

Como meditar

Um guia para a prática formal sentada

Tara Brach

IMCW

Tradução da equipe da Sociedade Vipassana de Meditação

Sociedade Vipassana de Meditação

www.sociedadevipassana.org.br

2011

O que é a Meditação?

A meditação é comumente descrita como um treinamento da atenção mental que nos desperta para além dos condicionantes mentais e hábitos de pensamento, revelando a natureza da realidade. Neste guia, o processo e o fruto da prática da meditação são entendidos como Presença Natural. Presença é plena atenção, claro reconhecimento do que está acontecendo - aqui, agora - e a abertura que possibilita espaço para a inclusão de qualquer tipo de experiência. Existem muitas estratégias de apoio (chamadas "meios hábeis") que criam uma atmosfera propícia para o aprofundamento da presença. A arte da prática consiste no emprego dessas estratégias com curiosidade, com bondade e com leveza. A sabedoria da prática é lembrar que a Presença Natural está aqui, agora e sempre. A Presença natural é a consciência amorosa, que é a nossa essência.

Parte I

Como Estabelecer uma Prática Diária Sentado

Abordando a prática da meditação

“Atitude” é tudo. Embora existam muitas estratégias de meditação, o que faz a diferença em termos de despertar espiritual é a qualidade de nossa plena atenção, ou seja a nossa sinceridade. Ao invés de acrescentar mais um "dever" em sua lista, escolha a prática, porque você se preocupa em se conectar com sua capacidade inata para o amor, a clareza e a paz interior. Deixe essa sinceridade ser a atmosfera que nutre qualquer forma de prática escolhida.

Um aspecto primordial dessa “Atitude” é a abertura incondicional para com o processo meditativo como um todo. Quando somos abertos para com outra pessoa, há uma certa forma de aceitação. No entanto, muitas vezes, entramos na meditação com alguma ideia sobre o tipo de experiência interior que devemos ter e julgamentos sobre não “estar fazendo a coisa certa”. Na verdade, não há algo como meditar de forma “correta”, pois se esforçar para alcançar uma meditação correta, reforça o sentido de um ego imperfeito e reativo. Em vez disso, permita que a experiência meditativa seja o que for. Confie que, se você for sincero em sua intenção de despertar e de abrir o coração, com o tempo sua prática o levará a um sentimento de plenitude e liberdade. Essa abertura também inclui um interesse no que surge, sejam sensações agradáveis ou de medo, sejam de tranquilidade ou de confusão. A principal expressão da abertura é a gentileza – ou seja, é olhar a vida dentro e em torno de nós com cuidado.

Criando espaço para a prática - horário e espaço regulares para a meditação ajudam no cultivo da prática.

Definindo um horário - o período da manhã é normalmente o preferido, uma vez que a mente está mais calma que ao final do dia. No entanto, o melhor período é aquele em que você poderá se comprometer a praticar de forma regular. Algumas pessoas optam por duas ou mais práticas mais curtas, talvez uma no início e outra ao final do dia.

A decisão antecipada da duração da meditação o ajudará a manter a prática. Muitas pessoas optam por praticar de 15 a 45 minutos. Se você praticar diariamente, terá benefícios

visíveis (como por exemplo, menor reatividade, mais calma) e será capaz de aumentar sua prática.

Encontrando um espaço - se possível, destine um espaço exclusivamente para sua prática diária. Escolha um local relativamente protegido e tranquilo, onde você possa deixar permanentemente sua almofada (ou cadeira) para que ela sempre esteja lá para seu retorno. Se preferir, crie um altar com uma vela, fotos inspiradoras, estátuas, flores, pedras, conchas e/ou qualquer coisa que desperte uma sensação de beleza, de admiração e do sagrado. Esses objetos não são necessários, mas são benéficos, se ajudarem a criar um clima meditativo e lembrá-lo do que você ama.

Defina sua intenção - há um ensinamento Zen que diz: "A coisa mais importante é lembrar a coisa mais importante". É útil recordar no início de cada sessão o que importa para você, o que o atrai a meditar. Destine algum tempo para se conectar de uma maneira sincera com a aspiração do seu coração. Você pode sentir isso como uma oração dedicada à sua prática, à sua libertação espiritual e de todos os seres.

Defina sua postura - estar alerta é um dos dois ingredientes essenciais para a meditação. Sente-se em uma cadeira, almofada ou ajoelhe-se em um banquinho da forma mais ereta, reta e equilibrada possível. Um sentimento de abertura e receptividade é o segundo ingrediente essencial para qualquer meditação e é apoiado pelo relaxamento natural e intencional das áreas de tensão habitual. Com uma postura ereta deixe o resto de seu esqueleto e músculos soltos. Deixe as mãos descansarem confortavelmente sobre as pernas ou sobre o colo. Feche os olhos, ou se preferir, deixe os olhos abertos, com olhar tranquilo e receptivo.

Por favor, não pule a etapa de relaxar e deixar fluir! Você pode respirar profundamente algumas vezes, e, em cada expiração, conscientemente, deixar passar, relaxando rosto, ombros, mãos e a área do estômago. Ou, você pode começar com um exame do corpo: comece pelo couro cabeludo e leve sua atenção lentamente para baixo, relaxando e suavizando metodicamente cada parte do corpo. Liberar conscientemente a tensão corporal irá ajudá-lo a abrir-se para o que quer que surja durante sua prática.

A Prática Básica

Presença Natural

Estar presente pressupõe duas qualidades interdependentes: reconhecer ou perceber o que está acontecendo e permitir que tudo seja experimentado, sem julgamento, resistência ou apego. Estar presente é a nossa mais profunda natureza. A essência da meditação é perceber e habitar essa consciência plena e integral.

Praticamos a meditação vivenciando a experiência, em todos os seus domínios, com plena atenção. Estes domínios incluem respiração e sensações; sentimentos (agradáveis, desagradáveis e neutros); percepções sensoriais, pensamentos e emoções e consciência em si.

Na essência da prática da meditação não há tentativas de manipular ou controlar a experiência. A Presença Natural simplesmente reconhece o que surge (pensamentos, sensações, sons, emoções) e permite que a vida se desdobre, da forma como ela é. Enquanto houver sensação de um ego fazendo um esforço para a realização da prática, haverá uma identificação com um ego separado e limitado. A receptividade à Presença Natural dissolve essa sensação do ego como condutor da prática meditativa.

Aprendendo a diferença entre Presença Natural e os "meios hábeis" ou suporte para a prática

Como nossas mentes estão normalmente muito ocupadas e reativas, é útil desenvolver meios hábeis para aquietá-las e nos permitir voltar para a plenitude da Presença Natural. Estes suportes para a prática, nos ajudam a perceber e a relaxar os pensamentos e a tensão física. Eles envolvem um sábio esforço que desfaz nosso esforço!

Você pode considerar-se como um artista contemplativo, com uma paleta de cores (estratégias de suporte) com a qual trabalha na criação da atmosfera interior mais propícia à clareza e à presença aberta. Estas cores podem ser aplicadas com um leve toque. Experimente e veja o que funciona melhor para você e não confunda estes métodos (por exemplo, como o método de seguir a respiração), com a Presença radical e libertadora que libera e desperta o nosso espírito. Independentemente de quais meios hábeis você empregar, destine algum tempo durante cada sessão para deixar as atividades mentais passarem e simplesmente repouse na Presença Natural. Descubra o que acontece quando não há qualquer controle ou esforço, quando você simplesmente deixa a vida ser exatamente como ela é. Descubra quem você é, quando não há controle da meditação.

Meios Hábeis: Nosso suporte para prática

A Presença é suportada por uma mente calma e serena, consciência atenta e um coração aberto. As estratégias a seguir cultivam essas capacidades:

- **Estabeleça uma Presença no corpo, sentidos despertos!**

Você pode reservar alguns minutos no início da prática (ou a qualquer momento durante a meditação ou no decorrer do dia) para, intencionalmente, despertar todos os sentidos. Examine seu corpo com atenção, relaxando e tornando-se consciente das sensações de dentro para fora. Ouça os sons e também sinta o perfume, o espaço ao seu redor, dentro e fora da sala. Mesmo se seus olhos estiverem fechados, inclua a experiência de claro e escuro, imagine e sinta o espaço ao seu redor. Explore ouvir e sentir a experiência inteira, momento a momento, com seus sentidos totalmente abertos.

- **Escolha uma base – uma âncora principal ou um objeto de meditação**

É útil selecionar uma base (ou várias âncoras) que permitam que você se acalme e serene sua mente aprofundando a presença no corpo. Âncoras úteis são:

- O ar que entra e sai das narinas;
- Outras alterações físicas durante a respiração, como por exemplo, a subida e descida do tórax;
- Outras sensações físicas que possam surgir, como por exemplo, as sensações nas mãos ou por todo o corpo;
- Sons, como eles são experimentados dentro ou em torno de você;
- Ouça e sinta toda a sua experiência (isto é, vivenciando sons e sensações conscientemente).

- **Plena Atenção – "voltar" e "estar aqui"**

Plena atenção é a consciência que emerge através da atenção no propósito e sem julgamentos para o desdobramento da experiência, momento a momento. Nós treinamos plena atenção estabelecendo a presença no corpo e aprendendo a ver de forma clara e a sentir totalmente o fluxo impermanente de sensações, sentimentos (agradáveis e desagradáveis), emoções e sons.

Imagine sua consciência como uma grande roda. No centro da roda está a plena atenção, e, a partir deste núcleo, um número infinito de raios amplia-se para fora do aro. Sua atenção é condicionada a sair do presente, sair com os raios e fixar-se em uma parte do aro, uma após a outra. Aos planos para o jantar segue-se uma conversa perturbadora, um auto-julgamento, uma música de rádio, uma dor nas costas, uma sensação de medo. Ou a sua atenção se perde em pensamentos obsessivos circulando sem parar em torno das histórias e sentimentos sobre o

que está errado. Se você não estiver conectado ao centro, se sua atenção está presa na borda, fora, você é cortado de sua plenitude e está vivendo em um transe.

O treinamento da plena atenção nos permite voltar ao centro e viver com plena consciência. Através da prática de "voltar para o presente", percebemos quando fomos arrastados, nos perdemos em pensamentos e trazemos novamente nossa atenção de volta para as sensações. Esta importante capacidade é desenvolvida por meio das seguintes etapas:

- Estabeleça sua intenção de despertar para o fluxo dos pensamentos – comentários mentais, memórias, planos, avaliações, histórias – e descanse na Presença não-conceitual.
- Gentilmente, traga a atenção para sua âncora principal, deixando-a estar em primeiro plano, enquanto ainda inclui, no fundo, todo o domínio da experiência sensorial. Por exemplo, você poderia utilizar a entrada e saída do ar como sua âncora e também estar consciente dos sons no quarto, de uma sensação de sonolência ou uma coceira ou de calor.
- Quando você notar que se perdeu em pensamentos, dê uma pausa e gentilmente retorne a sua âncora, consciente da experiência de mudança, momento a momento, em seus sentidos.

Pode ser útil lembrar que se distrair é totalmente natural: como o corpo secreta enzimas, a mente gera pensamentos! Não há necessidade de tornar os pensamentos seus inimigos; basta perceber que você tem a capacidade de despertar do transe do pensamento. Quando você notar que se perdeu em pensamentos, dê uma pausa e gentilmente retorne a sua âncora, consciente da experiência de estar no momento presente. Você pode ouvir os sons, relaxar seus ombros, mãos e barriga, relaxar o seu coração. Isto lhe permite chegar novamente, em uma presença consciente, ao centro da roda, com sentidos bem abertos, deixando sua âncora em primeiro plano. Atente para a diferença entre qualquer pensamento e a vivacidade do aqui e agora!

Com a mente assentada, você terá mais momentos do "estar aqui", de permanecer no centro, simplesmente reconhecer e permitir o fluxo impermanente da experiência. Naturalmente, a mente ainda se perderá algumas vezes no aro, e, quando você perceber que isso aconteceu, mais uma vez, retorne, gentilmente, ao centro – “voltar” e "estar aqui" são facetas constantes da prática.

Quanto mais você se habitua à quietude alerta no centro da roda e inclui na plena atenção o que quer que esteja acontecendo, mais sua presença torna-se ilimitada, aquecida e brilhante. Nos momentos em que não há controle da experiência – quando há plena atenção sem esforço

– você entra na pureza da presença. Esta é a "Presença Natural". O centro, os raios e o aro flutuam em sua consciência aberta e luminosa.

- **Pratique metta para suavizar e abrir o coração**

A prática de metta, também chamada de meditação da bondade amorosa, cultiva tanto um coração amoroso quanto uma mente serena e calma. A prática utiliza frases específicas para enviar amor e bondade para si mesmo, seus entes queridos, pessoas neutras, pessoas difíceis e para todos os seres em todos os lugares, sem exceção.

Você pode escolher três ou quatro das frases abaixo, ou criar quaisquer frases que façam sentido para você:

Que eu possa ser preenchido com bondade.

Que eu possa me sentir seguro.

Que eu possa me aceitar como sou.

Que eu possa estar em paz e tranquilidade.

Que eu seja feliz.

Destine alguns minutos ou mais para oferecer as frases para si mesmo, tomando o tempo necessário para imaginar e sentir diretamente a experiência que as frases invocam. Faça, então, o mesmo para os outros entes mencionados acima. Você pode trazer a prática de metta no início, fim ou durante qualquer parte da meditação. Para algumas pessoas, pode ser benéfico enfatizar metta como uma prática fundamental, especialmente quando o meditante tem algum trauma ou grande auto-aversão. Esse meio hábil é uma bela maneira de despertar o coração.

- **Desenvolva a concentração**

A atenção para um objeto ou âncora principal pode levar a um foco de concentração que, naturalmente, acalma e serena a mente. Esta concentração pode ser aprofundada com o objetivo intencional de manter a atenção focada na âncora escolhida. Ao cultivar a concentração a âncora escolhida deve ser aquela que propicia um sentimento agradável ou pelo menos neutro.

A concentração apoia a plena atenção e requer uma atenção relaxada. Há, muitas vezes, uma sensação sutil (ou mesmo mais notória) de um esforço para manter a concentração, de lutar para controlar a mente e fazer algo acontecer.

É importante não ficar preso em um esforço de busca. É fácil ser seduzido pela tentativa de se conseguir alguma coisa, como focar na respiração durante a maior parte da meditação, e, depois, avaliar o que está acontecendo como uma meditação "boa" ou "ruim". Confundir o

foco na respiração com a meditação é como se fixar na qualidade de seu sapato de caminhada, sem realmente estar atento à natureza que o rodeia!

A concentração ajuda a acalmar a mente, e, sem alguma quietude, é difícil sustentar a plena atenção. Ela também pode levar a estados de êxtase e profunda paz. No entanto, sem plena atenção, a concentração não traz frutos. A chave para a concentração é lembrar a sua intenção de buscar presença e, em seguida, focar o tema escolhido para a meditação com uma atenção suave, clara e relaxada.

- **RAIN (*em português chuva*) – curando o sofrimento emocional**

A Presença consciente que ajuda a liberar do sofrimento é resumida pela sigla RAIN

R Reconheça - perceba o que surge (medo, mágoa etc.)

A Aceite - concorde em "estar junto", em "deixar estar"

I Investigue - de uma forma não-analítica, entenda como o corpo, o coração e a mente experimentam essas energias. Você pode se questionar com uma ou mais das seguintes perguntas: "O que está acontecendo?", "Onde estou sentindo isso em meu corpo?", "O que está querendo minha atenção?", "O que está querendo minha aceitação?" . O "I" é também intimidade: experimentar sensações e emoções difíceis com atenção direta, amável, gentil; oferecendo compaixão no lugar de vulnerabilidade.

N Não se identifique - ou não permita que o sentido de "Ser", seja definido por, possuído por ou vinculado a qualquer emoção. Em outras palavras, não tome nada como algo pessoal! O "N" é também a Presença Natural, o retorno para a plena atenção amorosa que é a nossa essência.

- **Pratique a auto-investigação**

A investigação (perguntas como "O que está acontecendo?") pode trazer a atenção de forma direta para a mudança de fluxo da experiência e revelar a verdade da impermanência e natureza vazia (não-eu) das visões, sons, pensamentos, emoções e sentimentos. A auto-investigação amplia este processo, levando a consciência de volta a si mesmo. Algumas perguntas clássicas são: "*Quem sou eu?*", "*O que sou eu?*", "*Quem ou o que está consciente?*", "*Quem ou o que está ouvindo o som?*" ou "*Quem ou o que está olhando através desses olhos?*".

É melhor fazer a auto-investigação quando a mente está relativamente calma e os sentidos acordados. Faça uma pergunta e olhe de volta para a consciência, para aquilo de que se está consciente. Depois de fazer essa pergunta, relaxe mantendo a presença no corpo, aberta, sem

perseguir uma resposta com o seu intelecto. Buscando o interesse natural, com a energia e atenção receptiva da investigação, a natureza profunda da consciência é revelada.

Parte II

Problemas comuns para Meditadores

Perder-se em pensamentos

No começo, você se surpreenderá com quão ativa e descontrolada é sua mente. Não se preocupe – você está descobrindo a verdade sobre o estado da maioria das mentes! Aceite e pacientemente "sente-se com" o que vier à tona. Não há necessidade de se livrar de pensamentos, esse não é o objetivo da meditação. Ao contrário, estamos aprendendo a reconhecer quando o pensamento está acontecendo, para não nos perdermos em um transe – acreditando que os pensamentos são a realidade, identificando-nos com eles.

Como estamos constantemente em um transe de pensamentos, é útil procurar tranquilizar alguns deles. Assim como a água agitada pelo vento se acalma depois de um tempo, sua mente vai progressivamente se acalmando. Para apoiar essa quietude, pode ser útil, no início de uma sessão, relaxar e praticar plena atenção – gentilmente trazendo, de novo e de novo, sua atenção para a âncora nos sentidos.

É preciso prática para distinguir entre o transe de pensamentos – fantasia, planejamento, comentários, estados de sonho – e a presença que recebe diretamente as experiências de cada momento. Estabelecer a consciência no corpo e deixar sua âncora em primeiro plano é uma boa maneira de familiarizar-se com o vivo, vibrante mistério de estar no aqui, no momento presente.

Os 5 desafios clássicos (chamados obstáculos nos textos budistas)

- Apego: querer mais (ou algo diferente) do que estar presente, agora.
- Aversão: raiva, medo, qualquer forma de afastamento.
- Inquietação: energia nervosa, agitação.
- Preguiça e torpor: sonolência, estados decaídos/lentos do corpo e da mente.
- Dúvida: uma armadilha da mente que diz: "não adianta, isso nunca vai funcionar, talvez haja uma maneira mais fácil".

Estas são energias universais corpo-mente experimentadas por todos os seres humanos. É importante reconhecer que elas não são um "problema". As energias tornam-se "obstáculos"

pelo nosso hábito condicionado de ignorar, resistir, julgar ou tentar controlá-las. No entanto, quando confrontadas à plena atenção e à diligência, essas mesmas energias tornam-se uma porta de entrada para o aumento da vivacidade e para o despertar espiritual.

Durante a meditação, se você se deparar com algumas dessas energias desafiantes, pode ser útil nomeá-las silenciosamente para si mesmo, por exemplo, "apego, apego" ou "medo, medo". Se ela for forte, ao invés de afastar-se, traga sua total atenção ao que está surgindo. Sinta o que está acontecendo com as sensações em seu corpo, não se perdendo na experiência nem a afastando. Como indicado pela sigla RAIN (chuva em português) investigue o que está acontecendo e confronte a experiência com uma atenção íntima e compassiva. Quando ela se dissipar, retorne para a âncora principal de sua meditação, ou descanse na Presença Natural.

Às vezes a energia é muito forte e não é sábio ou compassivo tentar permanecer no presente com ela. Isto é particularmente verdadeiro se você tem traumas e está experimentando medo profundo ou raiva. Se você sentir que é "demasiado", desloque a atenção para algo que traga uma sensação de equilíbrio, segurança e/ou amor. Você pode abrir seus olhos, lembrar-se de onde você está, ouvir sons, relaxar novamente através de seu corpo. Você pode trazer à mente alguém que o ame e o entenda, sentindo seu carinho ao seu redor. Você pode refletir sobre Buda ou a compaixão bodhisattva, Jesus, o Espírito Santo, sua avó, seu cachorro ou sua árvore favorita. Você pode oferecer frases de bondade amorosa a locais de vulnerabilidade. Medite sobre qualquer expressão da presença amorosa que o ajude a se sentir menos separado ou com medo.

Se encontrar estes tipos de energias emocionais difíceis regularmente, você pode pedir a um professor ou terapeuta que tenha familiaridade com a meditação para acompanhá-lo, à medida que você aprende a navegar nos sentimentos mais intensos.

Dor física

Além de ocupações mentais e desafios emocionais, é inevitável que todos nós experimentemos algumas sensações físicas desagradáveis. Se você não está acostumado à postura, pode haver algum desconforto em simplesmente ficar sentado. Além disso, com o aprofundamento da atenção, você pode tornar-se consciente de tensões no corpo até então ignoradas porque você estava ocupado em pensamentos. Ou você pode estar ferido ou doente e tornar-se mais preocupado com as sensações naturais desagradáveis que acompanham essa condição.

Meditar com desconforto físico é o mesmo que o processo da presença com dificuldades emocionais. Deixe sua intenção ser a de encarar o dissabor com uma atenção gentil, observando como ela é vivida em todo seu corpo e como ela muda. Permita que o dissabor flutue na consciência para cercá-lo pela presença suave. Para estabelecer essa abertura, você pode incluir em sua atenção sons e/ou outras partes do corpo que estejam livres de dor. Respire com a experiência, oferecendo uma atenção gentil e ampla. Esteja atento não apenas às sensações físicas, mas também a como você se relaciona com elas. Existe resistência? Medo? Se assim for, deixe que essas energias aflorem dirigindo a elas perdão e atenção plena.

Se o desconforto físico for intenso e o esgotar, dirija sua atenção por um tempo para outras coisas. É desejável que você atentamente mude sua postura, ou use um meio hábil como frases de bondade, ou ouça sons como uma maneira de criar algum espaço e resiliência. Você não precisa "aguentar". Isto é apenas uma outra postura do ego que solidifica o sentido de eu separado. Da mesma maneira, você não tem que "desistir". Em vez disso, veja o que lhe permite encontrar um sentido de equilíbrio e espaço, e, quando você o conseguir, mais uma vez permita que as sensações imediatas sejam recebidas com presença.

Parte III

Mantendo a prática

Seguem algumas dicas úteis para auxiliar sua prática:

- Medite diariamente, mesmo que seja por um curto período. Intencionalmente dedique esse período de calma – isto é um presente para a alma!
- Algumas vezes durante o dia, dê uma pausa. Estabeleça contato com seu corpo e respiração, sentindo a vitalidade que está Aqui. Faça cada vez mais pausas – o espaço de uma pausa permite que você chegue ao seu coração e consciência;
- Reflita regularmente acerca de sua aspiração de despertar espiritual e libertação – do seu ser e de todos os seres;
- Lembre-se de que, como você, todos querem ser felizes e ninguém quer sofrer;
- Pratique regularmente com um grupo ou amigo;
- Use recursos de inspiração, como livros, CD's ou palestras sobre o Dharma, acessadas em páginas na web;
- Estude os ensinamentos budistas (por exemplo, as 4 Nobres Verdades, o Nobre Caminho Óctuplo);

- Inscreva-se para um dia de retiro – de um dia, de um fim de semana, ou mais. A experiência vai aprofundar a sua prática e nutrir o seu despertar espiritual;
- Se você deixar de praticar por um dia, uma semana ou um mês, basta começar de novo;
- Se você precisar de orientação, peça ajuda a um praticante experiente ou professor;
- Não julgue sua prática – ao contrário, aceite seus desdobramentos e confie em sua capacidade de despertar e se libertar!
- Viva com reverência pela vida – comprometendo-se a não causar mal, a realmente ver o que está a sua volta, a honrar e servir o sagrado em todos os seres.

Você está viajando por um caminho que levou milhões de pessoas à clareza, à paz e à profunda realização durante milhares de anos. Que o seu despertar o apoie e o inspire. E que a sinceridade de sua prática cure e liberte seu espírito.

Recursos

Livros Recomendados:

Tara Brach: Radical Acceptance, 2003.

Ven. Henepola Gunaratana: Mindfulness in Plain English, 2002.

Jack Kornfield: The Wise Heart, 2008.

Sharon Salzberg: Lovingkindness, 1995.

CDs de Meditação Recomendados:

Tara Brach: Radical Acceptance- Guided Meditations, 2007.

Sites:

Insight Meditation Community of Washington

www.imcw.org

Access to Insight

www.accesstoinsight.org

Bhavana Society, Forest Monastery and Retreat Center

www.bhavasociety.org

Cambridge Insight Meditation Community

www.cimc.info

New York Insight

www.nyimc.org

Spirit Rock Meditation Center

www.spiritrock.org

Insight Meditation Society

www.dharma.org



Tara Brach, PhD, é fundadora e professora sênior da Comunidade de Meditação do Insight de Washington e ensina meditação budista em Centros nos EUA e Canadá. Psicóloga clínica e autora do livro *Aceitação Radical – abraçando sua vida com o coração de Buda*, ela ensina acerca da aplicação dos ensinamentos budistas para cura emocional.

A Comunidade de Meditação do Insight de (IMCW) dedica-se a oferecer os ensinamentos do Buda, instrução em Vipassana (Meditação Budista do Insight) e outras práticas espirituais relacionadas ao despertar de nossa sabedoria natural e compaixão.