

Projeto 26

Meditação

Cód/Nome	26 - Meditação
Orientador	Luana Oliveira Sampaio
Campus	CJA
Area	Atividades acadêmicas (ensino/pesquisa/extensão) - ÊNFASE NA EXTENSÃO.
Vagas	2
Email	luanaoliveirasampaio@gmail.com

Resumo do Projeto.

O projeto Meditação foi iniciado formalmente na UFSB em agosto de 2017, é de fluxo contínuo, e tem como principal objetivo oferecer um espaço de promoção da paz e do autoconhecimento através da prática de meditação Anapana. Anapana é uma técnica de meditação silenciosa, que consiste na observação da respiração natural. É uma prática simples e acessível a todos/as, 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 buscamos nos desenvolver na prática de Anapana, considerada a introdução a prática de Vipassana. Além disso, esperamos que por meio das nossas ações passe a haver uma maior integração e cooperação entre estudantes, professores, técnicos administrativos, terceirizados e visitantes. Através deste projeto, este público tem acesso a estudos e reflexões sobre este conhecimento milenar produzido em antigas tradições de diversos povos. Esta prática pode favorecer o exercício da concentração e da criatividade, além de resignificar os nossos espaços educacionais, promover saúde mental e favorecer as nossas relações intra e interpessoais. Adicionalmente, quando algum/a participante deseja se aprofundar na prática, neste projeto, ele/a tem acesso às orientações necessárias para fazer um curso de Vipassana, ou, quando há interesse em conhecer outras técnicas, recebe indicação de outros locais na região onde pode ser orientado/a neste sentido. A nossa abordagem é totalmente laica e durante o período pandêmico, tem sido desenvolvida a distancia, virtualmente.

Atividades dos bolsistas

Pesquisar e estudar sobre a prática de Meditação; Praticar Meditação; Acompanhar canais e redes sociais que enriqueçam sua experiência com a Meditação, participando de programações online; Fazer levantamento constante de locais que oferecem prática de meditação na região; Organizar as práticas de Meditação do Projeto; Divulgar as ações do Projeto para a comunidade interna e externa; Apoiar na divulgação do Programa Mitra; 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.

Atividades semanais

As atividades semanais de cada bolsista irão variar de acordo com a dinâmica de desenvolvimento do Projeto e com as principais habilidades de cada um, em uma organização colaborativa, considerando os objetivos do Projeto e as aprendizagens esperadas já descritas.

1. Introdução/Apresentação:

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 na Bahia, em especial, em 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> Outro trabalho que vem sendo desenvolvido pela Associação Vipassana, com minha participação, é o Programa Mitra. Para conhecer mais, acesse: <https://sites.google.com/view/mitrabrasil>

2. 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. O Programa Mitra, desenvolvido pela Associação Vipassana, implantado em diversos países do mundo, também é um excelente exemplo de sucesso de práticas meditativas em contextos educacionais. Por fim, apresentamos as parcerias já estabelecidas aqui na região: Associação Vipassana; IHASE: Instituto Hólton de Artes, Saúde e Educação (Zildolândia, Itabuna); Matri Nossa Senhora (São Judas, Itabuna); Conecte em Si (UESC, Ilhéus); Osho Bahia (Piracanga, Marau); Instituto Inkiri (Piracanga, Marau).

3. Objetivo Geral:

Promover equilíbrio e autoconhecimento através da Meditação Anapana.

3.1 Objetivos Específicos:

1. Oferecer um espaço de encontros para a comunidade que oportunize uma sensibilização, interação e integração social; 2. Contribuir para a efetivação de relações

horizontais e dialógicas na Instituição; 3. Fortalecer a cooperação e o exercício da coletividade; 4. Acessar conhecimentos produzidos em antigas tradições; 5. Criar um ambiente de prática de meditação colaborativo; 6. Orientar para a continuidade e aprofundamento da prática de meditação em outros espaços; 7. Favorecer o exercício da concentração da mente e da criatividade; 8. Ampliar a percepção, o autocontrole e a consciência de si; 9. Combater o stress e a ansiedade; 10. Resignificar os espaços educacionais; 11. Tomar conhecimento dos diversos espaços onde há suporte para prática de meditação na região; 12. Promover a cultura da paz, gerando qualidade de vida.

4. Metodologia:

Encontros presenciais para prática de Meditação Anapana serão retomados depois da vacinação massiva, a cada segunda-feira, das 17h às 18h30, abertos a comunidade externa. Auxílio individualizado via Whatsapp para a prática de Anapana. Utilização de diversos recursos tecnológicos para estudo, pesquisa, divulgação e prática de Meditação. Implementação dos métodos estabelecidos pelo Programa Mitra, para os contextos Escolares.

5. Resultados Esperados:

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

6. 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