GUIA DE LEITURA · Nº 5



ध्यानम्

Meditação

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

COMPREENDER · PATAÑJALI · SILÊNCIO · MANTRA · TÉCNICAS · CHAKRAS · CONTEMPLAR

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de leitura são mapas: cada um reúne, em torno de um tema, os textos que vale a pena ler e mostra por onde começar.

Este guia é dedicado à meditação. Abre com duas páginas sobre o que é meditar segundo Patañjali e o Vedānta, e como começar. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, da compreensão às técnicas, cada um com uma breve glosa: o silêncio interior, os mantras, os roteiros guiados e a meditação nos chakras.

São 69 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO

O que é meditar *Dhāraṇā, dhyāna, samādhi e como praticar* 3

Compreender a meditação *O que é, para que serve* 5

O Yoga de Patañjali *Dos passos exteriores ao samādhi* 7

O silêncio e a testemunha *Observar os pensamentos* 9

Mantra, som e respiração *Meditar com um apoio* 11

Técnicas e roteiros *Meditações para praticar* 13

Meditação nos chakras *Roteiros para cada centro* 15

Contemplar o que é *Meditação e autoconhecimento* 16

श्रीः

INTRODUÇÃO

O que é meditar

Na Índia de Patañjali, Yoga e meditação são quase sinônimos. O Yogasūtra define o Yoga logo no segundo aforismo:

> YOGASŪTRA 1.2
> योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥
> *yogaś cittavṛttinirodhaḥ*
> Yoga é o aquietamento das flutuações da mente. ↗

Meditar não é esvaziar a mente à força, nem buscar uma experiência extraordinária. É criar as condições para que a mente se aquiete e possamos reconhecer o que somos: a consciência que observa os pensamentos e não é afetada por eles. No terceiro capítulo, Patañjali descreve três graus de interiorização, chamados em conjunto *saṁyama*:

> YOGASŪTRA 3.1
> देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥
> *deśabandhaś cittasya dhāraṇā*
> Concentração é fixar a mente num ponto. ↗

> YOGASŪTRA 3.2
> तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥
> *tatra pratyayaikatānatā dhyānam*
> Meditação é o fluxo contínuo da atenção nesse ponto. ↗

> YOGASŪTRA 3.3
> तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥
> *tad evārthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ*
> Samādhi é quando só o objeto brilha, como se a mente estivesse vazia de si mesma. ↗

Como praticar

Meditação e Vedānta

No Vedānta, a meditação tem outro papel. O conhecimento do Ser nasce da escuta do ensinamento (*śravaṇa*) e da reflexão sobre ele (*manana*). A meditação, *nididhyāsana*, serve para assimilar o que foi compreendido, até que essa visão se torne espontânea. Por isso Swāmi Dayānanda dizia que a meditação não deve estar separada de uma vida meditativa.

Para começar

- Lugar e hora: escolha um canto tranquilo e uma hora fixa; o início da manhã e o fim da tarde são os momentos tradicionais.
- Postura: sente-se com a coluna ereta e o corpo estável, no chão ou numa cadeira. A firmeza do corpo (*kāya sthairyaṁ*) é o primeiro passo.
- Respiração: deixe a respiração acalmar-se antes de começar; alguns minutos de prāṇāyāma ajudam.
- Um apoio: um mantra, a respiração, um som ou uma imagem servem de âncora para a atenção.
- Tempo: comece com dez minutos e aumente aos poucos. A regularidade vale mais do que a duração.
- Sem luta: os pensamentos vão continuar aparecendo. Observe-os sem se identificar com eles e volte ao apoio.

Cuidados

Em caso de depressão, trauma, ansiedade intensa ou transtorno psiquiátrico, pratique com o acompanhamento de um professor experiente e de um profissional de saúde.

CAPÍTULO 1

Compreender a meditação

Antes da técnica, a compreensão: o que a tradição entende por meditação, qual é o seu objetivo e quais são os seus obstáculos.

1 A Meditação na Tradição do Yoga — Parte I

Primeira parte de uma série sobre a meditação na tradição védica: não há razão suficiente para aceitarmos o sofrimento como algo inevitável.

- yoga.pro.br/a-meditacao-na-tradicao-yogika-parte-i

2 A Meditação na Tradição do Yoga — Parte II

Segunda parte: o upāsana, a meditação sobre os nomes e as formas de Īśvara, o papel dos mantras e a contemplação.

- yoga.pro.br/a-meditacao-na-tradicao-yogika-parte-ii

3 A Meditação na Tradição do Yoga — Parte III

Terceira parte da série, com outros aspectos da meditação na tradição do Yoga.

- yoga.pro.br/a-meditacao-na-tradicao-yogika-parte-iii

4 A Meditação na Tradição do Yoga — Parte IV

Quarta e última parte da série sobre a meditação na tradição do Yoga.

- yoga.pro.br/a-meditacao-na-tradicao-yogika-parte-iv

5 Meditação: a Vida como é

Swāmi Dayānanda, em palestra no Rio de Janeiro em 1984: a meditação e a vida como ela é.

- yoga.pro.br/meditacao-a-vida-como-ela-e-por-swami-dayananda

6 O papel da meditação e seus obstáculos

Os Vedas dizem que somos a fonte de toda a paz. O papel da meditação e os obstáculos que a impedem.

- yoga.pro.br/o-papel-da-meditacao-e-seus-obstaculos

7 Uma vida meditativa

A meditação não deve estar separada de uma vida meditativa, como ensina o sexto capítulo da Bhagavadgītā.

- yoga.pro.br/uma-vida-meditativa

8 O Mito da Mente Vazia

«Meu filho está fazendo meditação.» «E ele pensa em quê?» O mito da mente vazia.

- yoga.pro.br/o-mito-da-mente-vazia

Compreender a meditação

9 Qual é o objetivo da meditação?

Um diálogo entre Sri Nisargadatta e um discípulo sobre o objetivo da meditação.

- yoga.pro.br/qual-e-o-objetivo-da-meditacao

10 O Caminho da Meditação

Quem cala a própria voz passa a escutar a voz do Ser. Uma reflexão sobre o caminho da meditação.

- yoga.pro.br/o-caminho-da-meditacao

11 Perguntas e Respostas sobre Oração e Meditação

Perguntas e respostas sobre oração e meditação: dhyāna, nididhyāsana e a diferença entre as duas.

- yoga.pro.br/perguntas-e-respostas-sobre-oracao-e-meditacao

12 Meditação: Cuidados Preliminares

Os cuidados preliminares para que a prática da meditação seja bem direcionada e dê resultados.

- yoga.pro.br/cuidados-preliminares-para-praticar-meditacao

CAPÍTULO 2

O Yoga de Patañjali

O Yogasūtra descreve um caminho em oito passos que leva da ética e da postura à concentração, à meditação e à absorção. Estes textos explicam as etapas e os sūtras que tratam da mente.

1 **O Yoga em 8 Passos de Patañjali**

O aṣṭāṅgayoga, o sistema em oito passos organizado por Patañjali, explicado passo a passo.

- yoga.pro.br/o-yoga-de-patanjali-em-8-passos

2 **Pratyāhāra, o elo perdido do Yoga**

Pratyāhāra, a retração dos sentidos: o quinto passo, a ponte entre as práticas exteriores e as interiores.

- yoga.pro.br/pratyahara-o-elo-perdido-do-yoga

3 **Ekagrātā, a Concentração num Ponto, Passo Prévio à Meditação**

Ekāgratā, a concentração num ponto, passo prévio à meditação.

- yoga.pro.br/ekagrata-a-concentracao-em-um-ponto-so

4 **Yoga Sūtra: aforismos I:5 a I:11: Descolorindo Seus Pensamentos**

Os sūtras 1.5 a 1.11: as cinco flutuações da mente e como descolori-las.

- yoga.pro.br/yoga-sutra-aforismos-i5-a-i11-descolorindo-seus-pensamentos

5 **Yoga Sūtra, I:17 e 18: Tipos de Concentração**

Os sūtras 1.17 e 1.18: os tipos de concentração, fundamentados na prática e no desapego.

- yoga.pro.br/yoga-sutra-i17-e-18-tipos-de-concentracao

6 **O samādhi e o pensar harmonioso**

Um extenso comentário do sūtra 1.17: o samādhi e o pensar harmonioso.

- yoga.pro.br/o-samadhi-e-o-pensar-harmonioso

7 **Asamprājñāta Samādhi: a Absorção Final. Yogasūtra, I:18**

O samādhi como um estado de conhecimento, e não uma experiência: o sūtra 1.18.

- yoga.pro.br/samadhi-a-absorcao-final-yogasutra-i-18

8 **Yoga Sūtra I:33-39: Estabilizando e Clareando a Mente**

Os sūtras 1.33 a 1.39: estabilizar e clarear a mente antes das práticas sutis.

- yoga.pro.br/yoga-sutra-i33-39-estabilizando-e-clareando-a-mente

9 **Obstáculos para a prática de Yoga**

Antarāya, os obstáculos que se interpõem no caminho da prática, e como superá-los.

- yoga.pro.br/obstaculos-para-a-pratica-de-yoga

10 O samsāra e os riscos do samādhi

O saṁsāra e os riscos de buscar o samādhi como uma experiência.

- yoga.pro.br/o-samsara-e-os-riscos-do-samadhi

CAPÍTULO 3

O silêncio e a testemunha

A meditação não exige silêncio exterior nem uma mente sem pensamentos. Estes textos ensinam a observar a mente de fora, como testemunha, e a cultivar o silêncio interior.

1 **Antar Mouna — Silêncio Interior: Estágio I**

Antar mouna, primeiro estágio: criar o silêncio interior observando os sons e os pensamentos.

- yoga.pro.br/antar-mouna-silencio-interior-estagio-i-pkupfer

2 **Antar Mouna — Meditação no Silêncio Interior. Estágio II**

Antar mouna, segundo estágio: a atenção se recolhe e os estímulos exteriores cessam.

- yoga.pro.br/antar-mouna-estagio-2-silencio-interior-pkupfer

3 **Antar Mauna — Meditação no Silêncio Interior, Estágio III**

Antar mouna, terceiro estágio: deixar surgir, observar e eliminar os pensamentos voluntariamente.

- yoga.pro.br/antar-mauna-estagio-iii-silencio-interior-pkupfer

4 **Antar Mouna, a Purgação Mental**

O professor Hermógenes sobre o antar mouna como purgação mental.

- yoga.pro.br/antar-mouna-a-purgacao-mental-jose-hermogenes

5 **Sakshi, a consciência testemunha**

Sākṣī, a consciência testemunha: a noção-chave para entender como funciona a meditação.

- yoga.pro.br/sakshi-a-consciencia-testemunha

6 **Testemunhando seus Pensamentos em Práticas de Yoga**

Testemunhar os pensamentos, o aspecto mais importante da prática.

- yoga.pro.br/testemunhando-seus-pensamentos-em-praticas-de-yoga

7 **Como lidar com os pensamentos**

Não tente encontrar o Ser em algum pensamento: como lidar com os pensamentos.

- yoga.pro.br/como-lidar-com-os-pensamentos

8 **Como ‘silenciar’ os pensamentos?**

O que você quer: silêncio ou conhecimento? Uma pergunta mal formulada e a sua resposta.

- yoga.pro.br/como-silenciar-os-pensamentos

9 **Silêncio, apesar dos pensamentos**

O silêncio que permanece apesar dos pensamentos.

- yoga.pro.br/silencio-apesar-dos-pensamentos

O silêncio e a testemunha

10 Mauna, o silêncio

Mauna, o silêncio, numa conversa com uma amiga surda-muda.

- yoga.pro.br/mauna-o-silencio

11 Prática para manter externo o que é externo

Uma prática para descarregar-se das pessoas e das situações que entram, sem convite, na mente.

- yoga.pro.br/pratica-para-manter-externo-o-que-e-externo



CAPÍTULO 4

Mantra, som e respiração

O mantra, o som interior e a respiração são os apoios mais antigos da meditação. Estes textos ensinam a meditar no Oṁ, no Gāyatrī, no Sohaṁ e no som do espaço interior.

1 Meditação no Sagrado Mantra Om

A meditação no Oṁ, o mantra mais importante de todos, que contém o conhecimento dos Vedas.

◆ yoga.pro.br/meditacao-no-mantra-om

2 A Meditação no Oṁ da Māṇḍūkyopaniṣad

A meditação no Oṁ segundo a Māṇḍūkyopaniṣad: tudo o que aqui está é o Oṁ.

◆ yoga.pro.br/a-meditacao-no-om-da-mandukyopanisad

3 Meditação Sohaṁ – Ajapājapa – Estágio I

Ajapājapa, primeiro estágio: o mantra Sohaṁ, que fazemos constantemente ao respirar.

◆ yoga.pro.br/meditacao-soham-ajapajapa-estagio-1

4 Meditação Ajapājapa – Estágio II

Ajapājapa, segundo estágio: a consciência da suṣumṇā, entre o chakra básico e o do entrecenho.

◆ yoga.pro.br/meditacao-ajapajapa-estagio-2-pedro-kupfer

5 Meditação na Respiração Ajapājapa – Estágio III

Ajapājapa, terceiro estágio: os canais de subida e de descida da respiração.

◆ yoga.pro.br/meditacao-na-respiracao-soham-ajapajapa-estagio-3

6 Meditação Bhrāmarī, a Vibração Interior

Bhrāmarī, a vibração interior, como meditação.

◆ yoga.pro.br/meditacao-bhramari-a-vibracao-interior

7 Nāda dhyāna, a meditação na sonoridade interior

Nāda dhyāna: ouvir o som do espaço que está no interior do coração.

◆ yoga.pro.br/nada-dhyana-a-meditacao-na-sonoridade-interior

8 Nada Yoga, a via do som divino

O nāda yoga, a via do som interior: as noções-chave da prática.

◆ yoga.pro.br/nada-yoga-a-via-do-som-divino

9 Gāyatrī: Segredos e Recomendações para Meditar neste Mantra

Segredos e recomendações para meditar no Gāyatrī, um dos mantras mais célebres.

◆ yoga.pro.br/gayatri-segredos-e-recomendacoes-para-meditar-neste-mantra

Mantra, som e respiração

10 A Meditação no Gāyatrī Mantra

Swāmi Dayānanda sobre a meditação no Gāyatrī.

- yoga.pro.br/a-meditacao-no-gayatri-mantra-swami-dayananda

11 Gaṇeśa Gāyatrī: o Japa e a Mente Unidirecionada

Como funciona o japa e como ele ajuda a tornar a mente unidirecionada.

- yoga.pro.br/ganesa-gayatri-japa

CAPÍTULO 5

Técnicas e roteiros

Roteiros completos, para ler e praticar: da firmeza do corpo à fixação ocular, da expansão à meditação no vazio.

1 Kaya Sthairyam: Cultivando a Firmeza do Corpo (Meditação)

Kāya sthairyaṁ, o corpo firme: a técnica que prepara para todas as outras.

- yoga.pro.br/kaya-sthairyam-cultivando-a-firmeza-do-corpo

2 Śūnya Dhāraṇā, a Meditação no Vazio

Śūnya dhāraṇā, a meditação no vazio, para desvincular-se das experiências.

- yoga.pro.br/shunya-dharana-a-meditacao-no-vazio-um-roteiro

3 Meditação da Expansão: Viśvarūpa Dhyānam

Viśvarūpa dhyānam, a meditação da expansão: sou a consciência que já estava antes da mente.

- yoga.pro.br/meditacao-da-expansao

4 Jyotirdhyana, a visão da luz interior

Jyotir dhyāna, a visão da luz interior, com a retração do sentido da visão.

- yoga.pro.br/jyotirdhyana-a-visao-da-luz-interior

5 Trātaka, a Fixação Ocular

Trāṭaka, a fixação ocular, que limpa os olhos e concentra a mente.

- yoga.pro.br/trataka-a-fixacao-ocular

6 Dṛṣṭi, as Oito Fixações Oculares do Haṭhayoga

Os oito dṛṣṭis, as fixações oculares do Haṭhayoga.

- yoga.pro.br/drsti-as-oito-fixacoes-oculares-do-hatha-yoga

7 Meditação chāyopāsana

Chāyopāsana, técnica tântrica do Śiva Svarodaya que combina yantra e mantra.

- yoga.pro.br/meditacao-chhayopasana

8 Amṛta dhyāna, a meditação no néctar celestial

Amṛta dhyāna, a meditação no néctar, com a jihvā bandha.

- yoga.pro.br/amrita-dhyana-a-meditacao-no-nectar-celestial

9 Meditação: ouvir e ecoar

Ouvir e ecoar, uma meditação para fazer em grupo.

- yoga.pro.br/meditacao-ouvir-e-ecoar

10 As Três Meditações da Gheraṇḍa Saṁhitā (VI:1-17)

As três meditações da Gheraṇḍa Saṁhitā: com forma, com luz e sutil.

- yoga.pro.br/tres-meditacoes-da-gheranda-samhita-vi-1-17

11 Bhūtaśuddhi: Prática para Sublimar a Raiva

Bhūtaśuddhi, uma prática para sublimar a raiva e as emoções semelhantes.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-pratica-para-sublimar-a-raiva

12 Micro Meditação Matinal em 28 Segundos

Uma micro meditação matinal de 28 segundos, para agradecer pelo corpo.

- yoga.pro.br/micro-meditacao-matinal-em-28-segundos

CAPÍTULO 6

Meditação nos chakras

Uma série de meditações sobre os chakras, que combinam a firmeza do corpo, o prāṇāyāma, os bīja mantras e a visualização dos símbolos de cada centro.

1 Meditação no Mūlādhāra Chakra

O mūlādhāra, o chakra básico: o instinto de sobrevivência, o olfato e o elemento terra.

- yoga.pro.br/meditacao-no-muladhara-chakra

2 Meditação no Svādhiṣṭhāna Chakra

O svādhiṣṭhāna, na raiz dos genitais.

- yoga.pro.br/meditacao-no-svadhisthana-chakra

3 Meditação no Maṇipura Chakra

O maṇipura: kāya sthairyaṁ, ākāśa prāṇāyāma, bīja mantra e os símbolos do chakra.

- yoga.pro.br/meditacao-no-manipura-chakra

4 Meditação no Anāhata Chakra

O anāhata, que facilita o domínio sobre o prāṇa e o elemento ar.

- yoga.pro.br/meditacao-no-anahata-chakra

5 Meditação no Viśuddha Chakra

O viśuddha, o centro da garganta, com ākāśa prāṇāyāma.

- yoga.pro.br/meditacao-no-visuddha-chakra

6 Meditação no Ājña Chakra

O ājñā, o sexto chakra.

- yoga.pro.br/meditacao-no-ajna-chakra

7 Meditação no Soma Chakra

O soma chakra, no centro da testa, acima do ājñā.

- yoga.pro.br/meditacao-no-soma-chakra

8 Meditação no Sahasrāra Cakra

O sahasrāra: mantra, fixação no entrecenho, visualização e respiração.

- yoga.pro.br/meditacao-no-sahasrara-chakra

CAPÍTULO 7

Contemplar o que é

No Vedānta, meditar é assimilar o conhecimento do Ser. Estes textos trazem meditações conduzidas a partir do ensinamento.

1 Nididhyasanam, contemplando o que é

Nididhyāsana: uma meditação conduzida por Swāmi Dayānanda num dos seus retiros.

- yoga.pro.br/nididhyasanam-contemplando-o-que-e

2 Ātmā Vicāra, Investigação sobre a Natureza do Ser

Ātma vicāra, a investigação sobre a natureza do Ser, a técnica que melhor exemplifica o jñānayoga.

- yoga.pro.br/atma-vicara-investigacao-sobre-a-natureza-do-ser

3 Mahāvākya: a Meditação nas Quatro Grandes Afirmações Védicas

A meditação nas quatro grandes afirmações védicas, os mahāvākyas.

- yoga.pro.br/mahavakya-meditacao-nas-quatro-afirmacoes-vedicas

4 Meditação nos Desejos

O problema não é o desejo: uma meditação nos desejos.

- yoga.pro.br/meditacao-nos-desejos

5 Contemplação: Reflexão à Luz da Filosofia

Contemplar é ver o que está latente no contemplado. Uma reflexão à luz da filosofia.

- yoga.pro.br/contemplacao-breve-reflexao-a-luz-da-filosofia

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de leitura preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui a orientação de um professor. Em caso de transtornos psíquicos, pratique com o acompanhamento de um profissional de saúde.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br