar das práticas proporcionadas pelo RECORE nas tardes de sexta-feira no complexo poliesportivo, onde muitas vezes era possível tirar um cochilo muito bem deitado no chão. Em jejum, seguindo o vídeo, começo o processo de inspiração e expiração, o qual parece muito mais prático do que das últimas vezes. Percebo que consigo captar um volume muito maior de ar e, além disso, sincronizar melhor o processo de inspiração: barriga, peito e cabeça. Com relação ao minuto de

apneia, a sensação continua sendo maravilhosa, mas preferi fazer apenas o mínimo. Mais uma vez coloquei o banho gelado de lado, porém sinto que logo estarei preparado para isso nas próximas sessões.



Dia 4º

Para ser sincero, hoje acordei um pouco indisposto para realizar a prática. Obviamente estava com muito sono e com fome. Não se preocupem, isso é perfeitamente normal, sobretudo, quando estamos construindo um hábito novo. Lembrando mais uma vez que a prática precisa ser feita em jejum, por isso decidi fazer pela manhã, ao acordar. Não esqueça disso, é um detalhe importante. Ainda lembrei que em alguns minutos tinha que assistir à aula de Imunologia. Não me entenda mal, caro leitor (ou seria caro diário?), eu não odeio Imunologia. Se me conhecesse bem, saberia que até gosto de Imunologia, mas existem dias em que estamos saturados. No entanto, prossegui para a realização da prática. Dessa vez, eu decidi fazer apenas dois ciclos e sem guia, o que não levou muito tempo. Apesar de tudo, foi o suficiente para relaxar e, sobretudo, energizar. No que diz respeito ao banho gelado, se nos outros dias que eu estava disposto, eu não realizei, imagine hoje! Não foi dessa vez, mas quem sabe na próxima.



Dia 5º

Diferente de terça-feira, hoje eu acordei até mais animado. Acordei e, em jejum, tomei meu rumo em direção à realização da prática. Utilizei como guia o vídeo de sempre: Respiração guiada do método Wim Hof: 3 *rounds* em ritmo lento (RESPIRAÇÃO..., 2020). Uma coisa que não falei nas últimas vezes era onde eu realizava o método da meditação. Eu costumo fazer a prática no chão, próximo da cama. Então deitado, começo o primeiro ciclo de 30 inspirações e expirações. Ao final, prossigo com o minuto de apneia. O guia do vídeo sempre motiva a pausá-lo e ir além, mas como sempre, eu prefiro fazer o mínimo. É importante ressaltar que essa última parte é realizada sem nenhuma dificuldade; quem sabe eu até conseguiria fazer um minuto a mais. O restabelecimento da respiração é um momento muito confortável.



Dia 6º

O momento tão aguardado. Hoje decidi que tomaria o banho gelado após a prática como o método sugere. Para isso preparei um garrafão de 5 litros de água, enchi até a metade e coloquei no refrigerador no dia anterior. Ao acordar, fiz todo o procedimento descrito nas últimas vezes, jejum, decúbito dorsal, 30 vezes de inspirações e expirações, apneia e respiração de recuperação, enfim... Após os 3 *rounds* é notório como o corpo e a mente ficam mais leves. Bem, mas o que importa é o banho gelado neste relato.

Como havia colocado no refrigerador, o garrafão estava igual à "pedra". O fato de ter enchido até a metade proporcionou misturar água em temperatura normal com gelo. Assim que terminei os *rounds*, direcionei-me ao banheiro com o garrafão de gelo, enchi e, sem muita delonga, derramei sobre mim. Fazer isso é bastante difícil, por vários motivos, mas o principal deles está no fato de isso ser praticado pela manhã, por volta das 7 horas. Consegue imaginar o porquê de várias vezes eu ter adiado o momento? No entanto, diferente do que imaginei, meu corpo pareceu muito mais resistente do que eu esperava, mesmo não sendo a melhor das sensações às 7 horas da manhã!



Dia 7º

Hoje acordei mais uma vez disposto a tomar o banho gelado. Antes de tudo, fiz a prática que tenho realizado nas últimas semanas. Sem excesso, buscando fazer o mínimo proposto pelo guia. A moderação é algo essencial quando estamos no processo de reconhecimento do nosso corpo. Reconhecer nossos limites também se encaixa nesse processo de autoconhecimento. O que tenho aprendido nas últimas semanas é que podemos fazer muito pelo nosso bem-estar, praticando coisas simples e dedicando poucos minutos do nosso dia para isso. Com relação ao banho gelado, percebi que meu corpo realmente é levado para outro patamar. Isso porque é perceptível o despertar e a disposição logo após o banho.



Saiba mais!

Referências

HOF, Isabelle. **The Wim Hof method explained**. [S.l.]: Enahm Hof: Innerfire, 2016. 32 p.

KOX, M. *et al.* Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans. **Proceedings of The National Academy of Sciences**, v. 111, n. 20, p. 7379-7384, 5 May 2014.

RESPIRAÇÃO guiada do método Win Hof: 3 rounds em ritmo lento. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (11min). Publicado pelo canal Win Hof. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UJBknAsxfrA&t=421s>. Acesso em: 30 jun. 2021.

TUTORIAL de respiração de Win Hof por Win Hof. [S.l.: s.n.], 2018. 1 vídeo (10min7s). Publicado pelo canal Win Hof. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nzCaZQqAs9I&t=308s>. Acesso em: 30 jun. 2021.



LETICIA TELES MESQUITA

LETICIA.TELES@ALUNO.UECE.BR

PRÁTICAS
MEDITATIVAS: ZAZEN,
MEDITAÇÃO CRISTÃ,
JONGLEN, MEDITAÇÃO
GUIADA

14 Práticas meditativas: zazen, meditação cristã, tonglen, meditação guiada

LETICIA TELES MESQUITA



Apresentação da prática meditativa

Zazen é uma prática de meditação budista focada na concentração e na limpeza dos pensamentos externos. É exercida buscando a postura corporal alinhada, regulando a atenção, a consciência e a emoção (LEHRER; SASAKI; SAITO, 1999). Diante disso, o local ideal para realizar a atividade é em uma sala silenciosa, posição sentada com as pernas em paralelo, com os olhos entreabertos, a coluna e a cabeça eretas, inibindo pensamentos externos e relaxando a mente. No entanto, muitos se enganam ao achar que é apenas para relaxar ou dormir, pois o *zazen* é concentração, conexão com a respiração e com o "eu", sendo comprovada pela constante atenção em manter a postura corporal (FABER et al., 2015, p. 87).

Meditação cristã é marcada pelo momento reflexivo após a leitura contemplativa, representada pela Bíblia Sagrada e as orações contemplativas (repetição de frases sagradas), que se referem ao terço. É uma prática direcionada ao autoconhecimento e ao amor de Deus, na

qual o indivíduo se conecta ao Espírito Santo vivo e imerge no Amor dEle. A religião em sua essência busca a evolução do ser por meio das virtudes, da compaixão e da oração. O silêncio profundo possibilita o entendimento da existência, discernimento dos problemas e renovação da esperança. Diante disso, a conexão com a Santíssima Trindade, a leitura da Bíblia Sagrada e a interpretação da Palavra geram a limpeza das emoções, equilibram a energia, fortalecendo a saúde física e mental.

Tonglen é usada pelo budismo, com o objetivo de purificação, tanto do meditador quanto das pessoas que ele dedica. Acredita-se que as coisas ruins que absorvemos, como raiva, traumas e dores são substituídas por felicidade. Dessa forma, acessar as zonas que causam sentimentos ruins, buscando entender os gatilhos e as causas, facilita o equilíbrio espiritual e comportamental do indivíduo.

Os *chakras* conectam os fatores vitais e, com os desequilíbrios gerados pelas vivências e traumas, pode ocorrer o seu desalinhamento e interferir na saúde física e mental. Nesse contexto, a meditação atua na visualização dos *chakras* como espirais energéticas que vão se expandindo por todo o corpo, melhorando o fluxo energético e aliviando qualquer mal-estar. Cada um dos sete *chakras* se associam a diferentes sentimentos, emoções ou desejos, sendo útil manter o equilíbrio para o bem-estar.

Referente à Meditação guiada, existem diversos tipos; elas apresentam o mesmo objetivo de conectar o homem com sua essência, a fim do equilíbrio e da paz.



Benefícios das práticas meditativas



Zazen

Desenvolve as áreas cerebrais responsáveis pelo mecanismo de sono-vigília, regula as percepções de poucos estímulos e aumenta o desempenho da memória. Além disso, a técnica apresenta relação com as emoções e diminui o colesterol e o estresse.



Meditação cristã

Limpa os pensamentos ansiosos, diminui a ansiedade, aumenta a conexão religiosa e a autoestima.



Tonglen

Aumenta a positividade e a esperança, gerando tranquilidade dos pensamentos e das condutas.



Meditação guiada

Contribui para o autoconhecimento; aumenta a concentração, o relaxamento, diminuindo o estresse e a ansiedade.



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

A escolha da minha primeira prática meditativa se deu por meio de uma breve pesquisa cheia de boas opções no *site* “Eu sem Fronteiras” (FRUGIS, 20--). Dessa maneira, os benefícios do *zazen* me chamaram a atenção pela minha necessidade de aliviar o estresse de uma semana complicada e da oportunidade de melhorar a capacidade de administrar os problemas.

A segunda escolha na lista de opções da minha pesquisa prévia foi a meditação cristã. A meditação cristã está relacionada com a minha religião, tal prática já foi recorrente na minha vida. No entanto, desconhecia que ela poderia ser uma opção a ser adicionada ao meu diário de práticas meditativas, como exposta no *site* do Instituto Eneagram Shalom (CUNHA, 20--).

Nesse sentido, as práticas do *tonglen* e da meditação do *chakra* foram escolhidas de forma a ampliar o campo cultural de meditação diante do meu conhecimento prévio sobre as práticas meditativas. Além disso, foquei nos benefícios evidenciados na minha pesquisa. Por fim, o que me motivou a fazer a meditação guiada foram as *lives* do Projeto Redes da Universidade Estadual do Ceará (UECE), que pareciam bem produtivas e relaxantes.



Como fazer zazen



Duração: 15 minutos.



Recursos: Celular com o direcionamento e ambiente silencioso.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Posicione-se de forma ereta, com os olhos entreabertos, mãos juntas em formato de elipse. Inspire profundamente pelo nariz e expire pela boca, sentindo o espaço que a caixa torácica ocupa.



Como fazer meditação cristã



Duração: 50 minutos.



Recursos: Bíblia Sagrada, terço e ambiente silencioso.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Reze a oração do Espírito Santo, reze o terço, entregando as aflições e alegrias, abra uma passagem bíblica e medite sobre ela.



Como fazer *tonglen*



Duração: 30 minutos.



Recursos: Celular com o direcionamento e ambiente silencioso.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Inicie concentrando os pensamentos, inibindo os sons externos. Após isso, foque na ideia de sofrimento de alguém e sinta que pela inspiração você suga todas as impurezas e pela expiração esses sentimentos ruins são extraídos e eliminados.



Como fazer meditação do *chackra*



Duração: 20 minutos.



Recursos: Celular com o direcionamento e ambiente silencioso.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Conecte com o vídeo ou áudio que fará o direcionamento e busque um local confortável.



Como fazer meditação guiada



Duração: 15 minutos.



Recursos: Celular com o direcionamento e ambiente silencioso.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Conecte com o vídeo ou áudio que fará o direcionamento e encontre um local confortável.



A experiência



Dia 1º

O primeiro dia foi tranquilo para arranjar um local silencioso, haja vista que passei esse período em um sítio do meu tio na cidade de Varjota-CE. Me posicionei sentada no quarto, com privacidade, bem ventilado e iluminado. Conectei meu celular ao vídeo direcionador, no

qual a Monja Coen guia passo a passo a meditação *zazen* (MEDITAÇÃO GUIADA..., 2018). Dessa forma, com as mãos sobrepostas, olhos entreabertos e coluna ereta, o mais difícil foi manter a mente limpa. Meus pensamentos muito barulhentos diante da ansiedade de resolver tudo que a semana me cobrava.

Enquanto tocava ao fundo uma música com aspectos de natureza: pássaros, água e vento. Me senti na área externa do sítio do meu tio, mesmo estando na cama do quarto. O significado dessa experiência se dá pelo autoconhecimento, a concentração em mim, ver e ouvir o que meu corpo e minha mente querem e precisam. Tal prática me deixou mais tranquila no processo de adormecimento.



Dia 2º

No segundo dia de meditação optei por continuar a técnica *zazen* devido aos benefícios já ditos anteriormente, e dessa vez, guiada pela Cíntia Cavalcante por meio de um vídeo (20 MINUTOS..., 2016). A atividade durou 30 minutos, de forma individual, em um quarto com privacidade, bem ventilado e de boa luminosidade. Fui direcionada pela Cíntia a focalizar a postura da cervical e me movimentar como um pêndulo. Logo após, prestei atenção na minha respiração se era torácica ou abdominal, sentindo o espaço que eu ocupava entre a inspiração e a expiração.

O significado dessa experiência é intensificado quanto mais dias tal prática é realizada. Nessa segunda atividade, o resultado foi a tranquilidade do meu dia, pois na ocasião planejei fazer pela manhã. A

motivação que me levou a escolher novamente *zazen* foi a possibilidade de diminuição do estresse em tempos de pandemia.



Dia 3º

Nesse terceiro dia de meditação optei pela prática meditativa cristã, a qual localizei a realização no *site* IQuilíbrio (VIVEIROS, 2018), que apresenta a descrição de diversas opções. Os benefícios da meditação cristã se atentam à contemplação do Amor de Deus, às coisas positivas presentes na vida e a melhor forma de superar os problemas pessoais.

Nesse sentido, realizei a prática sentada em um balanço no sítio do meu tio, de forma individual, com boa luminosidade, sons da natureza. Comecei rezando o terço, logo após, li a liturgia do dia. Diante disso, me concentrei em captar as mensagens direcionadas e entrei em um momento de oração, convergindo os pensamentos, a respiração e o som no meu interior.

O significado dessa experiência é de extrema importância para mim, tanto no que se refere à aproximação com Deus quanto ao discernimento dos meus pensamentos e ações. Após a meditação, me senti mais leve, positiva e mais esperançosa, contribuindo para uma boa noite de sono.



Dia 4º

A prática desse dia foi direcionada pelo *site* “Eu sem fronteiras” (LOPES, 20--), o qual apresenta o passo a passo sobre a meditação. Hoje eu preparei um local ao ar livre, uma toalha na grama e uma música, sendo uma atividade individual. A concentração foi toda para a respiração, como se eu absorvesse coisas boas na inspiração e retirasse as impurezas na expiração, na ideia de purificar. Nesse sentido, também é possível direcionar os pensamentos para outras pessoas para elas terem o mesmo objetivo.



Dia 5º

Nesse dia de meditação optei pela prática meditativa cristã, a qual obtive o mesmo direcionamento do dia 20, que apresenta o passo a passo (VIVEIROS, 2018). Os benefícios da meditação cristã se atentam à contemplação do Amor de Deus, às coisas positivas presentes na vida e a melhor forma de superar os problemas pessoais.

Dessa forma, preparei um local no meu quarto, com boa ventilação e sem barulhos. Realizei a prática sentada sozinha, começando o terço, meditando os mistérios. Após isso, li a liturgia do dia. Assim, comecei a rever meus comportamentos, os excessos e as faltas; veio uma tranquilidade e a sensação de paz. O significado da experiência me faz sentir completa diante da necessidade de me conectar com Deus, comigo e com o ambiente. Parar a rotina e olhar à volta. Por fim, os sinais positivos dessa prática melhoram a rotina.



Dia 6º

Nesse dia de meditação, me encontrei sozinha no meu apartamento, o que facilita muito; preparei um local no tapete da sala e fui guiada pela Regina Restelli por meio de um vídeo. O significado foi bem diferente por ser a primeira vez desse método, porém bastante positivo, viajando pelos *chakras*, segmentando a energia e parecendo ser mais intenso. Percebi que essa meditação potencializou o bem-estar e pretendo repetir mais vezes (MEDITAÇÃO GUIADA: HARMONIZAÇÃO..., 2018).



Dia 7º

O planejamento desse momento foi direcionado pelo Projeto Redes UECE, no quadro "1 hora de meditação", com a participação da convidada Rute Zacarias, que comandou a *live* (PROJETO..., 2020). Diante disso, fiz uma pesquisa sobre os tipos de meditação e enquadrei tal encontro com o tema "Meditação para relaxamento". A atividade durou 60 minutos, de forma individual, em um quarto com privacidade, bem ventilado e de boa luminosidade. Me senti na área externa do sítio do meu tio, mesmo estando na cama do quarto. A motivação que me levou a escolher tal técnica foi por conta dos benefícios apresentados pelo *site* de pesquisa: "Eu sem Fronteiras", caracterizando a paz e a tranquilidade. Apresentou diversos pontos positivos no resto do meu dia, diminuindo o estresse promovendo o bem-estar.



Dia 8º

Nesse dia de meditação escolhi a técnica *zazen*, pois me identifiquei bastante, pelos benefícios já ditos anteriormente. Diante disso, usei novamente a orientação guiada pela Cintia Cavalcante por meio de um vídeo (20 MINUTOS..., 2016). Mais uma vez a atividade foi feita de forma individual, em um local tranquilo, ventilado e com música ao fundo. De início, a concentração no corpo, na respiração, os pensamentos de matéria atrasada se acalmam e a ansiedade diminui. O significado dessa experiência é muito bom para a rotina, pois os pensamentos ficam mais claros diante dos problemas do dia a dia, o corpo fica mais leve e o estresse diminui.



Saiba mais!

Referências

CUNHA, Domingos. **Meditação cristã**. [S.l.]: Instituto Eneagram Shalom, [20--]. Disponível em: <https://www.eneagramshalom.com.br/meditacaocrista>. Acesso em: 16 nov. 2020.

FABER, Pascal L. *et al.* Zazen meditation and no-task resting EEG compared with LORETA intracortical source localization. **Cognitive Processing**, v. 16, n. 1, p. 87-96, 2015.

FRUGIS, Giovanna. **Tipos de meditação**: com qual deles você mais se identifica? [S.l.]: Eu sem Fronteiras, [20--]. Disponível em: <https://www.eusemfronteiras.com.br/tipos-de-meditacao-com-qual-deles-voce-mais-se-identifica/>. Acesso em: 13 nov. 2020.

LEHRER, Paul; SASAKI, Yuji; SAITO, Yoshihiro. Zazen and cardiac variability. **Psychosomatic Medicine**, v. 61, n. 6, p. 812-821, 1999.

LOPES, Roberta. **Meditação tonglen**: o que é e como praticar?. [S.l.]: Eu sem Fronteiras, [20--]. Disponível em: <https://www.eusemfronteiras.com.br/meditacao-tonglen-o-que-e-e-como-praticar/>. Acesso em: 14 nov. 2020.

MEDITAÇÃO guiada: harmonização dos sete chakras. [S.l.: s.n.], 2018. 1 vídeo (14min13s). Publicado pelo canal Personare. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6XYXv63wgPc&t=160s>. Acesso em: 13 jul. 2021.

MEDITAÇÃO guiada com a monja Coen: especial zazen: zen budismo. [S.l.: s.n.], 2018. 1 vídeo (1min54s). Publicado pelo canal Monja Coen. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=98x8txJlGag>. Acesso em: 30 jun. 2021.

PROJETO Rede UECE: 1 minuto de meditação. Apresentação Professora Daniela Vasconcelos. Fortaleza: UECE, 2021. 1 vídeo (34min43s). Publicado pelo perfil Projeto Rede UECE do Instagram. Disponível em: <https://www.instagram.com/tv/CHJHdKqIYHC/>. Acesso em: 30 jun. 2021.

TIPOS de meditação e seus benefícios. [S.l.]: PsicologiaOnline, 2019. Disponível em: https://br.psicologia-online.com/tipos-de-meditacao-e-seus-beneficios-87.html#anchor_3. Acesso em: 15 nov. 2020.

20 MINUTOS meditação zazen com Cintia Cavalcante: autoajuda. [S.l.: s.n.], 2016. 1 vídeo (20min41s). Publicado pelo canal Cintia Cava. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=E-ng4d_YzM4. Acesso em: 30 jun. 2021.

VIVEIROS, Juliana. **Saiba mais sobre os tipos de meditação**. [S.l.]: iQuilibrio, 2018. Disponível em: <https://www.iquilibrio.com/blog/terapias-alternativas/meditacao/tipos-de-meditacao/>. Acesso em: 14 nov. 2020.



LARISSA CIARLINI VARANDAS SALES

LARISSA.CIARLINI@ALUNO.UECE.BR
@_LARICIARLINI

CONHECENDO
MELHOR MINHA
MENTE

A decorative brushstroke at the bottom of the page, transitioning from light blue on the left to light green on the right, with a white, textured center.

15 Conhecendo melhor minha mente

LARISSA CIARLINI VARANDAS SALES



Apresentação das práticas meditativas



Meditação *Mindfulness*

Mindfulness é um vocábulo em inglês que designa “atenção plena”, “consciência plena” ou “estar atento” (DEMARZO, 2011).

Também é conhecida como meditação de atenção plena e atua diretamente no foco do praticante. Ela veio como uma técnica de ajuda à recuperação do foco mediante uma sociedade a qual exige sempre muito de nós, pois temos, muitas vezes, que realizar várias tarefas ao mesmo tempo. Diante disso, é nítido que os níveis de atenção dos indivíduos se encontravam cada vez mais prejudicados. Portanto, a técnica pode ser definida como um “[...] estado ou traço que se refere à capacidade de estar atento ao que acontece no presente, com abertura e aceitação” (CEBOLLA; DEMARZO, 2016).



Benefícios da técnica

A técnica em questão tem se mostrado útil para melhorar a saúde mental em geral, para reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão e tem sido aplicada também a públicos sem condições clínicas, em contextos corporativos e educacionais (CEBOLLA, 2016).

Além disso, sessões regulares tendem a reduzir a irritabilidade, melhorar a memória, tornar as reações rápidas, bem como aumentar os vigores mental e físico (WILLIAMS; PENMAN, 2015).



Motivação para a escolha da prática

Ao ler sobre os tipos de técnica de meditação, essa me pareceu a mais adequada para iniciar minhas práticas meditativas, uma vez que tinha um caráter conectivo com meu interior, possuindo a possibilidade de me ajudar com o estresse e ansiedade, sensações que tenho constantemente. Ao me focar no presente, pude relaxar e parar de querer estar com a cabeça já pensando no futuro.



Como fazer



Duração: 15 a 45 minutos.



Recursos: Ambiente silencioso e calmo.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

Pode ser dividida em 4 etapas:

- 1^a)** identificação do objeto da atenção (que pode ser variado) ou “ancoragem”;
- 2^a)** a divagação mental, ou seja, a mente se distrai pelos pensamentos ou emoções;
- 3^a)** a tomada de consciência de que a “âncora” foi perdida, isto é, de que a atenção abandonou o objeto e;
- 4^a)** o retorno ao ponto de “ancoragem”, de forma suave e sem autojulgamentos (CAMPAYO; DEMARZO, 2015).



Meditação focada

Nessa técnica, o indivíduo se concentra exclusivamente no que está fazendo no momento. Isso faz com que você treine sua mente para fazer uma coisa de cada vez, parando todas as outras formas de atividade (LUZ, 2020).

Essa técnica tem como foco o presente, o momento vivenciado, seja ele representado pela alimentação, pelo trabalho, por algum exercício físico, entre outras possibilidades (LUZ, 2020).



Benefícios da técnica

A técnica faz com que vejamos a importância do momento presente, sem nos precipitarmos em pensar logo no nosso próximo passo, mesmo sem ter concluído o anterior. Dessa forma, é possível se tornar mais focado, mais concentrado e ainda combater a ansiedade (LUZ, 2020).



Motivação para a escolha da prática

Considero-me uma pessoa muito ansiosa, sempre querendo pensar no meu próximo ato sem nem prestar atenção na ação do momento. Por isso vi nessa técnica uma forma de me focar no agora, vendo e reconhecendo sua importância, podendo agradecer por cada detalhe e parte do meu cotidiano.



Como fazer



Duração: 5 a 20 minutos.



Recursos: Ambiente silencioso e calmo.



Passo a passo da técnica

Primeiramente é necessário encontrar um ambiente tranquilo, o qual proporcione uma possibilidade de maior concentração. Em seguida, escolha algo do seu cotidiano, como o simples ato de se alimentar e então preste atenção na referida ação como um todo, desde como o alimento é trazido até a sua boca, sua mastigação, até a sensação que é o deglutir. Caso se escolha outra atividade, o princípio é o mesmo, prestar atenção em cada detalhe que aquela tarefa proporciona (LUZ, 2020).



Meditação de visualização

Essa técnica consiste em produzir uma imagem mental. Deve-se fechar os olhos e imaginar uma imagem que produza sentimentos, sensações ou uma qualidade particular. Muitos meditadores tratam os sentimentos e emoções que aparecem como as nuvens que surgem no céu e categorizam cada emoção ou pensamento imediatamente quando eles aparecem na mente (LUZ, 2020).

Essa técnica lembra a de meditação focada pelo fato de proporcionar o enfoque em um momento, no caso a imagem imaginada, valorizando cada pequeno detalhe que a forma e identificando a importância e a força de cada detalhe, o que pode refletir nos seus sentimentos (LUZ, 2020).

A técnica de visualização também pode ser usada para imaginar situações que um indivíduo pretende alcançar, como a cura de uma doença por meio da visualização de uma pessoa sadia e capaz

de fazer o que bem entender ou uma simples viagem que se pretende fazer no futuro por meio da sua imaginação já ocorrendo (LUZ, 2020).



Benefícios da técnica

A visualização é uma maneira saudável de trazer energia positiva para sua mente, corpo e espírito, expandindo sua capacidade de criatividade. Estudos universitários mostram que a visualização tem notáveis benefícios à saúde física, incluindo o aumento da imunidade, o alívio da depressão e da insônia, a diminuição do estresse e o alívio das dores de cabeça e da dor crônica (LIMA, 2018).



Meditação de visualização

Essa técnica foi por mim escolhida pelo fator de ajudar a trazer pensamentos positivos e sensações positivas, as quais precisava. Em um contexto que estamos vivendo, com tantas notícias e situações ruins, o uso da imaginação para mudar um pouco ou muito o nosso interior é fundamental.



Como fazer



Duração: 10 a 45 minutos.



Recursos: Ambiente calmo e silencioso; se o local for escuro, pode ajudar na concentração também.



Passo a passo da técnica

Primeiro sente-se em uma posição confortável e foque em sua respiração, sentindo como ela se move em seu corpo; estabeleça, então, algum tipo de visualização de uma cena, um momento, uma imagem ou do que preferir; por fim, esteja aberto para o que você vê; observe atentamente cada detalhe imaginando e foque neles (LIMA, 2018).



Meditação guiada

Meditação guiada é um processo pelo qual um ou mais participantes meditam em resposta à orientação fornecida por um praticante ou professor treinado (PIMENTA, 2019).

A meditação guiada pode ser conduzida pessoalmente ou por meio de um texto escrito, gravação de som, vídeo ou mídia audiovisual, incluindo música ou instrução verbal, ou ainda uma combinação de ambos (PIMENTA, 2019).

Como a expressão sugere, trata-se de uma prática meditativa orientada, na qual o praticante pode contar com uma ajuda extra para direcionar e disciplinar sua atenção, sendo, por isso, a técnica mais indicada para iniciantes (PIMENTA, 2019).



Benefícios da técnica

A meditação guiada pode proporcionar **autoconhecimento**, melhora na **qualidade do sono**, redução da depressão, controle da ansiedade, aprimoramento da memória, maior capacidade de concentração, alívio do **estresse**, relaxamento, redução de dores crônicas, equilíbrio de **emoções**, raciocínio mais centrado e produtivo, desenvolvimento da criatividade e consciência do corpo e de **padrões de comportamento** (PIMENTA, 2019).



Meditação de visualização

A grande motivação para eu ter buscado a meditação guiada foi a primeira aula de práticas integrativas e complementares para o SUS que tive na faculdade, na qual vivenciamos uma curta técnica de meditação com a professora e que me fez muito bem. Por isso fui à procura dessa fonte de meditação novamente.



Como fazer



Duração: Entre 3 minutos e 1 hora.



Recursos: Guia capacitado e um ambiente calmo e tranquilo



Passo a passo da técnica

A técnica utilizada varia de guia para guia, mas em geral, trata-se de uma espécie de roteiro para seus **pensamentos** e sensações. Dessa forma, o guia pode sugerir que você imagine lugares, conduzindo sua imaginação. Ou pode fixá-lo na percepção da própria respiração, como exemplo, sons da natureza, **músicas**, tom de voz, repetição de palavras, entre outros recursos que também são válidos e encontrados, inclusive, em vídeos na internet (PIMENTA, 2019).



A experiência



Dia 1º

Nesse primeiro dia optei por escolher a prática *mindfulness* de forma individual. Utilizei cerca de 20 minutos para concluí-la. A prática foi realizada em meu quarto, com as luzes apagadas e com a janela fechada, o que me proporcionou um ambiente silencioso e calmo.

Durante a prática da meditação *mindfulness*, eu pude relaxar de forma intensa, me focar no aqui e no agora, aceitando meus sentimentos e emoções ao mesmo tempo em que conseguia lidar com eles de forma mais sensível, sem julgá-los, mas os aceitando e querendo melhorar os de caráter maléfico e intensificar os de caráter benéfico.

Ao prestar atenção em minha respiração e no efeito dela tanto em meu corpo quanto em minha mente, pude perceber quão incrível é o funcionamento do meu corpo, que age de forma integrada para me fazer ser quem eu sou, o que é incrível! Notei sensações como a ansiedade e o estresse se esvaindo do meu corpo; acho que pelo fato de ter começado a aceitá-los e não os negar como usualmente fazia. O significado dessa experiência foi muito importante para mim, uma vez que me mostrou que um momento a sós comigo, de forma frequente, pode ajudar muito na saúde mental, bem como na saúde física. Pretendo continuar fazendo essa técnica.

A técnica em questão fez com que meu cérebro ficasse consciente por muito tempo, mesmo após o término da meditação, aliviando, também, o estresse, a ansiedade e a preocupação excessiva.



Dia 2º

Escolhi realizar a técnica de meditação focada de maneira individual. A prática foi realizada perfazendo o tempo de 10 minutos em meu quarto, para o qual levei o suco que seria meu café da manhã. Então pude, nesse ambiente silencioso, prestar total atenção no ato de beber o suco, sentindo seu aroma, gosto e sensação de temperatura, bem como a sensação de encostar a boca no copo e o som produzido pela minha boca ao beber o suco.

Durante a realização da meditação focada, pude perceber que muitas vezes a gente está tão preocupado com várias coisas que ainda nem aconteceram, que acabamos nos esquecendo do presente momento, levando as coisas de forma muito automática, sem prestar

atenção em pequenos detalhes do nosso dia a dia que fariam toda a diferença, como o ato de se alimentar, que mesmo sendo tão importante e vital, muitas vezes é executado por nós no automatismo, como algo não importante.

Durante a técnica, senti que, pela primeira vez em minha vida, eu pude me atentar para um ato tão simples, mas ao mesmo tempo tão simbólico, que é o exercício da alimentação. O fato de se focar em algo simples faz com que a gente passe a dar valor a outras coisas e passe a não querer se precipitar, mas sim aproveitar o momento, o que nos torna mais focados e concentrados. O significado dessa experiência foi me fazer perceber que preciso viver um momento de cada vez, afinal, cada ínfima parte do meu dia tem sua imensa importância.



Dia 3º

Resolvi utilizar a técnica de meditação de visualização nesse dia. Usei 15 minutos de uma tarde para fazê-la. A prática foi realizada em meu quarto, um ambiente silencioso. Sentei-me na minha cama, fechei os olhos e imaginei uma cena com um lago, com águas tranquilas e límpidas, movendo-se devagar, o que se deve à minha vontade de ter leveza e calma em minhas ações. Imaginei o vento movendo os grãos de areia de forma suave e lenta, bem como o barco balançando levemente na água e amarrado ao píer.

Por meio dessa técnica, pude perceber que nossa imaginação tem um poder imenso, uma vez que a simples visualização de um ambiente calmo e tranquilo fez com que me sentisse dessa forma, e toda aquela ansiedade e também o estresse fossem aos poucos se

esvaindo de mim, o que foi muito bom. É possível melhorar se você imaginar que pode melhorar; além de ter me ajudado a focar, fator que contribuiu com o término da ansiedade naquele momento, senti calma, tranquilidade e equilíbrio ao imaginar a cena em questão.

O significado dessa experiência é que as pessoas devem dar mais valor ao poder da imaginação, uma vez que, como se diz popularmente: “pensamentos positivos atraem coisas positivas.” E é exatamente aí o ponto principal: nessa técnica se deve focar em cenas que tragam paz, felicidade, sossego, equilíbrio, e não cenas que suscitem sentimentos ruins.

A técnica me trouxe calma, concentração, equilíbrio e ajudou a controlar a ansiedade, além de ajudar a criar pensamentos positivos, os quais refletem na forma como me sinto.



Dia 4º

Escolhi fazer a técnica de meditação guiada baseada no vídeo “Meditação guiada: 10 minutos! Foco, harmonia, paz interior... *Mindfulness!*”, do canal “Yoga para Você” (MEDITAÇÃO GUIADA..., 2019). No vídeo, o instrutor faz questão de frisar a necessidade de uma postura ereta para o melhor proveito da técnica, além de dizer que os barulhos externos não devem ser vistos como um empecilho, mas sim como uma forma de aprofundar o senso de presença. No vídeo, focou-se na respiração e nas sensações ao redor e em si, como os barulhos próximos e distantes, como o seu corpo se comporta de acordo com sua respiração e como ele está no espaço.

A prática foi realizada na área da minha casa, haja vista no período escolhido o ambiente estava silencioso e calmo, e durou 10 minutos. Foi perceptível que o fato de ter alguém guiando a prática meditativa faz com que a mente não vague tão facilmente, uma vez que a voz do guia sempre traz de volta à prática de meditação, sendo bem proveitoso, pois você passa a desfrutar todo o tempo da técnica de maneira integral. Pude sentir um grande relaxamento e calma após a técnica, a qual me fez focar no momento e em mim, nas minhas respirações e em como elas mexem com o meu corpo como um todo, gerando foco e concentração, sentimentos que eu preciso muito devido à minha ansiedade e vontade de adiantar sempre coisas que não precisam ser adiantadas ou sofrer por antecedência.

Essa experiência me fez querer repetir tal técnica e levá-la pelas minhas semanas, já que tenho certeza de que me ajudará a controlar a ansiedade e o estresse, e a viver o momento. O significado da técnica é justamente favorecer a vivência do momento. Em um mundo tão automatizado e repleto de rapidez, o viver o momento precisa ser intensificado.

A técnica em questão fez com que meu cérebro ficasse consciente por muito tempo, mesmo após o término da meditação, aliviando, também, o estresse, a ansiedade e a preocupação excessiva.



Dia 5º

Novamente, decidi realizar a prática *mindfulness* individualmente por um período de 20 minutos. A prática foi feita no meu quarto, com as luzes apagadas e em silêncio, contribuindo com a concentração nos movimentos respiratórios e seus reflexos em meu corpo.

Pude perceber que, com a segunda prática da técnica *mindfulness*, consegui prestar ainda mais atenção nos meus movimentos respiratórios e em suas consequências para o meu corpo: elevação e contração da barriga, barulho ocasionado pela inspiração e pela expiração, etc. Além disso, pude analisar as sensações provocadas em meu corpo, como o contato de minhas pernas e coxas com o colchão, o toque de meus antebraços em minha coxa, os fios de cabelo de vez em quando passando pelo meu rosto por conta do ventilador, entre outros.

Os sentimentos que vieram foram os de relaxamento, foco e concentração no momento presente, sem olhos para precipitações e análises de situações que ainda nem ocorreram e que muitas vezes me pegava pensando devido à ansiedade. A técnica proporciona maior cuidado com o presente e isso é algo fundamental, haja vista estarmos em um contexto muito complicado e que sempre nos faz pensar de forma pessimista, precipitada. Então, utilizar essa técnica ajuda muito a acalmar e concentrar.

O significado da experiência foi de que todas as pessoas deveriam conhecê-la, uma vez que ela faz com que pensemos mais em cada pequeno ato que exercemos, não pensando apenas no resultado

de algo, mas primordialmente no processo até o resultado, dando o devido valor para cada passo.



Dia 6º

Utilizei novamente a técnica de meditação focada, mas dessa vez não usei o ato de beber o suco como base, mas sim a realização de um exercício físico de levantamento de halteres com meus dois braços, podendo perceber detalhes, como a contração dos meus bíceps; minha respiração mais rápida e contínua; a forma como minha expressão facial mudava a cada nova repetição, etc. Assim, mesmo com um ato diferente ao da primeira vez que fiz a técnica, pude prestar atenção no momento e em sua composição, vendo a importância de cada pequena parte para a composição do todo.

A técnica durou cerca de 12 minutos e foi realizada na sala de minha casa, tendo como apoio para os meus pés um colchonete de espuma, o que tornou o momento mais confortável. O ambiente estava em silêncio, ajudando a perceber de forma mais nítida a diferença nos movimentos respiratórios e nas suas intensidades.

Ao realizar essa técnica pela segunda vez, ficou ainda mais claro para mim a importância de cada pequena parte do nosso dia e dos nossos atos, visto que cada ínfimo detalhe contribui para a formação do todo, cada pequena parte depende de outra pequena parte que, somadas, dão origem ao resultado. É nítido como os automatismos em nossas vidas e nossa necessidade de sempre estarmos à frente de tudo fazem com que ignoremos muitos pontos importantes em nossas vidas, como nosso próprio corpo, que é tão

incrível e que faz coisas tão maravilhosas para que possamos viver, como o ato de comer, andar, falar, trabalhar, escutar etc. E com essa técnica, quando você se foca no momento do ato e em suas partes, você consegue recuperar essa importância na mente, o que é sensacional, ainda mais quando a técnica é repetida com outro ato, fazendo com que você veja que cada habilidade e ação que realizamos depende de várias coisas e cada uma merece seu lugar.

O sentimento advindo é o de gratidão e de vontade de continuar prestando atenção no presente momento. O significado da técnica é justamente fazer as pessoas terem um olhar mais amplo para tudo ao seu redor e para seus próprios atos, fator que as incentiva a focarem quando estão vivendo e, dessa forma, não pensarem precipitadamente ou sofrerem de modo antecipado, contribuindo para o controle da ansiedade.



Dia 7º

A técnica escolhida para esse dia foi a de meditação de visualização. Durante a prática utilizei o tempo de 20 minutos e imaginei um campo aberto em uma floresta, cercado por árvores e bem no centro uma fogueira com adolescentes ao redor conversando, cantando e se preparando para dormir nas barracas que armaram um pouco mais adiante da fogueira. A partir dessa imagem pretendia alcançar sensações com o calor humano, que nos faz sentir acolhido; a sensação da música, que me faz ficar relaxada, e a sensação de estar com amigos, que me faz feliz, bem como a tranquilidade e a paz por

estar em um ambiente natural, que em minha imagem se encontrava bem ventilado e com um clima muito bom.

A prática foi realizada na área da minha casa, que se encontrava com ventos leves, um clima ameno e silencioso, perfeito para a execução da meditação de visualização.

Pude notar como a simples imaginação de uma cena a qual traz elementos que caracterizam sensações já é capaz de causá-las na gente. Ao imaginar a cena do acampamento de jovens, consegui me sentir acolhida da forma como imagino que eles se sentiriam ao estar lá com os amigos (com aquele calor humano que só foi intensificado pela fogueira). Consegui me sentir tranquila por meio da imaginação da música que eles estavam tocando ao redor da fogueira; relaxei pela imaginação dos ventos que de vez em quando faziam a fogueira “balançar” um pouco, além de me sentir feliz por imaginar os sentimentos bons que aquela situação aparentava disseminar.

Isso é algo sensacional! A nossa mente é incrível! Uma vez que ela nos permite alcançar sentimentos por meio de uma simples imaginação e de um simples fechar de olhos e concentração de pensamento. A busca por sentimentos bons e positivos realmente nos deixa bem, esperando sempre o melhor das situações. O significado da técnica é justamente reconhecer os poderes do pensamento e da imaginação que, juntos, podem mudar todo um humor, trazendo benefícios muito grandes.



Dia 8º

Nesse dia, repeti a meditação guiada, mas utilizando outro vídeo: "Meditação guiada: 10 minutos! Direta e profunda *mindfulness*", do canal "Yoga para Você" (MEDITAÇÃO GUIADA..., 2020). Para a execução da prática, precisei de 10 minutos e, no vídeo em questão, o instrutor enfatiza a necessidade de uma postura confortável para a realização da prática. Ele coloca um vídeo com um som bem baixo e pede para que prestemos atenção nesse som e em como ele se apresenta para nós, nos fazendo focar no momento, característica conhecida da técnica *mindfulness*.

Ademais, ele também pede para que notemos nosso corpo e como ele está no espaço (desde os pés até a expressão facial), para que possamos fazer dele uma forma de aterramento, de foco, de concentração. Há um foco na respiração também, na forma como o ar entra e como ele sai do nosso corpo; tudo isso ocorrendo de forma natural.

Pude perceber que durante essa meditação guiada, diferente da que já havia praticado, o instrutor falou bem menos, uma vez que o objetivo do vídeo era justamente uma meditação direta e profunda, na qual deveria me focar bastante em meu corpo e no momento presente, tendo meu organismo como uma base para meu foco e concentração, além de prestar atenção em todo o meu corpo e em como ele se comportou durante todo o processo, desde meus pés que encostaram no colchão de minha cama, até minha expressão facial que deveria estar relaxada e realmente estava, o que foi muito bom porque contribuiu

com meu relaxamento e imersão na prática, que não nos deixa vagar facilmente justamente por ter um guia nos orientando.

Pude experimentar o relaxamento e a consciência corporal ao terminar a técnica, além de me sentir mais focada e concentrada no atual momento, esquecendo as questões pertinentes à ansiedade, ao estresse e à preocupação demasiada.

O significado dessa técnica é que, além de ser muito boa para iniciantes, também é excelente para o alcance da consciência corporal, fazendo com que se tenha noção de cada parte do corpo no espaço e de seu posicionamento e importância, o que ajuda muito a evitar situações de pensamentos precipitados e sofrimentos adiantados.



Saiba mais!

Referências

CAMPAYO, Javier Garcia; DEMARZO, Marcelo. **Manual prático de mindfulness**: curiosidade e aceitação. São Paulo: Palas Athena, 2015.

CEBOLLA, Ausiás.; DEMARZO, Marcelo. **O que é mindfulness?** Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade. São Paulo: Palas Athena, 2016.

CEBOLLA, Ausiás. **Por que e para que praticar mindfulness?** Mecanismos de ação e eficácia mindfulness e ciência: da tradição à modernidade. São Paulo: Palas Athena, 2016.

DEMARZO, Marcelo. Meditação aplicada à saúde. *In*: SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE. **Programa de Atualização em Medicina da Família e Comunidade**. Porto Alegre: Artmed Panamericana Editora, 2011.

LIMA, Bela. **Meditação**: que tal experimentar a técnica de visualização?. [S.l.]: Metrôpoles, 2018. Disponível em: <https://www.metropoles.com/bela-jornada/meditacao-que-tal-experimentar-a-tecnica-da-visualizacao>. Acesso em: 17 nov. 2020.

LUZ, Rafael da. **Como meditar passo a passo**: guia com 7 técnicas de meditação. [S.l.]: Engrandece, 2020. Disponível em: https://engrandece.com/como-meditar-passo-a-passo/#2_Meditacao_Focada. Acesso em: 13 nov. 2020.

MEDITAÇÃO guiada: 10 minutos! Direta e profunda: mindfulness. [S.l.: s.n.], 2019. (11min14s). Publicado pelo canal Yoga para Você. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8GAe15arpcE>. Acesso em: 20 nov. 2020.

MEDITAÇÃO guiada: 10 minutos! Foco, harmonia, paz interior... Mindfulness!. [S.l.: s.n.], 2019. (13min27s). Publicado pelo canal Yoga para Você. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QQkRN4tjHns>. Acesso em: 20 nov. 2020.

PIMENTA, Tatiana. Meditação guiada: técnicas e benefícios da prática. **Blog Vittude**, 18 jul. 2019. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/meditacao-guiada/>. Acesso em: 20 nov. 2020.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção plena**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.



VINÍCIUS LEITE SIEBRA

VINICIUSLEITESIEBRA@GMAIL.COM

@VINICIUSLSI

*PRÁTICAS MEDITATIVAS
- CAMINHO PARA
PLENITUDE*



16 Práticas meditativas: caminho para plenitude

VINÍCIUS LEITE SIEBRA



Apresentação da prática meditativa

Os problemas da vida são fatores que nunca deixarão de existir e que dependem da perspectiva particular, surgindo sempre com diferentes cernes e formas. Assim, fugir ou ignorar os problemas não resulta em efetividade, mas aprender a lidar com eles abre caminhos para uma vida plena.

Nesse sentido, a meditação (*zen*) eleva a mente a um nível de concentração que pode atingir um estado de clareza mental e emocional e, assim, alcançar paz interior e autoconhecimento.

A exemplo disso, pesquisas mostram que as pessoas praticantes de meditação conseguem realizar uma determinada atividade com menor gasto energético do cérebro do que as não praticantes, ou seja, com mais facilidade e agilidade no raciocínio.

A prática de meditação possui vários benefícios físicos e mentais, como aumento do vigor, da energia vital e da concentração, além de diminuir a pressão arterial, a ansiedade e o estresse. Em razão disso, auxilia no tratamento e na prevenção de transtornos psicológicos.

Há diversos tipos de meditação, entre elas, segue as que pratiquei: *za zen*, transcendental, *mindfulness* e *yoga*.

Za zen, que significa mediação sentada, consiste em observar o ar que entra e sai lentamente pelo nariz, obtendo foco na respiração diafragmática e afastando outros pensamentos.

A meditação transcendental se diferencia pelo uso de sons, chamados mantras, para alcançar o estado meditativo com a finalidade de acalmar e proporcionar paz ao corpo e a mente, chegando ao estado de alerta e de repouso ao mesmo tempo, isto é, transcender até atingir o estado de vigiância.

Mindfulness é um tipo de meditação que envolve auto-observação dos pensamentos e sentimentos sem julgamentos, buscando exercer *shoshin* (mente de iniciante - não criticar nem julgar, apenas observar), o que pode diminuir a atenção ao ambiente externo e reduzir sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão, além de aumentar a concentração nas atividades em geral.

A *yoga*, execução de asanas (posturas), trabalha a integração entre a mente e o corpo, promovendo melhoras de sistemas fisiológicos, como endócrino, gastrointestinal, cardiovascular e nervoso.

Dessa forma, as práticas abordadas são de suma relevância a um estilo de vida saudável e que busca por plenitude. Portanto, todos esses aspectos positivos constituem o cerne da minha motivação à realização de tais práticas.



Como fazer



Duração: 40 minutos.



Recursos: Ambiente silencioso e dispositivo de música ou de vídeo.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

- 1°** Estar de estômago vazio.
- 2°** Organizar o espaço para realizar a prática, evitando distrações.
- 3°** Iniciar a reprodução de uma música específica para meditação escolhida.
- 4°** Sentar-se em posição meditativa ou deitar-se confortavelmente.
- 5°** Iniciar a meditação.



A experiência



Dia 1º

Ao acordar, antes de realizar o desjejum, inicio o dia com exercícios de *yoga* individualmente, no meu quarto ou na varanda. Hoje, como de costume, executei no meu quarto a *pavana muktásana*, as posições do cachorro com a cabeça para baixo, da meia lua, do gato e da criança, as quais aprendi no projeto RECORE. Em seguida, realizei uma meditação guiada para relaxamento profundo em *shavasana*, utilizando um áudio gravado por mim com música celta para relaxar ao plano de fundo.

Após a realização dessas práticas, me senti calmo e energizado, com disposição para estudar ou praticar esportes.



Dia 2º

Ainda em jejum, fiz uma prática de *yoga* no meu quarto, individualmente. Hoje, como de costume, executei a *pavana muktásana*, a posição do cachorro com a cabeça para baixo, da meia lua, do gato e da criança. Em seguida, realizei meditação *zen* em *shavasana*, percebendo os mesmos benefícios do dia anterior: calma e elevação da energia vital, além de maior concentração nos estudos.



Dia 3º

Hoje, na varanda do apartamento, pratiquei *yoga* em jejum, seguindo a sequência de *asanas* realizada nos dias anteriores. Após isso, realizei uma meditação guiada para relaxamento profundo em *shavasana*. Finalmente, terminei a prática meditativa com *za zen* (meditação sentado) em *padmāsana* (posição de lótus).

A *za zen* também é denominada de meditação *insight*, pois pode promover a capacidade de se conhecer por meio do desenvolvimento de um olhar que enxerga dentro de si.

Após essas práticas, pude iniciar o dia de forma vigorosa e com uma maior frequência de pensamentos reflexivos.



Dia 4º

Ao acordar, antes de realizar o desjejum, pratiquei a meditação *mindfulness* em *padmāsana* no meu quarto. Após essa prática, senti ter um melhor rendimento nos estudos que realizei nesta manhã.



Dia 5º

Hoje, ao acordar, realizei exercícios de *yoga*, individualmente, na varanda. Como de costume, executei a *pavana muktāsana*, a posição do cachorro com a cabeça para baixo, da meia lua, do gato e da criança. Essa prática sempre me deixa calmo e energizado, com disposição para dinamizar meu dia.



Dia 6º

Como de praxe na minha rotina, iniciei o dia praticando meditação ao acordar, pois gosto de meditar em jejum. Hoje a bola da vez foi a meditação transcendental. Para realizar essa meditação usei o mantra *Om* em *padmāsana*. A sensação, após essa experiência, foi de um estado de alerta concomitante a uma paz profunda.



Dia 7º

Hoje, acordei e, antes de realizar o desjejum, realizei meditação guiada para relaxamento profundo em *shavasana*, utilizando um áudio gravado por mim. Em seguida, ainda nesse *asana*, pratiquei meditação *zen*. A realização das práticas meditativas sempre eleva minha energia vital, deixando-me mais disposto e concentrado nos afazeres do dia a dia, dessa vez não foi diferente.



Dia 8º

Hoje, acordei e, antes de realizar o desjejum, realizei meditação guiada para relaxamento profundo em *shavasana*, utilizando um áudio gravado por mim. Em seguida, ainda nesse *asana*, pratiquei meditação *zen*. A realização das práticas meditativas sempre eleva minha energia vital, deixando-me mais disposto e concentrado nos afazeres do dia a dia, dessa vez não foi diferente.



Dia 9º

Hoje, não tive uma manhã de rendimento satisfatório. Assim, resolvi realizar uma meditação guiada para relaxamento profundo em *shavasana*, utilizando um áudio gravado por mim com música celta para relaxar ao plano de fundo. Logo após, pratiquei a meditação *mindfulness* em *padmāsana* no meu quarto. Nessa prática, consegui observar meus pensamentos e sentimentos, mas não consegui me abster totalmente de uma autocrítica nem de um autojulgamento. Apesar de não ter atingido o mais profundo nível da prática, senti ótimos benefícios, como melhora da concentração e estado de paz interior.



Dia 10º

Hoje, tive a oportunidade de conduzir uma prática meditativa por videoconferência para um grupo de alunos da UECE, no Programa Calma na Crise, em que sou multiplicador de técnicas para relaxamento e controle do estresse.

Realizei uma meditação guiada para relaxamento profundo. O *feedback* dos participantes foi muito positivo e estimulante, havendo relatos de mudança de um estado de ansiedade e estresse para um outro de calma e relaxamento.



Saiba mais!

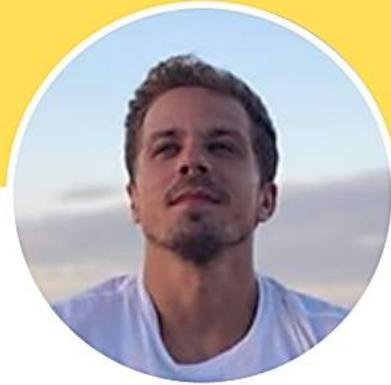
Referências

MARCHIORI, Marcia de Fátima Rosas. **Estudo dos efeitos fisiológicos e psicológicos de uma técnica de meditação zen em uma amostra randomizada de idosos hipertensos**. 2012. 93 f. Tese (Doutorado em Ciências) - Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2012.

MEDITAÇÃO vipassana com legenda em português. [S.l.: s.n.], 2013. 1 vídeo (16min30s). Publicado pelo canal Irae Gomes. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=dps9xed2mjq>. Acesso em: 1 jul. 2021.

MEDITAÇÃO zen-budista: Monja Coen. [S.l.: s.n.], 2014. 1 vídeo (8min3s). Publicado pelo canal NAMU. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=r_oozyhRYQU. Acesso em: 1 jul. 2021.

OOI, Soo Liang; GIOVINO, Melisa; PAK, Sok Cheon. Transcendental meditation for lowering blood pressure: an overview of systematic reviews and meta-analyses. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 34, p. 26-34, Oct. 2017.



FILIPÉ QUEIROZ WAGNER

FILIPÉ.WAGNER@ALUNO.UECE.BR
@FILIPÉPIASSOR

MEDITAÇÃO GUIADA

17 Meditação guiada

FILIPPE QUEIROZ WAGNER



Apresentação da prática meditativa

A meditação guiada também conhecida como *mindfulness*, pela qual você por alguns instantes permite sentir a presença vital do seu corpo no agora, é um estado de presença mental nas sensações corporais. Essa técnica você precisa praticar diariamente. A mente humana sempre está com muitos pensamentos. Por meio dessa técnica você começa a perceber a energia do seu corpo e como está o ambiente à sua volta na hora em que você faz. Você usa a sua mente para focar na respiração e nas visualizações que forem guiadas. Estudos indicam que alivia o estresse, produz sensações de humor, aumenta a confiança, oferece relaxamento e ativa o sistema nervoso autônomo parassimpático, antagonista do sistema nervoso simpático, que produz cortisol e momentos de tensão de lutar ou fugir (DESAFIOS 21..., 20--; KENG; SMOSKI; ROBINS, 2011; KOSAZA et al., 2010; TOLLE, 2010).

Dessa forma, você utiliza sua mente para promover saúde e alternar a rota de inervação que produz hormônios e estados de alerta, gerenciando o sistema nervoso autônomo por meio da respiração, da presença e da concentração. Na verdade, a concentração é um desprendimento de todas as outras coisas que você pensa que precisa fazer, logo, é uma forma de desapego. O foco nada mais é do que

deixar todas as outras coisas que você tem de lado e fazer uma coisa só, esse é o princípio da meditação.

Dominar o corpo, conhecer a forma de pensar são modos que já dominam o pensamento humano há muitos anos. Os sacramentos das religiões, as orações, as influências orientais de meditação e adoração são formas de meditação guiada, o que diferencia são os sistemas de crenças de cada cultura e qual voz você escuta para ser guiado. Esse domínio da mente te permite entrar em um estado de êxtase e tranquilidade a qualquer momento do seu dia, tornando-o capaz de gerenciar suas emoções e seus desejos. Quanto vale a paz? Quanto vale se encontrar em um estado de tranquilidade? Você compraria isso em um mercado, caso vendesse? Além disso, além de aliviar o estresse, melhora a qualidade do sono e, conseqüentemente, a qualidade de vida (KOSAZA et al., 2010).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Sempre fui fascinado em compreender como funciona o corpo humano, a fisiologia e a mente. A primeira vez que tentei meditar foi quando comecei a praticar *yoga* na Praia do Futuro em 2018; vi que depois das práticas meu corpo ficava mais energizado e a minha mente voltava a momentos da minha vida que eu estava pleno, isso me deixava confuso. Ano passado, em 2019, na Universidade UECE, entrei para o Programa RECORE, do Instituto Visão Futuro, o qual conta com médicos que conhecem técnicas de respiração e de relaxamento trazendo um olhar humano, empático e resiliente para as adversidades da vida. Por

isso resolvi entrar para a disciplina e serei um profissional que integra todos os saberes, incluindo a Medicina tradicional.



Como fazer



Duração: 30 minutos.



Recursos: Celular ou computador conectado ao *YouTube* com a meditação guiada. Escolhi o canal Arte de Viver e o desafio de 21 dias de meditação (DESAFIO DE 21 DIAS, 20--).



A experiência



Dia 1º

Eu já havia meditado ou tentado algumas vezes. No começo era bem desafiador, pois quando eu percebia, já estava pensando nas preocupações, mas com o tempo, eu meio que deixava esses pensamentos de lado e só observava a minha respiração. O primeiro dia desse desafio foi bastante proveitoso, porque foram ensinadas técnicas de postura e como entrar na meditação, o que para mim era desafiador. Quando eu vi, ao final, meu corpo estava totalmente presente e eu podia sentir minha respiração, o pulsar do coração de

maneira bem estranha, mas boa. Acabei a meditação bastante surpreso e calmo. Foi de 20h até 20h:30min. Realizava no meu quarto sentado.

A *Arte de Viver*, canal do *YouTube*, no qual há todo o conteúdo, é uma organização internacional fundada em 1981 pelo mundialmente conhecido líder humanitário e espiritual, Sri Sri Ravi Shankar. É uma instituição e um dos seus projetos é trabalhar com pessoas presas com técnicas de respiração, meditação, humanização, relaxamento do corpo e da mente. O último vídeo é emocionante, pois mostra a vivência dentro dessa prisão com instrutores que ensinam essas práticas. Todas as pessoas devem ser incluídas, todas possuem família, sentimentos e muitas vezes as privaram de amor. Mostrar essa paz que habita em cada um de nós, sem a pressão da sociedade, da marginalização, encontrar a paz em você e saber que pode acessar são uma libertação e ela pode vir por meio da respiração (DESAFIO DE 21 DIAS, 20--)..



Dia 2º

Era uma sequência diária após o dia 9 de novembro, nesse dia 10, no mesmo horário, 20h, eu sentia que havia me comprometido comigo mesmo e queria fazer ao vivo, pois sinto que outras pessoas estão realizando. Isso faz me sentir mais conectado com algo maior do que eu, ou a prática em si. Nesse segundo dia eu relaxei profundamente e deixei a mente vagar pelo vazio; senti uma paz muito forte, mesmo com as demandas do dia a dia, eu pude acalmar aquilo que eu não conseguiria resolver e pude ter mais clareza depois de meditar para

continuar com as minhas atividades cotidianas. Fazia sempre no meu quarto, sentado na cama com as costas encostadas na parede.



Dias 3º ao 7º

Cada um desses dias houve suas peculiaridades, pois eu tive que abdicar de algumas coisas para poder estar presente às 20h ao vivo. Fui sentindo e respeitando minha capacidade de ver, de ouvir, de sentir, de tocar, de sentir cheiros. Esses sentidos foram ficando mais aguçados ao longo do tempo. Eu tomava banho, de forma que estava presente; era estranho, pois sempre estava muito ausente no banho, nem lembrava o que havia feito; àquela hora em que eu esquecia do que tinha acabado de realizar. Havia mudado; eu lavava a louça e sentia a textura. No começo foi estranho, mas depois eu comecei a ter mais consciência de tudo à minha volta; me senti mais potente.



Dias 8º ao 13º

A partir desses dias, eu passei a dominar e selecionar alguns pensamentos, quando algo vinha à minha mente, eu me perguntava se aquele pensamento era meu. Eu havia aprendido que muitos pensamentos não são meus e sim vinham da energia de pessoas ou dos ambientes ou da nossa própria ancestralidade. Além disso, podem vir de algo do meu passado, o qual não me pertence mais. Essa sabedoria de separação dos pensamentos da minha consciência foi libertadora.

Em alguns momentos eu não estava presente, mas até nisso eu tinha consciência do porquê e me forçava a continuar com a prática.



Dias 14° ao 20°

Como era diferente a sensação em comparação aos primeiros dias; eu já começava a prática mais presente e disposto; cada meditação era guiada de forma única. Havia aprendizados e momentos de pura energia e conexão com algo maior; meu sono estava mais profundo e restaurador após as práticas; estava menos disperso nas conversas com as pessoas; conseguia controlar melhor as minhas vontades e vícios e até respirar em momentos de tensão ou raiva para tomar a melhor decisão. Era incrível.



Dia 21°

No último dia, a meditação guiada aproveitou a lua cheia. Os atos e toda a matéria possuem influências energéticas no nosso estado emocional, corpo e mente, e pode-se utilizar disso para sentir.

Finalizando esse projeto, eu me senti muito bem e feliz por ter me comprometido e feito até o fim. Foi bem desafiador, pois eu sempre tinha algo naquele momento e minha mente inventava milhões de desculpas para não fazer. Por fim, como futuro profissional da saúde, me questiono como práticas assim já não são ensinadas na escolas, nas universidades e em consultórios médicos.



Saiba mais!

Referências

DESAFIO de 21 dias de meditação com Sri Sri Ravi Shankar. [S.l.: s.n.], [20--]. 21 vídeos. Publicado pelo canal Arte de Viver. Disponível em: https://www.youtube.com/playlist?list=PLY_swWRO7H5P86TaVDyBzZqTy9n5r4_ca. Acesso em: 1 jul. 2021.

KENG, Shian-Ling; SMOSKI, Moria J.; ROBINS, Clive J. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. **Clinical Psychology Review**, v. 31, n. 6, p. 10-41, Aug. 2011.

KOSAZA, Elisa Harumi *et al.* Mind-body interventions for the treatment of insomnia. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 34, n. 4, p. 437-443, Dic. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/3zSdbFFptLLkNysmPXMbfpx/?lang=en>. Acesso em: 28 mar. 2021.

TOLLE, Eckhart. **O poder do agora**. Tradução de Iva Sofia Gonçalves Lima. Rio de Janeiro: Sextante, 2010.



KÉSIA SINDY ALVES FERREIRA PEREIRA

KESIA.SINDY@ALUNO.UECE.BR
@KESIASINDY

*DIÁRIO DE PRÁTICAS
MEDITATIVAS:
VIPASSANA, ZAZEN E
METTA*

18 Diário de práticas Meditativas: *VIPASSANA,* *ZAZEN e Metta*

KÉSIA SINDY ALVES FERREIRA PEREIRA



Apresentação das práticas meditativas



Vipassana

A meditação *vipassana* é uma forma de contemplação originada na linha do budismo *theravada*. Ela visa à concentração profunda e à observação das sensações do corpo, além do autoconhecimento, a fim de encontrar as razões que causam sofrimento em nosso corpo-mente. Na meditação *vipassana*, não há visualização, mantra, movimento ou simbolismo corporal específico. Essa prática meditativa busca a purificação da mente, de forma que vejamos as coisas “como elas são” (NAMU PORTAL, 20--).



Benefícios da *vipassana*

Essa prática apresenta como benefícios o autoconhecimento, por meio do qual é possível encontrar as razões que geram sofrimento em nós e, dessa forma, diminuí-lo. Ademais, a meditação *vipassana* auxilia no aumento da atenção e do foco, conferindo uma maior resistência a distrações. A *vipassana* atua, também, significativamente no controle do estresse (NAMU PORTAL, 20--).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Escolhi a meditação *vipassana* devido às sobrecargas física e psíquica, potencializadas pela pandemia, que me conferiam estresse e desânimo para a realização das tarefas diárias. Além do mais, almejava aumentar minha resistência à distração, uma vez que me distraio com facilidade.



Como fazer



Duração: 15 a 20 minutos.



Recursos: Ambiente silencioso e com o auxílio de um videoguia no *YouTube*.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

- 1º) Estar com a coluna ereta.
- 2º) Sentado confortavelmente.
- 3º) De olhos fechados.
- 4º) Com toda a atenção voltada para a respiração.
- 5º) Contar inspirações e expirações até 10, e depois repetir esse processo (iniciantes).



Zazen

Za significa sentar-se e zen é o estado meditativo profundo e sutil. Essa prática visa à observação dos nossos pensamentos e das emoções que nos movem, sem nos deixar sermos dominados por eles, ou seja, nos ensina a administrar os nossos sentimentos, sem perdermos o controle (MELLO, 2014).



Benefícios do zazen

O zazen apresenta como benefícios: a diminuição de estresse; o controle da ansiedade (importante no tratamento da síndrome do pânico); a melhora na qualidade do sono, além do desenvolvimento de áreas cerebrais relacionadas com a compaixão e a amorosidade (MELLO, 2014).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Escolhi o *zazen* devido à agitação dos meus pensamentos, visto que, enquanto em outras práticas é essencial esvaziar a mente, nessa meditação não é preciso, pois ela nos ensina o controle e a administração de nossos pensamentos e sentimentos.



Como fazer



Duração: 5 a 40 minutos.



Recursos: Ambiente calmo e com o auxílio de um do *YouTube*.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

- 1°) Estar com a coluna ereta.
- 2°) Pés apoiados no chão e alinhados aos ombros.
- 3°) Ombros voltados para trás.
- 4°) Queixo voltado para baixo.
- 5°) Palma da mão direita para cima sobre a palma da mão esquerda também para cima, com polegares se tocando (mudra cósmico).



Metta

A *metta* ou “bondade amorosa” é uma técnica budista usada para cultivar amor e propagar compaixão pelo mundo, tanto para o próximo quanto para nós mesmos. Por essa razão, a meditação é conhecida por estimular o amor incondicional. Tal prática visa ao redirecionamento da energia mental para o lado bom da vida, de modo a abandonar o pessimismo, a negatividade e as emoções destrutivas (SILVA, 2020).



Benefícios da *metta*

A *metta* ajuda a afastarmos emoções negativas e a praticarmos o amor com bondade e a compaixão pelo outro. Seus benefícios ultrapassam o viés psicológico, promovendo uma sensação de bem-estar física, mitigando o nosso estresse e aliviando dores. Além disso, a *metta* ajuda a encontrar a paz de espírito, auxilia no processo do perdão, muda positivamente a perspectiva da vida, une as pessoas e proporciona felicidade (SILVA, 2020).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

Escolhi a *metta* devido aos benefícios que ela proporciona, especialmente o cultivo do amor pelo outro e por nós. Em dias tão difíceis, percebi que realizar essa prática me ajudaria a afastar emoções negativas e provocaria uma maior sensação de bem-estar.



Como fazer



Duração: 10 a 30 minutos.



Recursos: Ambiente silencioso, ventilado, com o auxílio de videoguias do *YouTube*.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

- 1º) Corpo em qualquer posição, desde que haja concentração.
- 2º) Respirar profundamente.
- 3º) Concentrar-se em um pensamento positivo.
- 4º) Repetir as 8 frases da *metta* durante a meditação.



Mindfulness

O *mindfulness* ou “atenção plena” é uma prática meditativa que visa à consciência do que se passa no nosso corpo, na nossa mente, nos nossos pensamentos e nas nossas emoções, instigando a atenção e a consciência de nós próprios (MARIA, 20--).



Benefícios do *mindfulness*

O *mindfulness* apresenta como benefícios o autoconhecimento e a promoção da consciência de nós mesmos. Além disso, ele reduz a ansiedade, aumenta a sensação de felicidade, melhora os relacionamentos, o sono, combate a irritabilidade, dentre outros inúmeros benefícios (MARIA, 20--).



Qual a sua motivação para escolher essa prática?

A agitação dos dias anteriores, associada à rotina extenuante de estudos, que gerava insegurança em mim, motivou-me a buscar uma prática que promovesse uma atenção plena, auxiliando no meu processo de autoconhecimento e diminuindo a minha ansiedade, sendo mais indicado o *mindfulness*.



Como fazer



Duração: 15 a 45 minutos.



Recursos: Ambiente tranquilo, com auxílio de vídeos do Youtube.



Passo a passo para realizar a prática meditativa

- 1°) Sentar-se em um lugar tranquilo, com as pernas cruzadas, onde fique confortável.
- 2°) Postura ereta.
- 3°) Concentrar-se na respiração.
- 4°) Os pensamentos poderão vagar, mas depois é preciso voltar a se concentrar na respiração, quantas vezes forem necessárias.



A experiência



Dia 1°

Hoje, pela primeira vez, meditei sozinha. Foi por pouco tempo, apenas 20 minutos, pois as preocupações estudantis diárias não me permitiram silenciar tudo à minha volta e concentrar-me apenas naquele momento. Comecei a minha prática meditativa às 6h, logo após acordar, por ser um horário mais silencioso, e encerrei às 6h20min.

Realizei a prática *vipassana* no chão da sala, sendo auxiliada por meio de um vídeo do *YouTube*. Confesso que os primeiros minutos foram difíceis, pois mesmo que em minha casa reinasse o silêncio, o movimento na rua já estava começando, além dos meus pensamentos que não paravam de ir e voltar. Quando eu estava conseguindo me

concentrar apenas na prática, os três sinos tocaram e a meditação acabou.

No entanto, percebi que esses poucos minutos afetaram o meu dia de maneira positiva, e que eu poderia tentar outras vezes realizar a prática, já que quase no fim eu consegui me concentrar. No decorrer do meu dia, estava mais relaxada e concentrada nos estudos, além de me manter “plena” mediante alguns acontecimentos.

Pelo meu nível de distração, pensei que não poderia meditar nem por 1 minuto, mas isso só descobrimos se tentarmos. Assim, tal experiência me foi benéfica em vários sentidos, pois pude descobrir que, às vezes, só precisamos “abrir a cortina dos nossos olhos”, nos enxergarmos e vermos melhor o que está à nossa volta, sendo essa a minha expectativa para as próximas práticas (MEDITAÇÃO GUIADA VIPASSANA, 2020).



Dia 2º

Hoje realizei a *vipassana* novamente por não ter conseguido executá-la dignamente ontem. Iniciei às 6h, e fiz por 15 minutos, encerrando às 6h15min. Apesar de ter feito durante menos tempo que ontem, minha concentração estava muito melhor. Mudei o ambiente de meditação da sala para o pátio de casa em contato com o quintal, onde pude apreciar os sons dos pássaros, além da brisa do amanhecer.

Durante a meditação, esqueci por importantes minutos todas as minhas obrigações diárias, e percebi o ambiente à minha volta de maneira diferente. Foi uma experiência magnífica. Pude perceber até mesmo a minha respiração, o que é incomum, acredito eu, para a

maioria das pessoas (especialmente no meu caso, visto que esqueço até mesmo de respirar, às vezes).

Com essa meditação, meu dia foi bem mais produtivo que o anterior. Eu estava mais calma, concentrada, animada e despreocupada para realizar as tarefas. Aprendi que as coisas são como são e que não adianta nos preocuparmos em vão com aquilo que não podemos alterar. Ainda que as circunstâncias não possam mudar, eu posso mudar, e é isso que faz toda a diferença (MEDITACIÓN VIPASSANA..., 2020).



Dia 3º

Já são dois dias sem meditação e, confesso que, me sinto um pouco culpada, mas foram dias corridos e não pude fazer ao acordar. Após ter feito duas vezes a *vipassana*, me comprometi a realizar duas vezes cada prática, pois isso se mostrou mais benéfico pra mim.

Hoje realizei a técnica meditativa *zazen* devido à agitação dos meus pensamentos, uma vez que essa prática não obriga o esvaziamento da mente. Iniciei 18h05min e, fiz durante 20 minutos, finalizando às 18h25min.

A realizei em cima de um banquinho, no pátio da casa, com o auxílio de um vídeo de meditação guiada. Após o término, me senti muito relaxada e pude dormir tranquila, sem a ansiedade que, às vezes, sentia sobre o dia seguinte. Com essa prática, entendi que ter autocontrole não significa silenciar o universo que há dentro de nós, mas sim saber apreciar a sua infinitude e suas constantes mudanças (20 MIN..., 2016).



Dia 4º

Hoje pratiquei novamente o *zazen*. Iniciei às 6h25min; fiz por 26 minutos, finalizando às 6h51min. Meditei no pátio de casa utilizando um fundo musical especial para o *zazen*. Tentei deixar meus pensamentos fluírem, agitados ou não, e apenas observá-los, até que nenhuma preocupação me afetasse. O dia anterior havia sido exaustivo e a ansiedade dele ainda estava me afetando, mas durante a meditação, eu pude ficar em silêncio e ouvir eu mesma.

Pude ouvir meus receios, sonhos, projetos, minhas inquietudes e alegrias. Após o término do *zazen*, me senti mais disposta a enfrentar os novos desafios. A ansiedade que eu sentia anteriormente já era tão ínfima, que se tornou insignificante. Percebi que nem sempre precisamos olhar para fora buscando inspiração, respostas, ou qualquer outra coisa, e sim para dentro de nós mesmos. Só necessitamos silenciar o mundo e nos escutar (ZAZEN MEDITATION..., 2017).



Dia 5º

Hoje pratiquei uma nova técnica, chamada *metta*, que visa ao cultivo do amor e da compaixão pelo outro e por nós mesmos. Iniciei às 17h22min; fiz durante 32 minutos, finalizando às 17h54min, com a vista para um pôr do sol lindo. A realizei no pátio da casa diante da minha irmã mais nova. Para isso, fomos guiadas por dois vídeos. Percebi que, quando fazemos com mais pessoas, nos sentimos mais dispostos, durando mais tempo.

Durante a prática, repetimos as 8 frases da *metta*: Que eu seja feliz; que eu não sofra; que eu encontre as verdadeiras causas da felicidade; que eu supere as causas do sofrimento; que eu supere toda ignorância, carma negativo e negatividades; que eu tenha lucidez; que eu tenha a capacidade de trazer benefício aos seres; que eu encontre nisso a sua felicidade.

Essas frases devem ser direcionadas a nós mesmos e depois aos que estão à nossa volta, em nossas vidas, de forma que enviemos essa energia positiva, especialmente para os que não temos um bom relacionamento. Eu e minha irmã realizamos todo o processo e ao final a sensação de leveza foi mútua. Durante todo o dia, percebemos o efeito da *metta*.

Essa prática nos ensinou a importância de olhar não apenas para o outro com amor e compaixão, mas especialmente para nós mesmos. Se não cultivarmos tais sentimentos por nós, não poderemos oferecê-los a outrem. Estamos tão acostumados a olhar e cuidar do outro, mas por tantas vezes nos olhamos depressa, sem praticarmos o autocuidado.

Ademais, entendemos que as pessoas que por diversas vezes são más para conosco, precisam de energias positivas, pois elas estão doentes espiritualmente; devemos ter compaixão por elas e não cultivar nenhum tipo de rancor. Nossas respostas a essas pessoas devem ser ternas e suaves, porque isso não diz respeito a quem elas são e sim a quem nós somos. Devemos praticar a *metta* constantemente em todas as nossas ações e reações (MEDITAÇÃO METTA TRADICIONAL..., 2020; METTA BHAVANA..., 2020).



Dia 6º

Hoje o dia foi bem corrido e só pude praticar a *metta* por 23 minutos, mas foram minutos tão relaxantes e, novamente, minha irmã me acompanhou. Iniciamos às 9h27min e finalizamos às 9h50min. Dessa vez, realizamos no chão do quarto.

A sensação durante a prática era de pura renovação. É incrível como poucos minutos em que paramos a agitação diária e nos escutamos fazem a diferença o dia inteiro. Novamente repetimos as 8 frases principais, centralizando nossas energias e depois as redirecionando a outrem.

A *metta* tem sido um complemento do que já somos ensinadas desde criança por nossos pais e pelo Evangelho de Jesus, que é a importância do amor incondicional. Amar o outro como amamos a nós mesmos, desejar sempre o bem do próximo, mesmo quando ele nos amaldiçoa e ter compaixão daqueles que não tiveram por nós. Esse é o verdadeiro sentido da vida; é a nossa missão. Ser amor, luz e verdade, especialmente com pessoas “nubladas”, visto que cada gesto de bondade plantado na vida de outrem um dia florescerá (MEDITAÇÃO METTA OU MEDITAÇÃO..., 2020; MEDITAÇÃO GUIADA METTA..., 2020).



Dia 7º

Hoje, pratiquei a famosa *mindfulness*. Iniciei às 21h; fiz durante 30 minutos, finalizando às 21h30min. Realizei essa prática na sala de casa, sentada no chão com o auxílio de dois vídeos. Na referida prática, a necessidade de sempre voltarmos a focar na respiração é uma lição para sempre estarmos no presente, que é o que importa, de modo a desenvolvermos a atenção plena.

Minha sensação durante a prática foi de descoberta. Muitos pensamentos passam em nossa mente quando estamos meditando, e essa agitação nos revela bastante a respeito de nós mesmos, aquilo que muitas vezes ignoramos por estarmos sempre “correndo”.

Após o término da *mindfulness*, me senti muito bem, mais próxima a mim mesma, apesar de ser estranho falar algo assim. Meu nível de estresse reduziu; algumas dores nas costas foram amenizadas, além do que, tive uma ótima noite de sono.

Esse processo de atenção plena nos mostra que existe um universo dentro de nós, embora pareçamos minúsculos diante de sua imensidão. Somos seres complexos, que costumamos complicar tudo. Às vezes, só precisamos nos sentar, respirar fundo, silenciar o universo à nossa volta e deixar o universo que há em nós falar (MINDFULNESS 10 MINUTOS..., 2019; MINDFULNESS PARA DORMIR..., 2020).



Dia 8º

Hoje realizei novamente a maravilhosa *mindfulness*. Iniciei às 6h40min, quando o clima e a vista do céu estavam maravilhosos; fiz os primeiros 30 minutos do vídeo escolhido, finalizando às 7h10min. Na prática deste dia, como esperado, consegui me concentrar e me sentir ainda melhor do que na anterior.

É incrível como a *mindfulness* promove uma sensação de bem-estar, de calma... O contato com a natureza (ambiente aberto, com vista para o céu, som dos passarinhos, árvores) também auxilia bastante nesse processo. Não nos aproximamos apenas de nós mesmos, mas de Deus. É impossível olhar para a criação perfeita e não pensar no Criador de todas as coisas.

Durante a prática pude me reconectar, especialmente comigo mesma. Quando finalizei, me senti mais disposta, feliz e grata. É a junção dessas pequenas alegrias que nos faz ser felizes todos os dias. Estava um pouco ansiosa devido à quantidade de assuntos pra estudar, mas após a *mindfulness*, percebi a ansiedade diminuir bastante.

Esse é o oitavo dia de práticas meditativas, mas com certeza não será o último. A experiência que tive durante o período foi indescritível. As práticas promovem uma melhora não apenas em nossa saúde mental, mas em todo o nosso organismo e corpo. Levarei esse conhecimento para minha vida. Sem dúvidas, a meditação agora é uma parte de mim (MINDFULNESS RELEXING..., 2015).



Saiba mais!

Referências

MARIA, Emanuella. Guia para a prática de mindfulness. **Blog Emanuella Maria**. [Washington, DC], [20--]. Disponível em: <https://emanuellamaria.com/mindfulness/>. Acesso em: 9 abr. 2021

MEDITAÇÃO guiada: metta bondade amorosa: aula 03. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (23min45s). Publicado pelo canal Fabrizio Picchi. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=de5zb7MbafY>. Acesso em: 13 jul. 2021.

MEDITAÇÃO guiada vipassana 20 min. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (23min18s). Publicado pelo canal Rafael Doria. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=v5PDxxfLGN8>. Acesso em: 13 jul. 2021.

MEDITAÇÃO metta ou meditação do amor bondade. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (10min25s). Publicado pelo canal Emanuel Almeida. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9sXJhF1qkLs>. Acesso em: 13 jul. 2021.

MEDITAÇÃO metta: tradicional meditação tibetana: enviar amor e felicidade 528hz. . [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (18min18s). Publicado pelo canal Clube de Meditação. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UHL9Tz6tOWY>. Acesso em: 13 jul. 2021.

MEDITACIÓN vipassana guiada de 15 minutos: rápida y fácil. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (15min12s). Publicado pelo canal Lorena Molinero. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=EL-u_C2fwJE. Acesso em: 13 jul. 2021.

MELLO, Raphaela de Campos. Meditação zazen: aprenda a praticá-la para afastar o estresse. **Cláudia**, 5 jan. 2014. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/sua-vida/meditacao-zazen-aprenda-a-pratica-la-para-afastar-o-estresse/>. Acesso em: 9 abr. 2021.

METTA bhavana: a meditação mais bela que existe! [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (18min). Publicado pelo canal Sane Almeida Terapias. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LvXn3Rp3xyk>. Acesso em: 13 jul. 2021.

MINDFULNESS 10 minutos: meditação guiada. [S.l.: s.n.], 2019. 1 vídeo (11min32s). Publicado pelo canal Meditar para Despertar. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=l6kLchMzM78>. Acesso em: 13 jul. 2021.

MINDFULNESS para dormir bem: meditação guiada: limpeza. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (33min58s). Publicado pelo canal Meditar para Despertar. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=UT_zs5Yr5Qw. Acesso em: 13 jul. 2021.

MINDFULNESS relaxing music for stress relief: calm instrumental background music for relaxation. [S.l.: s.n.], 2015. 1 vídeo (3h2min34s). Publicado pelo canal Melhor Música para Meditação, Yoga, Relaxamento e Sono. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=qB0Gms_GrtQ. Acesso em: 13 jul. 2021.

NAMU PORTAL. **Meditação vipassana**: conheça os benefícios. [S.l.]: NAMU Portal, [20--]. Disponível em: <https://namu.com.br/portal/corpo-mente/meditacao/meditacao-vipassana-2/>. Acesso em: 9 abr. 2021.

SILVA, Larissa. **Metta Bhavana**: conheça a meditação do amor incondicional. [S.l.]: Terra, 2020. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/horoscopo/metta-bhavana-conheca-a-meditacao-do-amor-incondicional,ed7d395d32bb6e177a70e009617697e1t7lcamhi.html>. Acesso em: 9 abr. 2021.

20 MIN meditação zazen com Cintia Cavalcante: auto-ajuda. [S.l.: s.n.], 2016. 1 vídeo (20min41s). Publicado pelo canal Cintia Cava. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=E-ng4d_YzM4. Acesso em: 13 jul. 2021.

ZAZEN meditation: spiritual zen music, balance and reflexation. [S.l.: s.n.], 2017. 1 vídeo (1min30s). Publicado pelo canal Zen Meditation Planet. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5vegC-Olkxw>. Acesso em: 13 jul. 2021.



contato@editoraimac.com.br

www.editoraimac.com.br



ISBN 978-65-993219-8-6