

# Curso de Capacitação de Multiplicadores de Meditação

## **RECURSO PEDAGÓGICO**

O presente recurso pedagógico faz parte da pesquisa de mestrado desenvolvida no PROMESTRE - Mestrado Profissional em Educação e Docente da Faculdade de Educação (FaE) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Essa pesquisa foi desenvolvida por Rodrigo de Oliveira Rodrigues orientado pela professora Conceição Clarete Xavier Travalha. O Curso de Multiplicadores de Meditação foi criado com o objetivo de capacitar professores e professoras na utilização de práticas do yoga da mente como prática pedagógica e também como forma de sustentar um grupo de cuidado junto a seus pares. Esse curso é o recurso pedagógico é um dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação.

Como é de costume na área de educação a formação continuada, esse recurso pedagógico é um curso que pode entrar nesse circuito de formação de professores e professoras. Ele pode ser apropriado pelas secretarias de educação, escolas, além dos professores de forma autônoma. Outros profissionais que desejam conduzir meditação, como por exemplo psicólogos, podem também transformar suas práticas profissionais a partir desse curso.

Enfim, esse curso se propõe, antes da possibilidade de criar vivências meditativas através do Yoga, também a promover o autoconhecimento daquele que está se capacitando. Afinal, é impossível levar a calma para um grupo, sem conhecer primeiro a própria calma.

## SUMÁRIO

<b>AULA 1 - O YOGA DA MENTE</b>	<b>3</b>
Yoga	4
Raja Yoga	4
Sutras I e II	5
O caminho para a calma/Conhecendo a própria calma	6
Análise da prática	7
<b>AULA 2 - OS SENTIDOS SÃO AS PORTAS DA MENTE</b>	<b>8</b>
Aterramento	9
Os Sutras do Yoga de Patanjali	10
Pratyahara	12
A criação de um modelo mental	12
Prática	13
Análise da prática	14
<b>AULA 3- A MENTE &amp; O MANTRA</b>	<b>15</b>
A mente	16
O mantra	16
Prática	17
Análise da Prática	18
<b>AULA 4 - CONHECENDO A CONCENTRAÇÃO</b>	<b>20</b>
Os 3 últimos passos	21
Concentração	23
Uma experiência prática com a mente	23
Prática	24
Exercício para praticar no dia-a-dia	24
Recomendações para o entre módulos	25
<b>GUIA RÁPIDO DE PRÁTICAS</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>27</b>

**Curso de Capacitação de  
Multiplicadores de Meditação**

**O Yoga da mente**

## AULA 1 - O YOGA DA MENTE

### Yoga

A etimologia da palavra Yoga vem de "yug", que significa unir. Era uma palavra que denominava uma peça que unia bois. Assim a palavra Yoga significa “união”. Por isso é que o Yoga é considerado uma das 29 práticas integrativas e faz parte da PICS (Práticas Integrativas Complementares em Saúde). que o SUS (Sistema Único de Saúde) reconheceu. Quando pensamos em união, podemos questionar “o que vamos unir?” ou “já não somos unidos?”.

A primeira pergunta pode ser respondida da seguinte forma: vamos unir o nosso ser, todas as nossas dimensões com a sociedade, o todo, ou outras palavras, dar sentido à vida. Existem várias perspectivas e teorias sobre dimensões humanas. Uma delas é a das cinco dimensões básicas do ser humano, proposta pelo filósofo da educação Ferdinand Rohr. O autor propõe que as cinco dimensões básicas são as seguintes: física, sensorial, emocional, mental e espiritual. As quatro primeiras são imanentes, enquanto a última é transcendente. Além disso, diz que o instrumento para a dimensão espiritual é a intuição, se baseando em Karl Jaspers, para dizer que essa última se manifesta nas dimensões imanentes como cifras da transcendência. Como por exemplo na dimensão mental, se apresentando como um pensamento que não vem dessa dimensão. O mais interessante é que a dimensão espiritual dá sentido à vida. Vale lembrar que essa é só uma forma de ver as dimensões humanas, ou seja, uma forma de compreender o ser que propomos união através das teorias e práticas do Yoga.

A resposta para a segunda pergunta é que “sim, já estamos unidos”, porém o que a prática, filosofia e teoria do Yoga busca é fazermos perceber essa união. Em outras palavras, nós sempre estamos trilhando o nosso caminho, o que precisamos é assumi-lo. Osho no vídeo ([OSHO: Do I Need to Find a Purpose in Life?](#)) diz que quando nos encontramos a nós mesmos, ao mesmo tempo encontramos nosso propósito.i

### Raja Yoga

Como a palavra Yoga significa união, pensando que o Yoga é datado de 6 000 a.C a 3000.a.C, se fosse hoje poderíamos dizer que qualquer PICS é Yoga, pois assim como o Yoga

pretende promover a integração do Ser. O que quero dizer é que naquela época, em uma região específica, tudo aquilo que fosse uma prática integrativa ia sendo incorporado ao Yoga. Dessa forma, várias formas e escolas de Yoga foram formadas. Assim, é importante localizarmos qual Yoga estamos falando aqui.

Nós nos baseamos aqui nos “**Sutras do Yoga de Patanjali**” que é datado de 200 d.C. Logo, pela data conseguimos saber que os Sutras incorporam muitos Yogas. Esse encontro de Yogas que desaguam nos Sutras do Yoga de Patanjali e que é a nossa principal referência do curso se chama **Raja Yoga**, ou **Yoga da Mente**.

A palavra sutra significa fio em sânscrito, dessa maneira os “**Sutras do Yoga de Patanjali**” são pequenas frases que unidas se tornam o caminho, ou fio condutor, até o Yoga. São quase 200 sutras, e aqui vamos nos ater a alguns deles.

## **Sutras I e II**

Os dois primeiros sutras são fundamentais e dão base para todo o Raja Yoga e portanto, para todo o curso. O **Sutra I** diz “**Agora está sendo iniciada a instrução para o Yoga**”. O que ele quer dizer é que ali se iniciam as instruções para o processo de integração do Ser, mais importante que isso é a palavra **instrução**. Essa palavra transmite que o Yoga é teoria e prática. Muito mais que isso, que ambas são necessárias e indispensáveis para o caminho do Yoga. Teoria e prática promovem entre si uma sinergia que nos orienta no caminho do Yoga. Isso quer dizer que é fundamental vivenciar ambas, e como um pêndulo, ir ora em uma ora na outra. Entretanto, a realidade é que elas são indissociáveis, mas para fins de estudos e para a compreensão nós as separamos, para que nossa vivência possa uni-las.

Já o Sutra II traz na teoria o que é Yoga para o Raja Yoga. Assim, o **Sutra II** diz: “**O aquietamento das ondas mentais é Yoga**”. Quando analisamos esse conceito podemos dizer que a mente funciona com ondas e que quando aquietamos essas ondas, experimentamos estados de união. Dessa maneira, o primeiro passo no caminho da prática, ou melhor, nossa busca, o início do fio condutor da prática é a busca pelo aquietamento, ou seja, **conhecer a própria calma**.

## **O caminho para a calma/Conhecendo a própria calma**

*“Onde a respiração está, a mente está” (Thiruvalluvar)*

A frase de Thiruvalluvar embasa nossa primeira prática. Apesar da simplicidade da frase, o sábio e poeta do sul da Índia, Thiruvalluvar, nos dá uma dica preciosa no caminho para o acalramento das ondas mentais. A respiração e a mente andam juntas, se acalmo a mente, acalmo a respiração e vice-versa. Por uma questão da nossa própria percepção nos dias de hoje temos mais facilidade de acalmar a respiração do que a mente, e é por aí que nós vamos.

Dessa forma, nossa primeira prática será um exercício de respiração. Especificamente praticaremos a **respiração abdominal com quadrada**. A respiração abdominal é a respiração mais eficiente, porque quando comparada às outras respirações é a que consome menos energia. Esse simples fato já nos indica que ao praticar a respiração abdominal haverá um saldo energético, que por sua vez promoverá um relaxamento daquela pessoa que pratica. A respiração quadrada é um exercício de concentração, no qual, teremos 4 pontos de concentração: *inspira, retém, expira, retém*. É um quadrado porque praticamos pelo mesmo tempo cada um desses pontos. É claro que para que se conheça a própria calma a pessoa precisa acalmar sua respiração e logo a mente várias vezes e em várias situações diferentes. Logo, fica aqui o convite de iniciar a observação da respiração e a acalmá-la sempre que lembrar da respiração, em qualquer momento, isso pode ser sempre praticado durante as atividades do dia-a-dia. Neste ponto será interessante introduzirmos dois conceitos para que possamos identificar nossas práticas. O primeiro é a **prática formal**, que é a prática feita num momento específico do dia, onde para-se e então realiza-se a prática. O segundo é a **prática informal**, que é a prática realizada durante outras atividades dentro do dia.

*Vamos para a prática?*

---

## **Análise da prática**

Quando nos atentamos a prática e como ela é conduzida podemos observar 3 etapas:

### **1. Preparação**

- 1.1. Momento no qual busca-se conforto na postura física, uma posição para as mãos e fechando os olhos.

- 1.2. De olhos fechados, é conduzida a concentração das pessoas pelo corpo, que é uma parte do ser que permanece no agora todo o tempo e é facilmente percebida.
- 1.3. Em um processo de densidade, do mais bruto para o mais sutil, vamos pelo corpo e ao finalizar o corpo nos concentramos em nossa respiração. Observa-se a respiração e acalma-se a respiração brevemente.

## **2. A técnica**

- 2.1. Aqui a técnica é aplicada. Isso quer dizer que saímos de um momento de preparação para a ação de aplicar a técnica independente de qual seja.
- 2.2. Importante dizer que estamos num processo de acalmar a mente e de reduzir a mente, assim é interessante que as palavras que usamos para conduzir sejam reduzidas e entrem numa certa cadência de tempo. Este tempo tecnicamente se encontra antes da dispersão da concentração de cada pessoa.

## **3. Retorno**

- 3.1. Conduzimos a concentração novamente a algo que está no presente. Primeiro algo sutil, como a respiração.
- 3.2. Assim, convidamos a notar aquilo que os sentidos percebem.
- 3.3. Pode-se conduzir por cada sentido, convocando a pessoa a notar aquele sentido ou permitir que a pessoa perceba seus sentidos de forma espontânea.

Para finalizar, voltamos a concentração para a respiração ou para o corpo e trazemos a consciência através da fala que isso é a presença no agora, porque tanto a respiração quanto o corpo estão no agora.

# Curso de Capacitação de Multiplicadores de Meditação

**Os sentidos são  
as portas da mente**

## AULA 2 - OS SENTIDOS SÃO AS PORTAS DA MENTE

### Aterramento

Dr. David Frawley em seu livro, “Uma Visão Ayurvédica da Mente” diz que a mente é o que possuímos de mais poderoso Não há sentido em não conhecê-la. Ele dá um exemplo, que é como colocar uma pessoa em um carro o qual ela não sabe dirigir. É o mesmo que possuir uma mente e não saber conduzi-la, ou como ela opera e funciona. Sendo assim, Frawley nos diz que para conhecer a mente precisamos observá-la e é isso que vamos fazer.

---

### Os Sutras do Yoga de Patanjali

Os Sutras do Yoga de Patanjali são divididos em 4 livros: Contemplação, Prática, Realização e Absoluto. Em nosso curso nos embasamos em partes da Contemplação e principalmente da Prática. Existe um famoso nome que é o **Caminho Óctuplo de Patanjali**. Esse caminho está dentro do texto da prática. Os 8 passos no caminho do Yoga são:

1. *Yamas*
2. *Nyamas*
3. *Asanas*
4. *Pranayamas*
5. *Pratyahara*
6. *Dharana*
7. *Dhyana*
8. *Samadhi*

O primeiro desses passos é conhecido como *Yamas*, que pode ser compreendido como ética nas relações. Elas são: não-roubar, não-violência, veracidade, consciência do Eu Superior, não acumular.

O que acredito ser interessante focar aqui no curso é a veracidade, que em sânscrito se chama *Satya*. Quando pensamos no aquietamento das ondas mentais, através de *Satya*, esse

processo se torna mais fácil. O motivo é que quando mentimos precisamos quase que criar uma outra realidade para manter aquela mentira. Essa manutenção da mentira vai no sentido de criar mais pensamentos, sendo assim dificultando o processo do aquietamento. Uma outra forma de ver benefícios em *Satya*, é que só ao ser sincero consigo, é possível encontrar o próprio caminho, não se julgar e assim aceitar-se como é.

O segundo passo são os *Nyamas*, que são comportamentos a serem observados que visam trazer harmonia e organização: contentamento, purificação, **estudo de si** (através das práticas), entrega ao Ser Superior (*Ishvara pranidhana*), compreender a vida como caminho para a evolução.

Dentre os *nyamas* o que gostaria de chamar a atenção é *Ishvara pranidhana*, que significa entregar-se para a experiência de viver. Entregar-se para a vida. Isso só pode acontecer acreditando que existe uma inteligência que é a soma de todas as inteligências. A chave aqui é: para que uma prática de meditação conduzida funcione, é necessário *Ishvara pranidhana*, que aqui é entregar-se para a experiência da prática. Então surge uma pergunta: como criar um ambiente onde as pessoas conduzidas vão se entregar? Um exemplo em minha prática, era na sala de aula de aerodinâmica, quando fazia meu trabalho de conclusão de curso, no primeiro dos 12 encontros, eu levava todos os livros que davam base à minha pesquisa, porque reconhecia ali um lugar onde as pessoas acreditam nos livros. Num encontro seguinte eu apresentava o avião solar no qual o piloto praticava Yoga dentro do avião. Isso quer dizer que investigar quem é conduzido, qual é a situação, o lugar, o momento, é parte do processo de conduzir uma meditação. Sivananda diz que *Ishvara pranidhana* é indispensável para chegar e se manter em *samadhi*, um estado que vamos conhecer e nos aproximar.

O terceiro é o *asana*, que de acordo com “Os Sutas de Yoga de Patanjali” significa **“uma postura firme e confortável”**. É dito que existem tantos *asanas* quanto animais na natureza o que quer dizer que podemos estar confortáveis em uma infinidade de posturas. O importante aqui é saber que essa postura firme e confortável faz parte do caminho para o **“aquietamento das ondas mentais”**.

O quarto é o *pranayama*, que por sua vez significa compreensão da energia vital. De forma prática os *pranayamas* são exercícios de respiração. É assim porque *prana*, é a palavra em sânscrito que significa “energia vital” e essa está contida no ar que inspiramos.

O quinto passo é *Pratyahara*, que significa colocar os sentidos para dentro ou abstrair-se dos sentidos.

O sexto passo é *Dharana*, que significa concentração e conceitualmente é “concentrar-se em um objeto”. Esse conceito é a base do **Raja Yoga** e orienta de alguma forma todas as suas práticas. Nos aprofundaremos nele nas Aulas 3 e 4.

O sétimo passo é *dhyana*, que significa meditação, nesse caso é visto como guiar o fluxo de cognição sobre um objeto. Isso quer dizer manter a concentração sobre um objeto durante um tempo indeterminado, até que *Samadhi*, que é o oitavo passo, floresça.

O oitavo passo é *Samadhi*, que traduzido literalmente significa contemplação. De certa forma, *Samadhi*, quer dizer quando aquele que observa, a observação e o observador se tornam o mesmo. Logo, não há mente entre o observador e o que é observado, ou seja, eles se tornam o mesmo. Os conceitos de meditação e contemplação serão explorados nas Aulas 3 e 4

## **Pratyahara**

O quinto passo no **Caminho Óctuplo de Patanjali** é *Pratyahara*. Comumente esse conceito é visto como colocar os sentidos para dentro, ou abstrair-se dos sentidos. Porém, particularmente sempre achei um desafio entender esse conceito, porque para mim não perceber os objetos dos sentidos sempre foi impossível. Aprofundando nas práticas que fui compreender que na verdade é perceber os sentidos e não nomear aquilo que é percebido. No primeiro instante pode parecer impossível, entretanto com a prática vamos conseguindo entender esse processo.

Sivananda no livro *Mind Its Mysteries and Control* diz que inicialmente o processo de *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*, acontecem um a um e são mais bem definidos. À medida que o praticante se desenvolve nas práticas eles acontecem de uma só vez. Além disso, é possível também perceber que dentre os passos dentro do **Caminho Óctuplo de Patanjali** *Pratyahara*, é o ponto de transição do exterior para o interior, se tornando mais abstrato e subjetivo, assim dependendo ainda mais da prática, da teoria e da troca com alguém que tenha vivência nas práticas.

No mesmo livro Sivananda diz que “*os sentidos são as portas da mente*”, acredito que a partir dessa afirmação podemos compreender a importância de *Pratyahara* e dos sentidos para o **aquietamento das ondas mentais**.

## A criação de um modelo mental

Perceba que estamos construindo um modelo mental. Já vimos que **a mente funciona em ondas** (os pensamentos ou *vrittis*, em sânscrito), que **o aquietamento provoca Yoga (sensação de integração)**, que a **“onde a mente está a respiração está”** e que **os sentidos são as portas da mente**. Assim, vamos continuar construindo esse modelo mental.

Agora entenderemos a natureza da mente. Esse é o título do capítulo 4 do livro "Uma visão Ayurvédica da Mente" de Dr. David Frawley. Neste capítulo é proposto que a mente pode ser vista como um **objeto** ou como um **instrumento**. Assim, como o proposto na física quântica, a luz pode ser vista como onda ou partícula. A mente objeto é exatamente o produto da percepção e nomeação de um objeto percebido pelos sentidos. A mente instrumento é a mente planejadora da ação. Para compreender melhor a mente como objeto e a mente como instrumento primeiro precisamos saber como a mente é criada. Osho no vídeo ([Fim do desejar é iluminação](#)) diz que **"O desejo cria a mente"**.

Agora, podemos fazer um exercício de imaginação. Primeiro entenderemos como a mente objeto funciona. Se os sentidos são as portas da mente, quando eu percebo um objeto do sentido, nomeá-lo é criar mente. Mais que isso, se eu nomeio, e isso é criar mente, quer dizer que existe um desejo de dar esse nome. À primeira vista pode parecer impossível perceber algo sem dar nome àquilo. É através da prática que vamos vivenciar e confirmar essa possibilidade. Vamos agora imaginar a mente instrumento. Essa forma de funcionamento da mente nada mais é que quando nós desejamos fazer algo, de imediato já nos vem um passo a passo de como fazer aquilo. Podemos compreender de forma mais aprofundada esse instrumento quando dialogamos com o livro “A Formação Social da Mente” de Vygotsky. Nessa obra Vygotsky, conta sobre seus experimentos com crianças na idade da fala. O que ele observou é que na idade da fala, quando se propõe uma tarefa a uma criança, ela primeiro desenvolve uma fala descritiva da ação, falando exatamente o que ela está fazendo. Logo utiliza o verbo no presente. O próximo passo é uma fala planejadora da ação e então a criança parte para a ação. Nesse caso, a criança utiliza o verbo no futuro. Num experimento seguinte, propositalmente, a criança terá dificuldades em realizar a tarefa e precisará pedir ajuda a um terceiro (que faz parte do experimento), assim a criança descreve o que tentou fazer para esse adulto.. Quando faz a descrição, ela explica o que fez utilizando o verbo no passado. O próximo e último passo é incorporar essas falas. Para Vygotsky, essa é a formação da mente, no caso, uma mente instrumento, direcionada para a ação. Vale ressaltar que está aí a criação da noção de passado, presente e futuro, através da percepção da própria atividade.

## Prática

Assim chegamos na prática do dia, que é sobre perceber os sentidos e como criamos pensamentos a partir dessa percepção. Para além disso, experimentamos a possibilidade de perceber algo e dar o nome errado ou outro nome, além de também perceber a possibilidade de expandir dando adjetivos aquilo que é percebido ou não. Dessa maneira exercitamos a capacidade de perceber e nomear, notando a possibilidade de perceber sem nomear, ou seja, o conceito de **contemplar**.

## Análise da prática

Algumas formas que podemos aplicar a meditação são:

- 1) No início de uma atividade ou evento, conduzindo para o evento começar logo depois, ou seja, preparando as pessoas para o encontro.
- 2) No meio de uma atividade ou evento, promovendo uma pausa no fluxo, e uma transformação do fluxo e da energia.
- 3) No fim de um processo ou evento, como forma de encerramento, trazendo uma perspectiva reflexiva e também do que aquele encontro promoveu em cada um nas suas diferentes dimensões.

Além disso, o evento pode ser a meditação em si. Dessa forma, uma metodologia que proponho é a criação do ambiente dividido em 3 partes:

- 1) Início: Apresentação, introdução de conceitos e explicação da prática.
- 2) Aplicação da prática.
- 3) Troca sobre a vivência de cada um nessa prática.

Para compreender essas possibilidades e também criar outras, precisamos entender o que a meditação pode criar, sentir em nós e começar a ler o mundo imaginando meditações nos encontros e eventos que acontecem.

Atualmente, por exemplo, eu tenho proposto uma interação com obras de arte numa perspectiva: performance-aula-meditação, a qual eu conduzo a interação das pessoas assim como conduzo a concentração numa meditação. Usando a lente do yoga da mente olhamos para esse processo como a utilização da obra de arte como o objeto da concentração onde podemos nos absorver.

# Curso de Capacitação de Multiplicadores de Meditação

## A Mente & O Mantra

## AULA 3- A MENTE & O MANTRA

### A mente

A mente de acordo com Dr. Frawley não é nada mais que os pensamentos. Lembrando que a mente funciona em ondas, e essas são os pensamentos, ou seja, a própria mente. Por mais que pareça que pensamos várias coisas de uma só vez, só é possível ter um pensamento por vez. O que acontece é que esses pensamentos podem estar mais rápidos ou mais lentos, ou melhor, mais agitados ou mais calmos. Como vivemos num mundo de muitas informações, mensagens e muitos textos lidos, cada coisa que lemos é um pensamento. Quando lemos em voz baixa é como se tivéssemos pensando, e de fato de forma prática é exatamente isso. Assim, usualmente temos essa impressão de muitos pensamentos, e como já aprendemos, *“onde a respiração está a mente está”*, existe uma conexão entre pensamento e respiração, dessa maneira, muitos pensamentos produzem uma respiração mais rápida. Uma curiosidade sobre o número de pensamentos e o tempo, é que temos em média o mesmo número de pensamentos e segundos em um dia.

No livro “Pensamento e Linguagem” de Vygotsky, o autor traz a luz que todo pensamento é linguagem, mas nem toda linguagem é pensamento. Ainda vai além, dizendo que só é possível uma linguagem por vez, e dá um exemplo que é quando temos um refrão de música repetindo. Esse refrão não é um pensamento, mas é linguagem. É neste ponto que chegamos na conexão do pensamento, da linguagem e do mantra. O mantra é uma linguagem, mas não é um pensamento, ele é como o refrão da música. Dessa forma, quando repetimos um mantra, não pensamos. Logo, a repetição do mantra é uma experimentação de estar consciente e não pensar. Além disso, é interessante observar o processo consciente: pensamento-mantra-pensamento. A partir dessa observação podemos compreender esses pontos de transição, ou seja, conhecer melhor a própria mente e seus processos. Assim, vamos contribuindo para a construção do nosso **modelo de mental**.

### O mantra

A etimologia da palavra mantra é “man” mente e “tra” envolve ou protege. Dessa forma, podemos compreender o mantra como algo que protege, envolve e absorve a mente.

Os mantras são conhecidos como repetições em sânscrito que vão das mais simples como o mantra “OM” até mantras grandes como o “Hare Krishna” ou “Maha mantra” o qual tem vários versos. Não estamos aqui preocupados com o teor devocional e de invocação que os mantras podem possuir, estamos trazendo sua potência de forma técnica, como uma prática do **Raja Yoga**. Neste ponto chegamos a um conceito fundamental trazido por Sivananda em *Mind Its Mysteries and Control* que é *Laya*, que significa absorção ou dissolução. Portanto, coerente com o conceito de mantra, o conceito de *laya* é o processo que acontece com a mente quando repetimos o mantra. O que acontece na prática quando repetimos o mantra então é uma absorção da mente nessa linguagem que é o mantra. Após a absorção, quando paramos a repetição do mantra, o que acontece é uma recriação da mente a partir do que é percebido por cada sentido. O primeiro pensamento, conceituado por Sivananda como *Ahamkara*, é o pensamento do “eu”, e a partir dele, “eu sou”, “eu estou”, “eu percebo”, “eu sinto” e assim por diante. É interessante dar nome para compreender o processo. Aqui, podemos perceber que o conceito de devir-consciente é bem próximo do conceito de *laya*, ou seja, podemos imaginar aqui os mesmos efeitos.

## **Prática**

Para vivenciarmos essa teoria que aqui foi trazida precisamos praticar um mantra e principalmente nos entregarmos à prática. O mantra mais simples que existe é o mantra OM e por essa simplicidade ele é bastante interessante para nós. Antes da prática do mantra OM é importante sabermos o que é o OM. De acordo com os “Sutras do Yoga de Patanjali”, o OM é o som e a forma de Isvara (onde Isvara é o nome para o Todo, em sânscrito). Isso quer dizer que a vibração básica de tudo que existe é o OM, ou seja, quando praticamos o OM nos conectamos com essa vibração. Dessa maneira, é fácil compreender que quando praticamos o mantra OM nos conectamos com nós mesmos, e neste lugar nos conectamos com o Todo. Logo, a partir da prática do mantra OM nos aproximamos do nosso caminho. Neste ponto é interessante ressaltar que o mantra OM também é o bija mantra (mantra semente) do Ajna Chakra, que é o chakra da intuição. De acordo com Ferdinand Rohr, a intuição é o instrumento para dimensão espiritual, e essa dá sentido à vida.

Na prática, o OM pode ser feito “A-U-M”, começando com a letra “A” abrindo a boca, fechando chegando até o som da letra “U” e aproximando os lábios na letra “M”. A parte mais importante do mantra é o “M”. Aqui é importante dizer sobre a prática de mantras

que pode ser verbal, silábica e mental. Na nossa prática vamos começar verbais, aumentar o volume, diminuir, ficar silábico e então mental.

## **Análise da Prática**

### **Devir-consciente**

Uma forma de compreender processos meditativos é nos aproximarmos da ciência cognitiva e como ela vê o estado meditativo. Um conceito proposto no livro “On Becoming Aware” por Depraz, Varela e Vermersch é o devir-consciente. Essa concepção foi desenvolvida pelos autores ao estudar as vivências de meditadores experientes. O devir-consciente é explorado pela professora Virgínia Kastrup em seu artigo “O devir-consciente em rodas de poesia”. Nesse artigo, a autora traz alguns efeitos que esse conceito promove e nos ajuda a compreender o que é essa experiência.

Primeiro acredito que seja interessante refletir sobre a da palavra devir, que pode ser entendida como: tornar-se, transformar-se, passar a ser. Além disso, ressaltar que o conceito criado no livro “On becoming aware” em inglês é “becoming aware”, que traduzindo poderia ser “tornar-se consciente”. Dessa maneira, já conseguimos entender que é algo que promove consciência, que traz a luz algo que estava oculto, ou que estava no inconsciente ou que não tinha sido percebido ainda.

Virgínia Kastrup em seu artigo traz algumas qualidades para a experiência do devir-consciente, comentando sobre a atenção, como uma atenção que procura, para uma atenção que encontra. Além disso, os efeitos que a autora enumera são: a aceitação de si e a aceitação da alteridade. Ela justifica isso, porque naquele processo o qual se cria o devir consciente, existe um momento o qual as pessoas ficam num lugar aquém de si, e se vêem por fora, até o ponto que se reconhece parte do grupo e a si mesma. Logo, se a meditação promove o devir-consciente, podemos entender que a meditação produz esses mesmos resultados.

### **O estado meditativo**

De acordo com Osho em seu livro “O livro Orange” o estado meditativo é um estado de não-mente. Isso quer dizer que as técnicas que praticamos em sua maioria busca promover

um estado de não-mente. Além de conceituar o estado, Osho também pontua que a meditação em si não é algo que a gente controla ou que pode escolher se vamos entrar no estado ou não. Ele diz que entrar no estado meditativo não depende do desejo da própria pessoa, e sim de algo que está além dela. Logo, o estado meditativo não depende daquele que pratica a técnica para acontecer, o que depende do praticante é realizar a técnica e se colocar naquele lugar.

Aqui é interessante lembrarmos que o “**Desejo cria a mente**” sendo assim, se o estado meditativo é um estado de não-mente, se eu desejar meditar criará mente, ou seja, não entrará no estado meditativo. Um resultado direto disso é percebermos que a vida não é sobre controlar. Podemos conduzir, dar contorno e compreender processos, mas não controlá-los. Um conceito fundamental a ser trazido aqui é o **Karma Yoga** que significa: “Desapego ao fruto das ações”. O que esse conceito nos traz então é que a nossa ação depende de nós mas o resultado dela não. Por isso, é fundamental que ao praticarmos ou levarmos a prática para alguém que nos entreguemos aquela experiência sem esperar nada especificamente dela, cada momento de prática será um e produzirá uma vivência.

O que podemos compreender é que existem práticas que têm a possibilidade de produzir o **estado meditativo**. Podemos também compreender que existem contornos diante desse estado que são: a relação com o desejo, os sentidos e também **Vichara**. Esse último é conceituado por Sivananda como o se perguntar “Quem sou Eu?”, porque quando compreendemos que estamos além da mente, existe a possibilidade de se manter no estado de não-mente.

# Curso de Capacitação de Multiplicadores de Meditação

## Conhecendo a Concentração

## AULA 4 - CONHECENDO A CONCENTRAÇÃO

### Os 3 últimos passos

Em nossa primeira aula nos encontramos com o **Caminho Óctuplo de Patanjali** que vai trazer os passos práticos para o caminho do Yoga. Aqui faz sentido nos concentrarmos nos últimos 3 passos: *Dharana* (concentração), *Dhyana* (meditação), *Samadhi* (contemplação).

*Você percebeu que a prática de mantra é uma prática de concentração e meditação?*

Assim seguem-se os três conceitos:

#### **Concentração**

O Sutra I do Livro 3 fala: “*Dharana é a fixação da mente em um lugar, objeto ou idéia*”.

#### **Meditação**

O Sutra II do Livro 3 diz que: “*Dhyana é o fluxo contínuo e cognição rumo àquele objeto*”.

#### **Samadhi**

O Sutra III do Livro 3 diz que: “*Samadhi é a mesma meditação quando só há o brilho do objeto, como se destituído de forma*”.

A **Concentração** pode ser vista como o concentrar-se em um só objeto. **Meditação** quando demora-se sobre aquele mesmo objeto de concentração por um tempo. Logo, o fluxo de cognição é a concentração por uma unidade de tempo. O *Samadhi* (contemplação) acontece a partir do momento que aquele que se concentra, a concentração e objeto de concentração se tornam o mesmo, ou seja, não há mente entre aquele que medita e o objeto de meditação.

Quando pensamos no mantra, ele é o objeto de concentração, no tempo, é nele que colocamos nosso fluxo de cognição, e nos absorvemos. Quando a mente é absorvida no mantra, só existe o mantra, não há mais mente. Quando a repetição do mantra cessa, temos duas possibilidades:

1. O estado meditativo, onde não há mente.
2. A recriação da mente através da percepção dos objetos dos sentidos através do desejo de responder o que aquilo que é percebido.

Quando acontece o estado meditativo experimenta-se uma vivência ímpar onde o estado de bem-aventurança (*ananda*, alegria ou *joy*) toma conta, perde-se a noção de tempo e a sensação de “eu” some. É quando ao perceber o objeto dos sentidos é possível somente contemplá-los e não criar mente. Neste ponto é possível dizer que existe um objeto do sentido, mas não existe um objeto de desejo, assim a mente não é criada, não se cria pensamento, ou seja, não se fala interiormente o que é aquele objeto do sentido. Quando a mente começa a ser criada, vem o primeiro pensamento “eu” (*ahamkara*) e então “eu ouço”, “eu sinto” e assim por diante.

Nesse ponto é interessante provocar duas reflexões/práticas:

- 1) *Vichara* (Questionar-se “Quem sou Eu?”)

Esse conceito é desenvolvido por Sivananda no livro *Mind - Its Mysteries and Control* e quer dizer exatamente perguntar quem você é. Quando você se faz essa questão e sabe que a resposta é que você é uma consciência além da mente e além do corpo, existe a possibilidade da própria mente se desfazer novamente e você voltar para o estado de contemplação, onde não há pensamentos.

Dessa forma, uma exercício interessante é quando chegar nesse ponto de *Laya* e então para a repetição ou a concentração no objeto de concentração, e a mente começar a dar nomes àquilo que é percebido pelos sentidos, é possível introduzir essa questão “Quem sou Eu?”. Nesse momento, sabendo que você é algo que está além da mente e do corpo, a própria mente se desfaz. Experimente.

- 2) O desejo total

A ideia do desejo total é desenvolvida por Osho no texto “Desejo Total: O caminho para a Indesejabilidade” no livro “Meditação: A arte do Extâse”. Nesse texto Osho chega ao ponto de dizer que se formos profundamente no desejo vamos descobrir que o desejo é fútil, porque não para de acontecer, ou seja, o desejo não cessa. Quando chegamos nesse ponto, nessa percepção da futilidade do desejo, podemos então vivenciar a indesejabilidade, que é de alguma forma não ter um objeto de desejo, e assim permitir que sua energia simplesmente

flua através de você. Logo, também é um retorno a esse lugar de contemplação, onde não há pensamentos. Pratique, vivencie essa possibilidade.

## **Concentração**

A partir do conceito de concentração e meditação, podemos vivenciar diversas práticas nessa perspectiva para compreender o conceito na prática, para compreendê-lo com todo seu Ser.

Além da concentração a qual nós mesmos a orientamos existe também uma concentração que vaga pelos sentidos percebendo seus objetos. Alguns tópicos do livro “Uma visão Ayurvédica da Mente” de Dr David Frawley vão trazer essa perspectiva para nós. É possível perceber a natureza atômica da mente, quando notamos que a mente funciona numa sucessão de pontos ou pensamentos. Dessa maneira, a medida que percebemos e nomeamos vamos construindo assim uma realidade. O primeiro fato interessante a partir dessa perspectiva é que se a mente funciona em pontos e o que é real é contínuo, não conseguimos então através da mente apreender tudo à nossa volta e algo então se perde. Por isso é interessante ter uma intenção, uma busca, porque se já se sabe que não é possível ser percebido tudo, que então seja percebido o que faz sentido para si, naquele lugar e momento em que se vive. A natureza móvel da mente traz a luz para nós como a mente se move ininterruptamente e funciona como se fossem clarões os quais se conectam e formam uma realidade contínua para nós.

## **Uma experiência prática com a mente**

O Dr. David Frawley em seu livro propõe uma prática para conhecermos a natureza da concentração e a natureza de nossa mente. Aqui faremos simplesmente a parte da natureza da concentração. O exercício é o seguinte:

Analizamos a nossa concentração. Encontramos um objeto, de preferência da natureza, e nos concentramos nesse objeto. Quando nos concentramos em um ponto desse objeto, rapidamente é possível notar que a concentração vaga pelo objeto

buscando construir para si o que é aquele objeto. Assim descobrimos a natureza da concentração.

## **Prática**

A primeira vista, a descoberta de como a concentração funciona é contrária ao conceito de concentração que os Sutas do Yoga de Patanjali trazem. Por isso é importante a prática. Aqui o segredo é encontrar um meio termo. O que faremos então é manter nossa concentração sobre um objeto do nosso desejo e antes mesmo dessa concentração mudar para um outro ponto nós voluntariamente vamos mudar a concentração para um ponto que desejamos. É dessa maneira que aprendemos como guiar o nosso fluxo de cognição através de nossa concentração.

Conceitualmente, como vimos a pouco, a concentração vaga para que possamos construir a realidade. Se nós nos concentramos em pontos que desejamos, e de certo modo não permitimos que nossa concentração vá buscando construir a realidade, assim nós paramos de dar a possibilidade de os pensamentos serem criados e ficamos simplesmente dentro de um circuito guiando a concentração conscientemente de ponto a ponto. Assim, nos vamos nos absorvendo (*laya*) ponto nesse circuito de pontos. Neste ponto, é possível notarmos que é possível aumentar ou diminuir o número de pontos dentro deste circuito que criamos. Como nosso objetivo é diminuir, então vamos diminuindo até ter somente 3 pontos de concentração.

Neste lugar já é possível vivenciar a perda de noção de tempo. A partir daqui chegamos no momento que precisamos praticar para vivenciar o que é esta prática e como podemos orientá-la. Assim, a prática de hoje será a minha primeira prática que consegui compreender os conceitos de concentração e meditação, ou seja, sobre guiar o fluxo de cognição. Nomeio esta prática de *Himalaya-Ganges-Oceano*. Nela, guiamos nossa concentração descendo pelos Himalayas até chegar na nascente do rio Ganges, e descer pelo Ganges chegando na Baía de Bengala e então o Oceano. Esta prática é justamente sobre ir concentrando-se em vários pontos até chegar em 3 pontos, nos quais circula-se a concentração.

### **Exercício para praticar no dia-a-dia**

Perceba sua concentração durante o dia. Note como ela navega pelos objetos dos sentidos criando a realidade/mente. Além de observar a concentração navegando, note a capacidade de se concentrar voluntariamente em pontos que você mesma escolhe. Assim, escolhendo os pontos veja a possibilidade de ir mais distante e mais próxima nesta concentração. Se possível visite um lugar, ou caminhando pela cidade, perceba pontos muito distantes no horizonte e crie um caminho desses pontos até pontos mais próximos. Envolver-se nessa prática, brinque com essa capacidade e empodere-se a partir dela.

### **Recomendações para o entre módulos**

Uma função de deixar decantar tudo o que foi visto e praticado no primeiro módulo.

- 1) Fortalecer a prática, no sentido que escolher a prática que mais lhe foi significativa e provocou curiosidade e se aprofundar nela. Usar o diário para compreender-se e observar e elaborar o que essa(s) prática(s) produzem em você.
- 2) Encontrar pessoas próximas - familiares, amigos ou amigas, companheira ou companheiro - para conduzir na prática que você escolheu ser a mais confortável.

# Guia rápido

01. Conduza para uma postura firme e confortável, e peça para fechar os olhos
02. Conduza um leve escaneamento corporal
03. Conduza para que a pessoa observe e acalme a respiração
04. Aplique a técnica escolhida
05. Traga concentração de volta para respiração
06. Leve a concentração através dos sentidos
07. Volte a concentração para a respiração e conexão com o agora. Desfrute.
08. Vá encontrando um término para a prática, sentindo o corpo e contemplando

## REFERÊNCIAS

DEPRAZ, Natalie; VARELA, Francisco ; VERMERSCH, Pierre. **On becoming aware: advances in consciousness research**. Amsterdam: John Benjamins Publishing, 2003.

FRAWLEY, David. **Uma visão ayurvédica da mente** , São Paulo, Editora Pensamento, 2018.

KASTRUP, Virgínia **O devir-consciente em rodas de poesia**. Revista do Departamento de Psicologia - UFF, v. 17 - n. 2, p. 45-60, Jul./Dez. 2005.

OSHO. **O Livro Orange: Meditações de Osho**, São Paulo, Editora Cultrix, 2004.

PATANJALI. **Yôga Sutra**. Transcrito e comentado por Swami Satchidananda. Belo Horizonte: Editora e Gráfica Del Rey, 2000.

RÖHR, F. **Educação e Espiritualidade**: contribuições para uma compreensão multidimensional da realidade, do homem e da educação. Campinas: Mercado das Letras, 2013.

SIVANANDA, Swami. **Mind-Its mysteries and control** , Tehri-Garhwal, Uttarakhand, Himalayas, Índia, publicado por The Divine Life Society 2018.

VYGOTSKY, Lev Semyonovich. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**, São Paulo. Editora Martins Fontes 2007.

\_\_\_\_\_. **Pensamento e Linguagem** , São Paulo, Editora Martins Fontes 1989.