



**SAMYE INSTITUTE**

## **Postura de meditação: nitidez**



### **Será que a postura é realmente importante?**

Não acha que é importante sentir-se confortável? Porque é que não podemos meditar deitados? Rinpoche responde a uma questão de um aluno sobre porque é que é importante a postura na meditação. Ele utiliza como exemplo o treino da corrida. Rinpoche sugere devemos começar ainda em pequenos. Depois devemos continuar sempre a treinar e então, mais tarde, esta vai tornar-se mais natural. Se treinarmos pouco a pouco eventualmente conseguiremos correr 10 milhas (mais ou menos 16 Km). Não conseguiremos nunca fazer isso se estivermos somente deitados e a pensar «estou a correr». A postura é um meio hábil para nos ajudar a meditar da mesma forma que a marcha adequada ajuda um corredor.

## Condições adequadas

A postura é realmente importante! Nós precisamos de ter as condições adequadas de modo a podermos meditar. Para podermos ter a mente estável, temos de ter o corpo estável. A postura traz-nos a nitidez. No início é particularmente importante treinar de forma correta.

Gradualmente vamos conseguir sentar-nos por períodos cada vez mais longos. Assim que tivermos uma boa base, então já é possível praticar verdadeiramente em qualquer posição, mas isto não é tão fácil como parece. Para ser honesto, diz Rinpoche, a maior parte de nós cairia a dormir assim que tentasse meditar na posição de deitado!

## O corpo interno

Tecnicamente, de acordo com a medicina tibetana, os nervos do corpo estão conectados com a respiração. E a respiração está ligada às emoções. Quando nós cruzamos as pernas os ventos internos acalmam. A posição reta e vertical que a coluna adota move os ventos para a área central. Isto traz a calma. O fluxo do vento estando de modo correto vai trazer claridade, nitidez e vastidão. Rinpoche lembra que esta posição vertical já é usada há mais de 2 mil anos e é eficaz!

## Yogi Somananda demonstra variações da postura de meditação

Os pontos importantes são as costas direitas, mas não tensas, e o queixo ligeiramente recolhido. Qualquer uma das posturas são ajudas à meditação, e a mais benéfica de todas diz-se ser a postura completa de vajra. Se a sua aptidão física lhe permitir de forma gradual e lenta chegar a esta posição, ela será um bom suporte para a sua prática.

**Para a meditação sentado numa cadeira:** assegure que os seus pés chegam de forma confortável ao solo, se isto não acontecer deve colocar uma almofada firme por baixo dos pés para servir de suporte. As mãos podem ficar na postura de meditação no colo ou então nas coxas. Confirme que a sua coluna está direita e que não se inclina para trás contra a cadeira.

Para ver os vídeos de demonstração aceda ao vídeo original em inglês e clique no botão play:



Se você estiver interessado em mais ensinamentos do Dharma em português, recomendamos os cursos online [Treinando a mente](#) e [O Sutra da Nobre Sabedoria na Hora da Morte](#), ambos gratuitos, para o público em geral e essenciais para aprender sobre meditação. Também está disponível [O Caminho da Meditação nível 1](#). Os rendimentos deste curso são distribuídos para dar suporte ao site do Instituto Samye e financiar projetos dentro da mandala de Phakchok Rinpoche.

Se você quiser ler mais artigos do Instituto Samye em português, clique [aqui](#) para ver a lista. (Cada artigo tem uma seção “Traduções” na parte inferior da página; clique no link “Português”).