

Projeto 2

MeditAção

Luana Oliveira Sampaio

Cód/Nome	2 - MeditAção
Orientador	Luana Oliveira Sampaio
Campus	Jorge Amado
Área	Atividades acadêmicas (ensino/pesquisa/extensão) - ÊNFASE NA EXTENSÃO.
Vagas	2
	luanaoliveirasampaio@gmail.com

Resumo

O projeto MeditAção tem como principal objetivo oferecer momentos/espacos onde possamos promover a paz e o autoconhecimento através da prática de Meditação Anapana. Além disso, esperamos criar um ambiente de troca de saberes focados no desenvolvimento das inteligências intra e interpessoais, contribuindo para a promoção da qualidade de vida e maior integração e cooperação entre estudantes, professores, técnicos administrativos, terceirizados e visitantes. Adicionalmente, esta prática poderá favorecer o exercício da concentração da mente e da criatividade, trazendo leveza e resignificando os nossos espaços educacionais.

Atividades dos bolsistas

Pesquisar e estudar sobre a prática de Meditação; Fazer levantamento constante de locais que oferecem prática de meditação na região; Organizar as práticas de Meditação do Projeto; Praticar Meditação; Divulgar as ações do Projeto para a comunidade interna e externa; Atuar com Meditação para a Educação Básica; Aplicar instrumentos de Avaliação das ações do Projeto, analisar criticamente os resultados e propor melhorias. Com estas atividades, esperamos que os bolsistas se desenvolvam na compreensão dos benefícios da prática de Meditação, no campo teórico-científico e no campo de sua experiência. Que potencializem sua criatividade e sua capacidade de explorar os recursos tecnológicos, virtuais e outros, para expandir o alcance do projeto dentro e fora da nossa comunidade. Que se desenvolvam no pensamento crítico, na proatividade e no exercício prático de promoção de qualidade de vida, autoconhecimento e bem-estar.

Introdução

Já é de domínio público que a prática de Meditação traz enormes benefícios para a saúde física, mental, emocional e espiritual das pessoas. Muitas pesquisas científicas abordam o tema e este conhecimento ancestral vêm sendo cada vez mais validado e reconhecido pelos diversos setores da sociedade. Aqui na região, a prática de Meditação

tem ganhado força e muitos espaços têm oferecido, gratuitamente, a oportunidade de aprender a meditar e praticar em grupo, periodicamente, diferentes técnicas. Neste Projeto, pretendemos realizar um levantamento constante das opções que temos na região para nos aprofundar e seguir na prática. No entanto, a prática que será vivenciada neste projeto é a Meditação Anapana. Anapana é uma técnica de meditação silenciosa, que consiste na prática de observação da respiração natural. É uma prática simples e acessível a todos, que pode nos preparar para outra técnica de meditação silenciosa, que vai mais fundo no processo de autoconhecimento, que é a meditação Vipassana. Sendo assim, neste Projeto estaremos nos desenvolvendo na prática de Anapana, considerada a introdução a prática de Vipassana. No início de 2016 participei da fundação da Associação Vipassana da Bahia, uma Associação sem fins lucrativos, que oferece cursos de meditação gratuitos e não tem vínculo com nenhuma Instituição religiosa. Vipassana é uma rede internacional que tem Centros de Meditação em mais de 90 países do mundo (dhamma.org). Aqui no Brasil temos dois Centros, um no Rio de Janeiro e outro em São Paulo. Nós, aqui na Bahia, estamos trabalhando para construir o terceiro Centro de Meditação Vipassana do Brasil, o primeiro da região nordeste do país, o Centro de Meditação Vipassana Dhamma Bhassara (dhammabhassara.org). Desde 2016, temos organizado diversos cursos de Meditação Vipassana, em Salvador, Ilhéus e Itacaré. Para aprender Vipassana, é imprescindível fazer um curso de 10 dias, em formato de retiro, onde o ambiente e o formato do curso é detalhadamente preparado para favorecer o processo meditativo dos/as participantes, fazendo com que esta aprendizagem seja construída a partir do campo da experiência de cada um. Ou seja, para aprender Vipassana é necessário passar pela experiência dos 10 dias de retiro. Já para aprender Anapana, basta estar disposto a dedicar alguns minutinhos por dia, seguindo orientações que estão disponíveis online ou praticando com outro meditador/a que já se estabeleceu na prática de Anapana, como é o meu caso. Neste projeto oferecemos suporte para nos desenvolver na prática de Anapana e orientações para continuidade da prática com a meditação Vipassana, caso o/a participante decida se aprofundar na meditação silenciosa. Se o/a participante desejar conhecer outras técnicas, indicaremos outros locais na região onde poderão ser orientados neste sentido. Para começar a conhecer a proposta do Vipassana, recomendo assistir aos seguintes vídeos: Parte 1: <https://vimeo.com/257489464> Parte 2: <https://vimeo.com/258696538>

Justificativa

A UFSB é a mais nova Universidade Federal do Brasil. Ela nasceu com uma proposta repleta de elementos inovadores. Um deles, é o de reconhecimento dos diversos saberes, saberes tradicionais, saberes milenares, que geralmente encontram-se excluídos do ambiente acadêmico como, por exemplo, a Meditação. A Meditação, sendo inserida nas práticas universitárias, poderá mostrar um novo modo de se colocar neste espaço, com mais consciência, leveza, concentração e criatividade. Contribuindo para a dissolução das tensões e angústias causadas pelo ambiente acadêmico, potencializadas pelo fato de estarmos em uma Instituição em construção com vários desafios e obstáculos a serem vencidos. Adicionalmente, a prática de Meditação na UFSB poderá favorecer a aproximação entre a Universidade e a comunidade externa, promovendo a

cooperação e integração social entre estudantes, professores, técnicos administrativos, terceirizados e visitantes. Além de contribuir com o intuito de tornar o espaço acadêmico mais prazeroso e atraente. Podendo até mesmo provocar insights nos participantes durante este processo de autoconhecimento, o que seria muito positivo para os estudantes que buscam identificar seu interesse profissional e sua trajetória acadêmica, por exemplo. Esta proposta também se mostra aderente ao conceito de Sustentabilidade, visto que um dos pilares da sustentabilidade é o social, onde o olhar para a espiritualidade e autoconhecimento se faz presente e se mostra importante, também por trazer a Meditação entrelaçada com elementos sócio-histórico-culturais, como uma promotora de qualidade de vida. Além disso, seguindo orientações da Organização Mundial de Saúde, o Ministério da Saúde, publicou, no dia 28 de março de 2017, no Diário Oficial da União, a ampliação da lista das chamadas práticas alternativas, incluindo meditação e outras terapias no SUS, como medida preventiva de doenças e nos processos de cura, reconhecendo os benefícios a saúde de tal prática. Importante ressaltar, também, que os benefícios educacionais da prática da Meditação também já foram validados. Algumas Escolas e Universidades no Brasil já adotaram a meditação como prática institucional. Como exemplos, temos o Centro de Apoio O Visconde, na zona oeste de São Paulo, e as Universidades Federais do Ceará e do Rio Grande do Sul, experiência esta relatada e analisada no artigo publicado em 2012, pela então estudante de doutorado do Departamento de Psicologia do Desenvolvimento e Personalidade, Carolina Baptista Menezes, principal autora, intitulado “Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação”, disponível na internet. Aqui em nossa região temos a professora Milene Ávila que realiza Meditação Coletiva na Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC, através do Projeto Conecte em Si, periodicamente. Por fim, apresentamos as parcerias já estabelecidas aqui na região: Associação Vipassana da Bahia (Itacaré); IHASE: Instituto Hólon de Artes, Saúde e Educação (Zildolândia, Itabuna); Matri Nossa Senhora (São Judas, Itabuna); MeditArLivre (gramado ao lado do TPI, Ilhéus); Instituto Teles Saúde e Bem Estar (Itabuna - Ruffo Galvão); Conecte em Si (UESC, Ilhéus); Osho Bahia (Piracanga, Maraú); Instituto Inkiri (Piracanga, Maraú).

Objetivo Geral

Promover equilíbrio e autoconhecimento através da Meditação Anapana

Objetivos Específicos

1. Criar um ambiente de prática de meditação colaborativo;
2. Orientar para a continuidade e aprofundamento da prática de meditação em outros espaços;
3. Resignificar os espaços educacionais;
4. Tomar conhecimento dos diversos espaços onde há suporte para prática de meditação na região;
5. Promover a cultura da paz, gerando qualidade de vida.

Metodologia

Encontros para prática de Yoga, seguida de meditação Anapana são realizadas a cada segunda-feira, das 17h às 18h30, abertos a comunidade externa. Meditação Anapana (10 minutos) de sala em sala, semanalmente, para os técnicos administrativos da UFSB/CJA (dia e horário serão definidos em diálogo com os setores). Ofertas frequentes de Cursos de Extensão de curta duração (30 horas), abertos a comunidade externa, para oferecer, além da prática de meditação Anapana, aparato teórico e debates em Rodas de Conversa que favorecerão as práticas. Pretendendo divulgar estes cursos para diversos setores da sociedade, em especial, para professores da Educação Básica.

Resultados esperados

Esperamos, principalmente, que com o desenvolvimento do autoconhecimento e da cultura de paz, tenhamos um espaço acadêmico mais saudável, alegre e propositivo.

Referências

HART, William. Meditação Vipassana: a arte de viver segundo S.N. Goenka. Tradução Associação Vipassana do Brasil. Dhamma Livros. Rio de Janeiro, 1987.

MENEZES, C. B. e DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. Psicologia em Estudo, Maringá, volume 14, n 3, p. 565 – 573, 2009. Acesso em 24 de março de 2017. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18>

MENEZES, C. B., FIORENTIN B., BIZARRO L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. Revista online da Scielo. Volume 16, no. 2. 2012. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572012000200014