

A meditação é muito simples. Em certo sentido, as instruções completas são: "Esteja aqui - agora!"

## **Meditação**

Senta em algum sítio silencioso. Música, barulho da televisão, ou pessoas a falar será distrativo. Alguns tipos de meditação podem ser realizados enquanto se ouve música – mas este método é diferente.

Senta confortavelmente. Sentar numa cadeira está ok. Se estiver acostumado a sentar sobre uma almofada no chão - e pode fazer isso facilmente – também está ok. Senta razoavelmente erecto, sem esforçar alcançar qualquer postura particular.

Usa roupas soltas e confortáveis. Solta o cinto se estiver apertado.

(Opcionalmente: fecha os olhos suavemente. Se ficarem semi-cerrados, está ok. Se ficarem totalmente cerrados, está ok.)

Importante! Manter a respirar durante esta prática. A respirar constantemente. Uma respiração constante.

Quando sentimento vêm – aceitar. Quando sentimento vai – deixar. Se encontra em envolvimento com uma corrente de sentimento – apreciar. Aconteça o que acontecer.

Se o sentimento faz sentir bem (ou mal) – deixar o sentimento positivo (ou negativo). Se o sentimento faz sentir mal (ou bem) – aceitar o sentimento negativo (ou positivo). Especialmente importante: se o sentimento faz sentir nada em particular – apreciar o sentimento neutro.

Tenta durante cinco minutos. Se sentir ambicioso, tenta dez minutos. Veja como corre.

original: [www.aromeditation.org](http://www.aromeditation.org) \* reestruturação: [daniel.brilhante.top](http://daniel.brilhante.top)