

Curso Introdutório de **MEDITAÇÃO**

Autor: **NEI NAIFF**

Este pequeno curso é um material de apoio para as pessoas que buscam qualidade de vida por intermédio da **MEDITAÇÃO**. O curso é gratuito e nos reservamos o direito de reestruturá-lo ou retirá-lo da internet sem aviso prévio. Baseado no livro **CURSO COMPLETO DE TERAPIA HOLÍSTICA e COMPLEMENTAR**. Editora Nova Era. Veja os livros do autor ao final do documento.

Atenção. O presente trabalho pode ser impresso para estudo e consulta pessoal, mas é vetado o seu uso para fins comerciais, como também a inclusão do texto integral ou parte dele em sistema mecânico (apostilas, livros etc.) ou digital (internet, fotos etc.) sem os devidos créditos ao autor.

Curso Introdutório de Meditação

Cortesia da Academia Virtual de Autoconhecimento: <http://www.neinaiff.com> . Copyright — Nei Naiff

Baseado no livro: Curso Completo de Terapia Holística e Complementar, Editora Nova Era.

O que é meditação?

A VIDA TUMULTUADA DOS CENTROS URBANOS, O excesso de preocupação no trabalho, na relação afetiva, na família, nos afazeres domésticos, cria um ritmo mental acelerado e uma constante tensão emocional e física. O estresse ou o vazio existencial chega e tudo à sua volta começa a se desarmonizar, e pior — os outros são culpados pela sua infelicidade! Dessa forma, os resultados serão sempre os mesmos: *insônia, enxaqueca, dores musculares, negativismo, ostracismo, discussões por bobagens e a falta da fé e da esperança*. Esses desequilíbrios não escolhem sexo nem cultura, podendo acometer a todos, desde crianças até idosos.

A meditação é uma das técnicas mais simples da terapia holística ou medicina complementar para equilibrar quase que imediatamente os altos níveis de estresse causados pela rotina da vida ou dos problemas. Ela faz com que o cérebro trabalhe numa onda elétrica mais sutil denominada de “alfa”, e com esse estado mental controlamos nossas emoções e sentimentos sem que eles nos afetem. A prática diária da meditação enriquece a capacidade mental, estimula o vigor, melhora a disposição e, principalmente, nos faz consciente de nossa vida e do meio ambiente.

Originária da Índia, a meditação se encontra intimamente ligada com as práticas de ioga; também está inserida em várias religiões orientais como o taoísmo e o budismo. Cada qual possui sua forma particular de praticar a meditação, algumas estão inclinadas ao universo espiritual, outras à saúde ou ao bem estar. As formas para se atingir o estado meditativo vão desde olhar para o vazio, relaxar os músculos do corpo, pronunciar sons específicos (mantras), estar em determinadas posições com o corpo (asanas), fazer orações



ou apenas visualizar situações benéficas (criatividade).

Para falar a verdade, muito do que se chama de “meditação” no ocidente, é um relaxamento corporal ou a autoindução para equilibrar a ansiedade e, com isso, atingir um estado psicológico mais propício ao que se deseja. Não mero acaso ela está inserida em todo o esoterismo como uma das técnicas para o autoconhecimento, magia ou rituais. Igualmente, é utilizada nas terapias holísticas, alternativa ou vibracional, como um aspecto básico para se aplicar os elementos necessários para a cura do campo áurico ou dos chacras. Dessa forma, a meditação tornou-se sinônimo de concentração, relaxamento físico, equilíbrio, autocura, autoajuda.

Nota:

Ondas Beta	13 a 30 Hz	estado de vigília
Ondas Alfa	8 a 13 Hz	descanso, hipnose
Ondas Teta	4 a 7 Hz	sonolência, fantasia
Ondas Delta	0,5 a 4 Hz	sono profundo

A ciência observou que quando estamos conversando, trabalhando, nossas ondas cerebrais oscilam entre 13 e 30 Hz. Procuraram saber o que ocorria nas pessoas em sono profundo e descobriu-se que o registro era de 0,5 Hz. Por regra, quanto mais tenso, mais respirações são necessárias e maior será a frequência cerebral; quando mais calmo, melhor será o ritmo respiratório, diminuindo a frequência cerebral.

Curso Introdutório de Meditação

Cortesia da Academia Virtual de Autoconhecimento: <http://www.neinaiff.com> . Copyright — Nei Naiff

Baseado no livro: Curso Completo de Terapia Holística e Complementar, Editora Nova Era.

Qual o primeiro passo?



É aconselhável que se faça o processo meditativo em casa, num jardim, campo, cachoeira, praia; em suma, em locais calmos, agradáveis ou tranquilos, na sombra ou num ambiente fresco e arejado. Também, o telefone, o celular, a televisão ou qualquer aparelho que possa desviar a atenção deve ser desligado. O ideal seria avisar a todos em casa: "*Não me chamem, estarei meditando...*", ou até planejar a meditação num horário em que ninguém incomodasse.

As técnicas podem ser realizadas no chão de pernas cruzadas, sentado num sofá, ou até deitado; mas com roupas confortáveis, trajando algo que não aperte ou atrapalhe a concentração. A sensação do estado de relaxamento deve ser total. A ideia principal é focalizar a mente para o interior e cessar a consciência do corpo; por isso você deve encontrar a melhor postura e vestes para que não se sinta incomodado. Agora, permita-se descobrir a sensação prazerosa que a meditação produz, perceba a importância de se dedicar alguns minutos diários; tenha certeza que isto tornará os seus dias mais produtivos e a sua mente mais tranquila.

Se você nunca fez um relaxamento siga, primeiro, as instruções abaixo, você pode ficar sentado ou deitado:

Primeiro, vamos aprender a respirar:

Inspire profunda e lentamente pelo nariz; no ato de inspirar, sinta sua região abdominal se expandindo como uma bexiga cheia de ar. **Expire** pela boca no mesmo ritmo que inspirou; no ato de expirar, contraia sua região abdominal, como uma bexiga que se esvazia. No momento em que você solta todo o ar, relaxe todos os músculos do seu corpo, principalmente os das faces, depois os ombros, braços, abdome e as pernas.

Segundo, iremos aprender a relaxar:

Feche seus olhos; respire (inspire e expire) com total atenção ao seu corpo, repita a operação anterior verificando onde estão os pontos de tensão e relaxe-os um a um. Ainda com os olhos fechados, depois de relaxar todos os músculos, faça uma série de 10 respirações bem calmas, lentas e profundas; para facilitar, conte mentalmente a sequência respiratória de 1 a 7, depois de 3 a 1. Abra os olhos, pronto.

Você pode usar esse procedimento, por exemplo, antes de dormir; mas também pode usá-lo num imenso congestionamento no trânsito, no banco de um jardim, em seu trabalho, na escola. *Não, não tenha a ideia de que a meditação faz dormir!* Ele serve para recuperar a capacidade orgânica e mental seja para o repouso absoluto ou para encarar um dia inteiro de trabalho; com a prática, pode ocorrer de só algumas respirações serem o suficiente para recarregar sua energia.

Nota.

Sugiro que faça as instruções acima só para assimilar as etapas, e uma segunda etapa, para um primeiro teste pessoal. Agora, imagine o que pode ocorrer com você e seu corpo ao usufruir do relaxamento durante uma semana, por exemplo? Assim você terá boas condições de decidir se vale a pena investir em você alguns minutos por dia e empregar as técnicas ensinadas nas lições de "Técnicas da meditação"

Curso Introdutório de Meditação

Cortesia da Academia Virtual de Autoconhecimento: <http://www.neinaiff.com> . Copyright — Nei Naiff

Baseado no livro: Curso Completo de Terapia Holística e Complementar, Editora Nova Era.

Técnica básica de meditação

O USO DA MEDITAÇÃO REDUZ A ANSIEDADE, O DESEJO latente de resolver tudo do dia para a noite, torna a respiração equilibrada melhorando a oxigenação do sangue e, conseqüentemente, a atividade cerebral; também equilibra a frequência cardíaca e a pressão sanguínea, que por sua vez, melhora as condições metabólicas de todos os órgãos. Viu como um simples ato pode ajudar a equilibrar seu corpo físico? Além disso, ela melhora o sono, auxilia a digestão alimentar e qualquer processo em problemas na saúde. No campo psíquico, a prática da meditação mantém a pessoa num ritmo de equilíbrio que a impede de entrar em conflitos emocionais. Se você deseja realmente usufruir de todas as benesses de uma meditação para mudar a sua vida, saiba que podemos ir muito mais fundo



do que o relaxamento corporal ou mental. A meditação ou o relaxamento sempre terá três fases distintas, pois precisamos entrar em estado alfa para poder estimular nossa criatividade, terapia, autocura; e depois de realizado todas as tarefas nós devemos voltar ao estado beta de forma gradativa. Vejamos passo a passo:

INICIANDO O RELAXAMENTO. Depois de escolher e se acomodar no local adequado, feche os olhos; respire (inspire e expire) com total atenção ao seu corpo. Sempre inspirando e expirando calmamente verifique onde estão os pontos de tensão e relaxe-os um a um. Para tal, focalize os pés, as pernas, os quadris, o tronco, as mãos, os braços, o pescoço, as faces, a cabeça; sempre nesta seqüência. Estando relaxado, faça uma série de 6 respirações bem calmas, lentas e profundas; para facilitar, conte mentalmente a seqüência respiratória de 1 a 3, depois de 3 a 1. Mantenha os olhos fechados e o corpo relaxado.

§ Na meditação criativa podemos adicionar os benefícios da musicoterapia; assim, antes de iniciar o relaxamento coloque uma música bem suave, tranquila, com ritmo linear, tipo música *new age* (nova era). Ela servirá para atingir mais rápido e profundo o estado alfa de meditação bem como favorecerá a criatividade e a sensação para atingir seus objetivos.

TÉCNICA. Enquanto se encontra em relaxamento, devem-se intercalar vários tipos de meditação, tanto visuais quanto sonoras. Cada qual possui seu próprio estímulo e benefício; em todo caso, o simples fato de se estar em relaxamento, fazer as respirações compassadas, já estimula o equilíbrio mental e espiritual.

§ SUGESTÃO 1 — Visualizar-se tomando um banho de cachoeira, com água azul brilhante. Isto estimularia a paz e a serenidade; se for com água verde brilhante ajudaria na saúde.

§ SUGESTÃO 2 — Visualizar-se andando num campo florido, com céu azul e a luz do sol banhando seu corpo. Este processo ajudaria na harmonia interior ou no amor-próprio.

ENCERRANDO O RELAXAMENTO. Depois de terminado a técnica escolhida, deve demorar o tempo da música ou de sua mentalização; conte mentalmente a seqüência respiratória de 1 a 3, depois 3 a 1. Abra

Curso Introdutório de Meditação

Cortesia da Academia Virtual de Autoconhecimento: <http://www.neinaiff.com> . Copyright — Nei Naiff

Baseado no livro: Curso Completo de Terapia Holística e Complementar, Editora Nova Era.

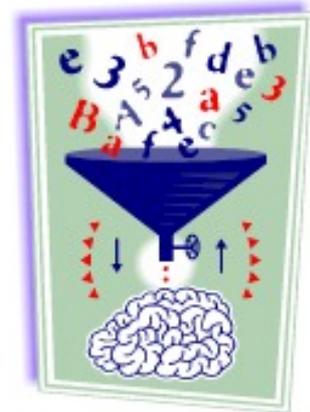
Técnica de autossugestão

Em finais do século XIX, um farmacêutico francês, Émile Coué (1857-1926), criou uma forma de auto-hipnose baseada na repetição de algumas frases e as mais famosas eram “**Todos os dias, de todas as formas, vou ficando cada vez melhor.**” e “**Estou melhorando todos os dias e em todos os níveis.**”. Os princípios estabelecidos viriam a constituir a base da autossugestão e muito da neurolinguística na modernidade. A finalidade é esvaziar a mente dos pensamentos negativos, substituindo-os por repetições de palavras com alto teor benéfico e positivo. Este é um sistema ideal para acelerar a recuperação dos estados depressivos, fobias, ansiedade, dependência química, doenças psicossomáticas; também ajuda a controlar a dor, o medo, a raiva. Pode ser feito a qualquer hora, bastando apenas um

rápido relaxamento, com três respirações profundas e repetindo logo em seguida a frase escolhida por três vezes.

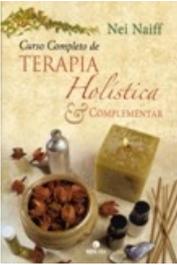
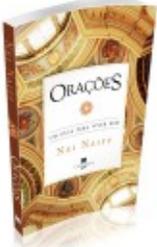
Voltando a nossa técnica básica de meditação, podemos utilizar o coueísmo, em voz audível, alta ou em semitom, no processo de relaxamento que aprendemos. Neste caso, o mantra (frase de autossugestão) somente será produzido durante a expiração. Assim, inspiramos lentamente e pronunciamos na mesma proporção. Vejamos alguns mantras que podem ser utilizados sozinhos ou combinados; contudo, se optar por duas sentenças, elas devem possuir o mesmo tempo para dar ritmo harmônico à respiração. Escolha o que melhor convier.

- § Eu tenho a paz.
- § Eu tenho o amor.
- § Eu tenho o sucesso.
- § Eu tenho a harmonia.
- § Eu tenho a saúde plena.
- § Eu sou um ser de luz.
- § Eu possuo a tolerância.
- § Eu possuo o amor universal.
- § Tudo é meu por direito divino.
- § Tudo o que eu quero, eu consigo.
- § Tudo o que eu desejo, eu realizo.
- § Querer é poder; eu quero, eu posso.
- § Eu tenho a proteção e o poder espiritual.
- § Todos os meus caminhos estão abertos.
- § A cada dia minha vida está melhor.



Também, podemos usar frases religiosas:

- § O Senhor é meu pastor e nada me faltará. (Salmos 23,1)
- § Tu, Deus Eterno, és meu defensor e o meu protetor. (Salmos 91,2).
- § Quem confia no Deus Eterno terá sucesso. (Provérbios 28,25).
- § Tudo é possível para quem tem fé (Marcos 9,23).
- § O meu coração ficará alegre, pois tu me salvarás. (Salmos 13,5).
- § O Senhor eleva a alma e ilumina os olhos. (Eclesiástico 34,16).

	<p align="center">CURSO COMPLETO DE TERAPIA HOLÍSTICA Editora Nova Era: 2009.</p> <p>Livro em forma de curso, dividido em 17 lições, acrescidas de 7 textos complementares, mais de 80 exercícios práticos e 170 questões de múltipla. Um rico compêndio das principais terapias: meditação, aromaterapia, cristais, florais, ervas medicinais, cromoterapia, musicoterapia, radiestesia, entre diversas terapias complementares.</p>		<p align="center">FLORAIS DO MUNDO Ed. Nova Era: 2006.</p> <p>UMA AUTÊNTICA ENCICLOPÉDIA da terapia floral com informações valiosas para iniciantes e profissionais sobre as aplicações de cada essência floral no âmbito físico e psicoemocional. A obra reúne os principais sistemas do mundo: o inédito floral da Índia (<i>AUM-HIMALAYA</i>) e os já consagrados: <i>ALOHA, AUSTRALIAN, BACH, FINDHORN, FES, DEVA E MINAS.</i></p>
	<p align="center">ONDE ESTÁ MINHA FELICIDADE? Editora Nova Era: 2004.</p> <p>TRISTE OU SEM ESPERANÇA? Leia este livro e vença todos os obstáculos! Para alguns a felicidade pode se traduzir em amor, para outros em sucesso e existem os que desejam somente o aconchego familiar ou a paz interior. Este livro elabora os conceitos da prosperidade, do bem estar e da sabedoria em viver.</p>		<p align="center">ORAÇÕES: UM GUIA PARA VIVER BEM Editora Elevação: 2009.</p> <p>Aprenda a se guiar pelos salmos bíblicos em todos os momentos da vida, a rogar ajuda ao santo milagroso de acordo com o poder celestial que possui. A divindade que abençoa o dia do seu aniversário, você conhece? E o santo protetor de sua profissão, já lhe concedeu alguma graça? Abra as páginas e saiba como orar para obter a felicidade e a prosperidade.</p>
	<p align="center">CURSO COMPLETO DE TARÔ Ed. Nova Era: 2002.</p> <p>SEJA SEU PRÓPRIO MESTRE! Nei Naiff ensina de forma prática e dinâmica o universo mágico do tarô. Sua larga experiência profissional possibilitou que desenvolvesse uma didática exclusiva, clara e objetiva, sobre os 78 arcanos do tarô. Além das 25 lições você encontrará mais 11 textos para estudo e 10 avaliações de seu conhecimento. <i>(grátis: 78 cartas do tarô).</i></p>		
	<p align="center">TARÔ, CARMA E NUMEROLOGIA, Editora Nova Era: 2004.</p> <p>QUEM SOU EU? O que devo aprender? Como obter o sucesso? O que é carma e como superá-lo? Agora você terá a sua disposição um livro para analisar e orientar a família, amigos ou clientes. Descubra através das cartas do tarô e da numerologia quem é você e as pessoas a quem ama.</p>	<p align="center">COMPLETE A SÉRIE "CONSULTE" Editora Nova Era DIRECIONE A SUA VIDA PARA O SUCESSO! Solicite um conselho e seja atendido! O livretinho pode ser levado em sua bolsa, ao trabalho, à escola, na viagem, numa festa! Pequeno, medindo apenas 12 cm X 12 cm, é como se você estivesse embaralhando as cartas, jogando as Runas, a Bíblia ou o I Ching. Assim, quando você precisar, terá um aconselhamento muito especial.</p>	