

Meditação Anapana

Anapana (ou anapanasati) é uma técnica de meditação budista que consiste em “**observar a respiração**”, ter “consciência da respiração” ou tomar “atenção à respiração”, de modo a aprender a focalizar a mente.

Ao cultivar uma mente equilibrada, aumentamos a nossa capacidade de concentração, promovemos um estado de tranquilidade e relaxamento e desenvolvemos um maior domínio sobre as nossas emoções.

Esta prática é também usada como uma etapa para atingir um estado meditativo, de modo a proceder a técnicas de meditação mais profundas como, por exemplo, a meditação Vipassana.

*Em páli, a língua em que as primeiras escrituras budistas foram registadas, Anapanasati escreve-se: **Ānāpānasati***

Prática:

o meditador senta-se, assumindo uma posição confortável e ereta, e fecha os olhos.

Então, começa a prestar atenção à respiração: a sensação do ar a entrar e a sair das narinas, nas abas das narinas ou na zona compreendida entre o lábio superior e abaixo das narinas.

O meditador apenas observa a respiração não a forçando: a respiração pode ser profunda, subtil, curta, prolongada, o ar pode passar pela narina esquerda, pela narina direita ou, por vezes, pelas duas narinas.

Sempre que a mente se dispersar o meditador, que entende que esta é a natureza da mente, com toda a tranquilidade e sem resistência, em vez de seguir o pensamento, recomeça com determinação a focalizar a atenção na respiração, nas sensações do ar a entrar e a sair.

Se necessário, pode efetuar umas respirações mais profundas de modo a captar a atenção da mente na respiração, mas, de seguida, deve voltar à sua respiração normal porque este não é um exercício de respiração mas sim de Consciência.

Com a prática diária (30 minutos a 1 hora por dia) **será possível começar a disciplinar a mente** e a mudar os padrões mentais. Esta tarefa requer paciência, paciência, paciência, calma, calma e ... muita calma. Afinal de contas, não é fácil de erradicar os hábitos de uma vida inteira!

Também, podemos aproveitar diversos momentos do dia para praticar Anapana de modo a estarmos o máximo de tempo possível conscientes do momento presente, sem dispersarmos a nossa mente. Por exemplo, praticar Anapana durante as nossas tarefas diárias (ex. lavar a loiça, arrumar a casa, regar as plantas), enquanto caminhamos, enquanto esperamos numa fila.

Assim, lembrem-se deste dom universal (a respiração) que pode ser usado como objeto de meditação para nos conhecermos melhor, e, em última instância, como uma ferramenta para nos libertarmos do sofrimento.

Boa meditação!

Literatura recomendada: [A Arte de Viver segundo S.N. Goenka](#), William Hart

Para mais informações sobre meditação Vipassana consultar <http://www.pt.dhamma.org/>



Sofia Loureiro

Escritora & [Terapeuta Natural](#)

Autora:

[Guia de Remédios Naturais para Crianças](#)
[Guia de Remédios Naturais para Mulheres](#)
[Guía de Remedios Naturales para Niños](#)

Plataforma de Autora:

Vida Natural :::  [Guia de Remédios Naturais](#)  [SoPro Verde](#)

Escrita :::  [Escrita com Letras](#)  [Escrita com Letras](#)

GoodReads:  [Sofia Loureiro](#)