

Dificuldade: Fácil | Tempo de leitura: 15 mins

Guia prático

Como começar a Meditar,
sem complicações

4 PASSOS PARA COMEÇAR AGORA



À pergunta “Como posso começar a meditar?” seguem-se outras: “como me sento, durante quanto tempo, o que tenho de fazer?, qual a melhor altura para meditar? Este guia traz as respostas que precisa e pode fazer a diferença entre adiar novamente ou... começar já a meditar, agora mesmo.

#4 PASSOS PARA COMEÇAR AGORA



1. INTENÇÃO

Dedique um minuto a refletir sobre o motivo pelo qual quer meditar. Procura mais calma, foco, clareza mental, mais conexão com os outros? Ou viver com menos ansiedade e stress? **Seja qual for a razão pela qual quer meditar, escreva-a!** Ajudará a escolher o tipo de meditação e a manter a prática: nos momentos em que sentir alguma dificuldade ou desmotivação, recorde-se porque começou a meditar.

A minha intenção é...



2. TEMPO

Defina o tempo e a frequência que quer dedicar à meditação. Para começar, é preferível comprometer-se com uma duração curta e consistente, entre 5 a 10 minutos por dia, por exemplo. Depois, se desejar, pode ir aumentando progressivamente. Praticar 10 minutos todos os dias traz mais benefícios do que praticar 2 horas, uma vez por semana. Aqui a regularidade é mesmo importante e ajuda a manter a prática sem esforço, sem pensar quando vai fazer ou qual será o melhor momento. Se optar por meditar algumas vezes por semana, ou mesmo apenas uma, continuará a ter benefícios. E não se esqueça de não ser demasiado exigente com a escolha do momento ideal para meditar: **O melhor momento para meditar é quando medita!**

A duração e a frequência da minha prática é...



3. LOCAL E POSTURA

LOCAL

Um lugar dedicado à prática de meditação ajuda criar o hábito. Aproveitar aquele sofá, cadeirão ou a almofada preferida lá de casa, pode ser uma boa ideia para tornar o seu lugar de meditação, num lugar especial, completando com um incenso ou uma chávena de chá. **Mas qualquer sítio é bom para meditar e não se limite pelo espaço onde se encontra ou o que está disponível no momento.** Por exemplo, depois de deixar os miúdos na escola e antes da correria para o trabalho, pode ser uma ótima solução meditar no carro (estacionado, naturalmente...).

A verdade é que pode meditar em (praticamente) qualquer lugar, desde que se sinta em segurança, confortável e, de preferência, não espere haver interrupções. No início, definir um lugar pode ajudar a estabelecer uma prática regular (irá funcionar como uma âncora) e, com a prática, atreva-se a explorar novos locais.

Alguns dos melhores Sítios para Meditar:

- Parques de estacionamento
- Salas de espera de consultórios médicos
- Salas de reuniões, salas de amamentação
- Aeroportos, Aviões, Comboios
- Transportes Públicos
- Praia, Piscina, Jardins, Miradouros
- Livrarias, Bibliotecas
- Lobbies de Hotéis
- Igrejas ou espaços ecuménicos
- Salas de Yoga, Ginásios
- WC
- No automóvel. Atenção! Se estiver a conduzir, reforce a atenção à estrada, aos outros veículos e peões (e não feche os olhos!)

Os meus locais preferidos para meditar...

POSTURA

Seja qual for a postura escolhida, procure que seja posição confortável e na qual a sua atenção possa estar ativa, sem tensão. Habitualmente, as meditações guiadas indicam as posturas adequadas a cada meditação, podendo estar deitada/o, sentada/o, de pé ou mesmo em movimento. Se durante a meditação sentir desconforto, tensão ou dor, vai acabar por se focar nisso e distrair-se da meditação. Quando necessário, ajuste a postura, mesmo que ainda esteja a meditar.

A postura é muito importante na meditação e vale a pena investir algum tempo a encontrar a postura certa, para poder tirar o melhor proveito da sua prática. Qualquer que seja a posição escolhida, é importante que lhe permita o equilíbrio entre estar alerta e estar descontraída/o. A melhor forma de aprender as posições adequadas à meditação é com um instrutor ou facilitador da prática de meditação.



4. MEDITAÇÃO

Escolha uma meditação guiada para começar a prática de Mindfulness. Durante a meditação guiada, receberá as indicações necessárias para usufruir desse momento de atenção plena, com amabilidade, curiosidade e sem julgamento.

Meditações guiadas em:

www.medita.pt/

Uma das ideias pré-concebidas sobre a meditação é que se trata nos libertarmos dos pensamentos... então, liberte-se já deste! **Meditar não é sobre ver-se livre de pensamentos.** Meditar é sobre treinar onde colocamos a nossa atenção. Os pensamentos, além de inevitáveis, são úteis. De cada vez que der conta de um pensamento, na verdade, está perante uma oportunidade de escolher o que vai fazer a seguir, para onde vai dirigir a sua atenção, significa que está a meditar. Não existem boas ou más meditações. Existe simplesmente meditar... distrair-se e convidar novamente a sua atenção até, por exemplo, à respiração, uma e outra vez.

A meditação é como um exercício prático, uma forma de treino da mente, logo falar de meditação sem a praticar, seria o mesmo que ler um livro sobre exercício físico sem ter de mexer um músculo.

VAMOS À PRÁTICA?

Começar a meditar é mesmo tão simples como respirar.

Para ajudar a compreender o que é a meditação e como ultrapassar alguns desafios que podem surgir aqui ficam algumas informações adicionais.

Já conhece as cartas das atitudes do Mindfulness? Se tem curiosidade em saber mais sobre as 9 atitudes do Mindfulness, escreva-nos para info@medita.pt e enviaremos as cartas com a descrição de cada uma das atitudes para poder aplicar à sua prática, dentro e fora da meditação.

E PARA CONTINUAR...

→ **Meditações guiadas**, em www.medita.pt, e receba meditações e dicas práticas para continuar a meditar.

→ **Participe num Curso intensivo – Mindfulness para a Vida Quotidiana** e aprenda a estabelecer uma prática de meditação no dia-a-dia: +info: medita.pt

CURSOS | WORKSHOPS | PROGRAMAS | AULAS REGULARES



Site www.medita.pt | Email: info@medita.pt | Telm/WhatsApp +351 919042443
Instagram [medita.pt](https://www.instagram.com/medita.pt) | Facebook www.medita.pt | Grupo [Meditação na Vida Quotidiana](#)