



MARCIA REZENDE VASCONCELOS

PADMI - CURSO DE FORMAÇÃO DE YOGA INTEGRAL

BELO HORIZONTE

2024

MARCIA REZENDE VASCONCELOS

PADMI - CURSO DE FORMAÇÃO DE YOGA INTEGRAL

“A prática da meditação não é algo que você faz para relaxar, mas uma forma eficiente para lembrar de seu estado natural de ser. Relaxamento simplesmente é um estado natural para sua existência. Neste estado natural de ser, o relaxamento acontece por si só. Na verdade, sempre esteve.”

- SIDDAHARTHA

**Trabalho de conclusão de curso do
instituto Padmi do curso de formação
de Yoga Integral**

Professora(o): Adriana Braga

AGRADECIMENTOS

Agradeço de coração a todos que contribuíram para a realização deste trabalho e para a conclusão do Curso de Formação de Yoga Integral. Foram meses de dedicação, estudo e prática que me trouxeram grandes aprendizados e transformações.

Agradeço aos professores e mestres que compartilharam seus conhecimentos e experiências conosco, nos guiando pelo caminho do Yoga Integral com sabedoria e amor.

Agradeço também aos colegas de curso, que foram fonte de inspiração e apoio durante essa jornada. Juntos, crescemos e nos fortalecemos, tornando-nos uma verdadeira família de yogis.

Por fim, agradeço à vida por me proporcionar essa oportunidade de me mergulhar no universo do Yoga e descobrir toda a sua magia e poder transformador. Que este trabalho sirva como uma pequena contribuição para o bem-estar e a evolução de todos aqueles que buscam o equilíbrio e a harmonia em suas vidas.

Namastê.

Sumário

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | O QUE É MEDITAÇÃO? | 5 |
| 1.1 | O objetivo da meditação | 6 |
| 1.2 | A relação entre a meditação e o contato com o Amor | 6 |
| 1.3 | Alcance da relação do amor | 7 |
| 2 | Como a meditação se relaciona com o nosso dia a dia? | 8 |
| 2.1 | Desenvolvendo estímulos para meditar | 8 |
| 3 | Conclusão | 10 |
| 4 | REFERÊNCIAS E SITES..... | 13 |

1 O QUE É MEDITAÇÃO?

A meditação pode ser definida como uma prática na qual o indivíduo utiliza técnicas para focar sua mente num objeto, pensamento ou atividade em particular, visando alcançar um estado de clareza mental e emocional. Sua origem é muito antiga, remontando as tradições orientais, especialmente a ioga, mas o termo também se refere a práticas adotadas por alguns caminhos espirituais ou religiões, como o budismo e cristianismo, entre outras. Textos orientais consideram a meditação como instrumento que leva em direção à libertação.

A meditação é o exercício de cessar as atividades não naturais da mente, é portanto, a prática do estado natural da mente.

Em seu estado natural, a mente não faz processamento de dados a partir de ideias do passado, porque o estado natural da mente é sempre presente.

Cessar as atividades não naturais da mente significa parar os processamentos de comparação, dedução, análise e conclusão com base em conceitos do passado.

Cessar as atividades não naturais da mente é parar o julgamento.

A mente em seu estado natural, não julga, não emite conclusões ou opiniões com base em percepções passadas ou condicionamentos.

A Meditação é a prática do compromisso em ver a verdade dos fatos.

Segundo Osho, a meditação é um estado de consciência em que a mente está livre de pensamentos e distrações, permitindo que a pessoa entre em contato com seu ser interior e experimente um profundo estado de relaxamento, paz e serenidade. Neste estado, a pessoa entra em contato com sua verdadeira natureza e se conecta com o universo em um nível mais profundo.

Osho enfatiza que a meditação não é apenas uma prática, mas sim um estilo de vida, uma forma de estar presente e consciente em todos os momentos. Ele acredita que a meditação pode ser incorporada em todas as atividades do dia a dia, não apenas na meditação formal, e que é através da prática constante que se alcança a verdadeira iluminação e transformação.

Osho também enfatiza a importância da meditação ativa, que envolve movimento e expressão corporal, para liberar as tensões e energias negativas do corpo e da mente. Ele acredita que a meditação ativa pode ajudar a alcançar um estado de relaxamento mais profundo e a cultivar uma consciência mais plena e integrada. Em resumo, para Osho, a meditação é muito mais do que apenas sentar em silêncio por alguns minutos, é um caminho para se tornar consciente, presente e em harmonia com o universo, e é fundamental para se alcançar a verdadeira paz, felicidade e iluminação.

1.1 O objetivo da meditação

O treino da meditação serve para exercitar a relembração do estado são e natural da mente, cessando as atividades não naturais.

A meditação é uma prática milenar que tem origem nas tradições orientais, como o budismo e o hinduísmo, mas que também é amplamente utilizada em diversas outras correntes espirituais e filosóficas. Ela consiste em um estado de concentração profunda e contemplação mental, que busca promover o equilíbrio emocional, a paz interior e o autoconhecimento.

O estado meditativo propriamente dito, é o estado original da mente, portanto é a mente que vê e não distorce, tornando possível a comunicação e o relacionamento no seu estado natural e perfeito, para que todos os equívocos sejam corrigidos e a mente volte a focar na realidade do espírito ativando o seu poder criativo.

A meditação serve para a comunicação e para o relacionamento em um mundo onde as mentes parecem estar separadas. A meditação serve para unir ou reconhecer a unidade que já é um fato.

1.2 A relação entre a meditação e o contato com o Amor

O estado de Amor é o nosso estado natural de existir que só não é visto em função das distrações da mente envolvida com as ilusões do mundo.

Quando você alcança o estado de amor, você descobre que entre você e o outro não há nenhuma separação.

Então a falta de Amor é apenas falta de visão da realidade dos fatos que definem o que somos, como somos e quais são os reais princípios universais que estabelecem o que somos uns para os outros em nossa real existência e em nossas vivências de relacionamento no mundo.

A meditação pode ajudar a pessoa a se conectar mais profundamente consigo mesma, com os outros e com o universo. Quando estamos em um estado meditativo, podemos acessar um espaço de silêncio interior que nos permite sentir o Amor incondicional e universal que está sempre presente ao nosso redor. Assim, a meditação pode ser uma poderosa ferramenta para cultivar o sentimento de Amor, compaixão e empatia em nossa vida cotidiana. Além disso, a prática regular da meditação pode nos ajudar a desenvolver uma maior consciência de nossos pensamentos e emoções, e a transformá-los de forma a cultivar mais Amor em nossa vida.

Ciente disso não é possível negar. Diante da realidade não é possível negá-la.

Nossa realidade é a mesma e una realidade.

Sendo assim, é impossível ver a verdade sobre nossa real existência e não amar.

1.3 Alcance da relação do amor

Você precisa de treino para meditar, e quando você encontra esse lugar, você está pronto para se relacionar, para compreender e para não distorcer as expressões que chegam, você está pronto para atender a uma demanda. Esse é o estado da comunicação perfeita.

Para receber as expressões de alguém, conhecer o conteúdo delas e o emissor dessas expressões, é necessário silêncio na mente. É necessário querer entrar em contato com esse emissor e com o fundamento das suas expressões.

Com o verdadeiro interesse nisso, você desenvolverá muita disposição e ânimo para entrar em contato a partir da completa isenção.

2 Como a meditação se relaciona com o nosso dia a dia?

Quando você encontra o estado natural da mente, você encontra você.

A meditação a verdade presencial é a meditação para o relacionamento e para o dia a dia.

Levar a meditação para o dia a dia é estar em qualquer situação ou atividade usando a sua mente no seu estado natural, sem opiniões chamadas de pessoais e sem julgamentos restritos a um banco de dados e um processamento, ambos extremamente limitados.

Todas as vezes que você perder a paz, saiba: você não estava meditando, você não estava em silêncio, você não estava isento.

E ninguém tem nenhuma responsabilidade sobre isso. Se você sentiu coisas não naturais como raiva ou irritação, foi uma mudança sua de estado interno.

Não é possível estar sentindo coisas por algo ou por alguém, você tem que parar e pensar: o que eu estou fazendo na minha mente para sentir isso?

A meditação te leva até a visão sistêmica, que é a contemplação aberta, o reconhecimento de que você não sabe o que são as coisas e não se atreve a julgar.

Sem o julgamento a mente se abre para receber e para ver em estado de presença.

2.1 Desenvolvendo estímulos para meditar

Para desenvolver estímulo para meditar, é preciso saber porque essa prática pode nos levar a um exercício satisfatório da nossa representatividade na vida e no mundo.

Por que você faria esse exercício de meditação diante das cenas?

Porque você encontrou um bom motivo.

Porque você só vai meditar se você quiser.

Então você precisa descobrir um auto estímulo para meditar.

É a mesma coisa que perguntar: porque olhar antes de atravessar uma rua com muito trânsito de automóveis?

Só pode ser para que você não seja surpreendido por uma situação indesejável que, nesse caso, seria um atropelamento.

Assim são as experiências a partir do estado meditativo que te permite olhar e ver claramente o trânsito de ocorrências para que você se integre a ele conscientemente conforme a sua real vontade, levando em conta os seus reais objetivos, sem ter surpresas por auto boicotes por inconsciência dos fatos que, embora estivessem evidentes, foram ocultados pelos desvios de foco que você permitiu em sua percepção através de distrações aparentemente convidativas.

3 Conclusão

Desde que eu aprendi as práticas da meditação, tive certeza que faria isso pelo resto da vida. A Márcia antes da yoga e da meditação, é uma mulher completamente diferente do pós. Sinto isso através do meu corpo diariamente, com: a calma na qual eu respiro, os movimentos lentos no qual eu não fazia, a disposição, tanto para estudar e realizar grandes atividades no dia a dia, como também para me deitar e conseguir dormir com mais facilidade. Somos o que batalhamos para ser diariamente e a Márcia que eu estou me tornando, tem mais a ver com a pessoa que eu quero e espero me tornar cada vez mais. Parafraseando um jovem médico que acompanho em minhas redes sociais, chamado: Rafael Gratta: “mais foco e menos ansiedade”. Ao certo, isso resume muito bem quem eu sou agora, uma pessoa menos ansiosa e com mais foco.

A visão compartilhada que ilumina o mundo

A visão da Verdade é a visão que une por ver que já é unido.

E é essa visão que precisa ser compartilhada.

A meditação é uma prática de ver.

Na visão verdadeira, não há conflito.

Na visão verdadeira há apenas gratidão e paz.

A meditação é uma prática de unir.

A meditação é uma prática para o verdadeiro relacionamento.

Como é simples o simples.

Vamos praticar o simples e nos lembrar do estado meditativo que nos permite nos lembrar do que somos.

Vamos manter a quietude na mente mesmo movimentando o corpo.

Não é o corpo quem determina o seu estado mental, mas é o seu estado mental e as suas decisões que determinam o estado do corpo.

O corpo é escravo da mente. O corpo não tem decisão própria.

Você coloca luz em sua mente e assim estabelece o seu cotidiano onde quer que você esteja.

Sendo assim, o estado de meditação é uma conquista para ser levada para todos os momentos do seu dia a dia.

Não importa há quanto tempo você conhece alguém, todos nós somos o mesmo ser e a conexão entre nós é sempre possível, mesmo quando alguém nos parece desconhecido.

Pratique para alcançar o estado meditativo.

Deixe o seu amor livre.

Não reprima o seu amor.

O amor de Deus é a matéria prima da qual você é feito e reprimir esse amor é se esquecer de você.

As sensações de carência, solidão, são saudade de você.

Observe a vida onde você estiver e não se esqueça de uma coisa:

onde você conseguir enxergar que a vida está lá, lá está Deus.

Onde há vida, há Deus.

Onde há vida, há você e onde há você, há Deus.

Você é absolutamente livre para sentir as suas sensações.

Você não é obrigado a reagir da maneira que o mundo te ensinou.

Deus te fez livre, santo e pleno, e você tem todo o direito de viver assim.

É a decisão de viver na liberdade de Ser.

O seu verdadeiro estado de existir é muito prazeroso.

Deixe o amor que existe livremente dentro e fora de você se manifestar.

Deixe você com o seu Amor vir pra fora e transbordar em todos os seus relacionamentos.

E assim veremos o mundo mudar.

4 REFERÊNCIAS E SITES

GOLEMAN, Daniel. A arte da meditação. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

Coexiste

<https://coexiste.com.br/meditacao-a-verdade-presencial/>

Meditação é a sua natureza

https://www.uff.br/sites/default/files/informes/meditacao_e_a_sua_natureza.pdf