



A Arte da Meditação

Paulo Murilo Rosas



Considero a meditação uma arte, a arte que nos liberta da saudade do passado e da ansiedade de vivermos o futuro.

Entramos com ela no presente atemporal, estamos abertos às riquezas e às glórias de uma esfera que o tempo esqueceu, mas da qual ela, a meditação, nos faz lembrar, não pelo seu conteúdo, mas pelo que realiza em nós; suspende o desejo de estarmos em outro lugar e desfaz o apego no coração do “eu” sofredor, e nos liberta talvez por um segundo ou por um minuto, ou quem sabe talvez por todo o sempre.

É nesse assombroso momento que a consciência brilha no ser humano um pouquinho mais forte do que brilhava antes. É, nesse precioso momento, que sentimos e vivenciamos a beleza da vida mesmo nos pequenos detalhes, nas pequenas coisas, nos pequenos fatos, sem exceção, como um objeto de extraordinária beleza.

Indo um pouco além, constatamos que com a prática sistemática da meditação poderemos ver tudo e cada momento como sendo perfeitamente belo. Todo o nosso apego e fuga encontrariam um descanso seríamos libertos de raga/dweshas (pares de opostos) e levados até a contemplação imparcial de tudo o que existe, não como pensamos que deveria ou poderia ser, mas simplesmente como é.

Se você pudesse ver realmente o aqui e agora, cada pequena coisa ou o evento inteiro com estes olhos, você então se desfaria com “*Ahankara*” (noção do eu) e ficaria, em vez disso, como Plena Consciência.

Você não desejaria nada naquele momento a não ser contemplar sua infinita Perfeição. Você não desejaria nem fugir do mundo nem agarrá-lo, nem alterá-lo; naquele instante não haveria medo, esperança, nem movimento, você simplesmente seria a Testemunha de tudo, a percepção pura, a plena Consciência, *Shiva*.



Dia 16 de janeiro 2016 (sábado) de 10:00 às 12:00 h

Workshop teórico e prático

VIJNANA BHAIRAVA TANTRA

**um dos textos hindus mais completos
sobre meditação**

com o professor Bernardo Damásio
(atividade gratuita—favor fazer reserva no Kailasa)

E também com o prof. Bernardo

Todas as Terças, de 18:45 às 19:15

Meditações inspiradas no

Vijnana Bhairava Tantra

A atividade terá início rigorosamente no horário



Novo ciclo de meditações

Exercícios Psicossomáticos

Gradualmente essas práticas levam a uma melhor coordenação mental e do sistema nervoso e muscular que, frequentemente, são responsáveis por um sentimento de desconforto nas práticas meditativas.

Atenção para alteração nos dias da semana !

12 de janeiro—terça-feira: 10 às 11:30

27 de janeiro—quarta-feira: 18 às 19:30

(Atividade gratuita)

VISITE NOSSO SITE !

Visite nosso site para mais artigos, fotos e grade de aulas do Kailasa !
www.tantrayoga.com.br