



**AULA 3 - RETIRO APRENDA
A MEDITAR**

**Meditar para viver a
paz interior que você
merece**

As 4 etapas **do processo de** **autotransformação**

1

Auto-observação: É olhar para dentro para restabelecer o equilíbrio interno, e assim descobrir onde canalizar a energia no presente

2

Auto-aceitação: É meditar para compreender e aceitar tudo aquilo que nos desafia e desconforta. Para, então, você levar com leveza o seu processo de autodesenvolvimento.

3

Autoconsciência: É adquirir a força interior para viver com equilíbrio, energia e disposição para os seus propósitos. Ao mesmo tempo, inspirar tudo ao seu redor, entendendo as relações que te cercam.

4

Autotransformação: As 3 fases anteriores criam a base para que possamos naturalmente alcançar, enfim, a autotransformação que você tanto deseja.

Estamos vivos, estamos respirando!

A sua respiração é um ótimo meio de voltar ao presente.

Quando você se concentra em sua respiração você aceita mergulhar na piscina do aqui e agora.

O presente é o momento que importa.

Quando começar a observar o ritmo da sua respiração, você vai ficar mais consciente do seu mundo interior, mais atenta ao aqui e agora.

É também o primeiro passo para desenvolver a concentração.

Você tem uma sala de respiração?

Escolha um quarto ou parte de uma peça da tua casa para a meditação.

Não precisa ser um espaço grande, desde que seja um local calmo, reservado para a paz e a reflexão.

Essa será a sua sala de respiração, uma pequena sala de meditação.

Se alguém não estiver de bom humor ou preocupada, você pode sugerir:
“Vamos sentar e respirar por alguns minutos?”

Isso é muito fácil de ser feito.

Você e as pessoas que você ama serão capazes de desfrutar de paz e harmonia.

Você precisa apenas de um lugar quieto e uma série de inspirações e expirações.

Você sabe o que é a Respiração Consciente?

A maneira mais fácil de você se libertar de um sentimento ruim ou de um pensamento desagradável é praticando a respiração consciente.

Com o ato da respiração consciente, você viaja para dentro.

Seu corpo está respirando; e seu corpo é sua casa.

Em cada respiração, você pode voltar para casa, para dentro.

Certa vez, ouvi uma história sobre uma índia anciã americana, a quem se perguntou como havia se tornado tão sábia, feliz e respeitada.

Ela respondeu: “Em meu coração, vivem dois lobos: um lobo do amor e outro do ódio. Tudo depende de qual deles eu alimento a cada dia”.

Primeiro, o lobo do amor é muito estimado, mas quem de nós também não possui um lobo do ódio dentro de si?

A história sugere que todas as pessoas são capazes, no dia a dia, de estimular e fortalecer a empatia, a compaixão e a bondade.

Mas também de dominar a hostilidade, o desprezo e a agressividade.

Você conhece os circuitos de empatia?

Eles são poderosos processos evolutivos que configuram o sistema nervoso para produzir as aptidões e inclinações que promovem relacionamentos sociais.

As redes neurais relacionadas estimulam a empatia.

Não ter empatia é como seguir sozinho na vida.

Ações

As redes nos sistemas perceptivo-motores do cérebro são acionadas quando uma pessoa realiza uma ação e quando vê alguém desempenhando a mesma ação, o que dá a você uma sensação igual a que essa pessoa está tendo no corpo.

De fato, essas redes espelham o comportamento dos outros, daí o termo neurônio espelho.

Emoções

A ínsula e os circuitos relacionados são ativados quando você passa por emoções fortes como medo ou raiva.

Quanto mais consciência você tem de seus estados emocionais e corporais, mais sua ínsula e o córtex cingulado anterior (CCA) são ativados e maior é a sua empatia.

Na verdade, as redes límbicas que produzem seus sentimentos também apreendem os sentimentos dos outros.

Pensamentos

Os psicólogos empregam o termo teoria da mente (TDM) para se referir à capacidade de imaginar os processos internos de alguém.

Estão interconectados esses três sistemas:

1. rastreando as ações
2. emoções
3. e pensamentos de outras pessoa.

O que isso quer dizer?

Então, uma vez que você forma uma suposição baseada em fatos – geralmente em apenas alguns segundos –, experimenta-a no corpo e nos sentimentos.

Trabalhando juntos, esses sistemas ajudam você a compreender, de dentro para fora, a dor de outra pessoa.

O lobo do ódio

Nosso passado evolutivo exclusivo nos tornou incrivelmente cooperativos, empáticos e amorosos.

Então, por que a história do homem é tão cheia de egoísmo, crueldade e violência?

Passando por diversos tipos de sociedade, na maior parte dos casos, a história é basicamente a mesma: lealdade e proteção para “nós” e medo e agressividade em relação aos “outros”.

Odioso e brutal

Ao longo do desenvolvimento dos seres humanos, a cooperação e a agressividade evoluíram de maneira sinérgica: a cooperação entre membros de um mesmo grupo tornou-se questão de sobrevivência em relação ao meio-ambiente e aos outros grupos.

Para se protegerem ao longo da história foram agressivos diante de outros grupos.

A agressividade é uma resposta à sensação de ameaça.

Ela está relacionada com a alta taxa de testosterona – tanto em homens quanto em mulheres – e à baixa serotonina.

O resultado dessa dinâmica neural nós conhecemos muito bem: cuide bem dos “seus” e tema, despreze e ataque os “outros”.

Pesquisas revelam que a maioria dos bandos modernos que caçavam e colhiam – que oferecem fortes indícios dos meios sociais onde nossos antepassados se desenvolveram – mantinha-se em constante conflito com outros grupos.

O cérebro ainda possui essas habilidades e tendências.

Isso acontece nas rodinhas formadas no pátio da escola, na política da empresa e na violência doméstica.

Numa escala maior, nossas tendências agressivas abastecem o preconceito, a opressão, a limpeza étnica e a guerra.

Porém, essas manipulações não seriam tão comuns se não fosse pelo legado da agressividade ao longo da história.

O que ficou de fora?

O **lobo do amor** enxerga um vasto horizonte, com todos os seres fazendo parte do círculo “nós”.

Esse círculo encolhe para o **lobo do ódio**, de modo que apenas seu país, sua tribo, seus amigos ou familiares são considerados dignos de amor e compaixão.

Pergunte a si mesmo:

Existe um ditado zen segundo o qual nada fica de fora da consciência, nada fica de fora da experiência, nada fica de fora do coração.

O que você deixou de fora?

Pense em quantas vezes por dia alguém fica de fora do círculo, sobretudo de maneira sutil: “Ele não é da minha classe social”, “Não é meu tipo” e assim por diante.

Note o que acontece em sua mente quando você se livra conscientemente dessa distinção e, em vez disso, se concentra no que existe em comum entre você e outro, o que os torna “nós” e iguais.

A resposta

Ironicamente, uma resposta para “O que ficou de fora?” é o lobo do ódio em si.

Querendo ou não, o lobo do ódio está vivo e bem dentro de cada um de nós.

Só que essas pessoas, na verdade, somos nós.

Todos nós temos o mesmo DNA básico.

Não reconhecer a agressividade como parte de nossas características genéticas constitui certa ignorância – que é a raiz do sofrimento.

Amansar o lobo

Seu lobo do ódio precisa ser amansado.

Quando você assiste ao noticiário da noite às vezes tem a impressão de que o lobo do ódio dominou a existência humana, né?

A verdade é que a maioria das interações tem uma qualidade cooperativa.

Na maioria das pessoas, na maior parte do tempo, o lobo do amor é maior e mais forte que o do ódio.

Amor e ódio vivem e se embolam em todo coração. Mas você pode vigiar o lobo com cuidado, mantê-lo preso e controlá-lo.

Como domar o lobo do ódio

Há inúmeros métodos para cultivar a boa vontade e abandonar o rancor.

Você naturalmente ficará mais atraído por uns do que por outros.

A questão não é pôr todos em prática, mas saber que você tem muitas maneiras de amansar o lobo do ódio.

A melhor maneira é a meditação e o hábito de meditar.

Cultive emoções positivas

Alimente e desenvolva emoções positivas como felicidade, satisfação e tranquilidade.

Vá atrás de coisas que te deixem feliz e absorva o que há de bom sempre que possível.

Eleve as suas emoções.

Por que levar as emoções?

Elevar as emoções...

- ✓ acalma o corpo,
- ✓ tranquiliza a mente,
- ✓ cria um escudo contra o estresse
- ✓ promove relacionamentos estimulantes e saudáveis
- ✓ tudo isso diminui a indisposição.

SAIBA O QUE O DEIXA A PONTO DE EXPLODIR

Esteja ciente dos fatores que ativam seu sistema nervoso simpático (SNS):

- estresse,
- dor,
- preocupação
- má alimentação.

Tente neutralizar essa munição logo no início: antes de resolver um problema jante, tome um banho, leia algo inspirador ou converse com um amigo.

Pratique a não hostilidade

- ✓ Não discuta, a menos que seja realmente necessário.
- ✓ Tente não se deixar levar pelo turbilhão mental das outras pessoas.
- ✓ Considere a turbulência neurológica que está por trás de seus pensamentos: Desassocie seus pensamentos dos da outra pessoa.
- ✓ Diga a si mesmo: Ela está ali, eu estou aqui. A mente dela não tem nada a ver com a minha.

As dez mil coisas

Faça este exercício no ritmo que achar melhor, com os olhos abertos ou fechados.

- Relaxe e acalme a mente, concentrando-se na respiração.
- Pense em uma situação desafiadora para você.
- Esteja ciente de suas reações, especialmente das mais profundas.
- Procure qualquer rancor em seu íntimo.

As dez mil coisas

Agora pense com cuidado nas diversas causas – as dez mil coisas – que levaram essa pessoa a agir de tal maneira.

Considere cada fator, como dor, idade, temperamento ou capacidade de entendimento.

Refleta sobre a realidade dela: raça, sexo, classe social, profissão, responsabilidades, estresses diários.

Lembre que essa pessoa também passou por coisas que não estavam no poder dela.

Olhe para seu interior novamente.

Como se sente agora em relação a essa pessoa? E quanto a você? Algo mudou?

**Bases para o
estado diário de
atenção plena**

Faça as coisas com calma

- ✓ Concentre-se na respiração ao realizar as atividades diárias.
- ✓ Relaxe numa sensação de calma quando estiver com outras pessoas.
- ✓ Use fatos rotineiros – como o telefone tocando, o ato de ir ao banheiro ou de tomar água – como sinalizadores para retornar à sensação de estar centrado.
- ✓ Observe o seu alimento e mentalize todo o processo e todas as pessoas responsáveis por ele chegar até a sua mesa.
- ✓ Simplifique sua vida; abandone prazeres pequenos para dar lugar aos que realmente importam.

Gostou?

COMPARTILHE COM QUEM
VOCÊ AMA!

