

A CAMINHADA DA
MEDITAÇÃO
COM
TADASHI KADOMOTO

Gente
editora

Diretora

Rosely Boschini

Editora Assistente

Franciane Batagin

Produção Gráfica

Fabio Esteves

Coordenação Editorial

Juliana Rodrigues | Algo Novo Editorial

Preparação

Abordagem Editorial

Projeto gráfico, diagramação e capa

Vanessa Lima

Revisão

Adriana Bairrada

Desenvolvimento de eBook

Loope Editora

www.loope.com.br

Copyright © 2020 by Tadashi Kadomoto
Todos os direitos desta edição são
reservados à Editora Gente.

Rua Original, no 141 / 143 – Sumarezinho
São Paulo, SP – CEP 05434-080

Telefone: (11) 3670-2500

Site: www.editoragente.com.br

E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Kadomoto, Tadashi

A caminhada da meditação: 21 dias de práticas que podem transformar
a sua vida / Tadashi Kadomoto. – São Paulo: Editora Gente, 2020.

ISBN 9786555440164

1. Meditação 2. Autodomínio 3. Autoconhecimento I. Título

20-2369

CDD158.128

SUMÁRIO

PREFÁCIO *de Roberto Shinyashiki*

**INTRODUÇÃO | MEDITAÇÃO: MODO DE USAR
COMO USAR ESTE LIVRO**

DIA 1 Transformando a sua vida dia a dia

DIA 2 Saia da zona de conforto

DIA 3 Reinvente-se diariamente

DIA 4 Como ser feliz agora

DIA 5 Fé inabalável e indispensável

DIA 6 Positividade como hábito diário

DIA 7 Propósito de vida

DIA 8 Oportunidade de mudanças

DIA 9 É possível viver em equilíbrio

DIA 10 Controle a ansiedade

DIA 11 Seja o seu melhor hoje mesmo

DIA 12 Tenha coragem, vá em frente

DIA 13 Relacionamentos saudáveis

DIA 14 Entenda os ciclos da sua vida

DIA 15 Use o seu poder pessoal

DIA 16 Estado de sofrimento ou um belo estado de ser? Faça sua escolha

DIA 17 Abundância e prosperidade na vida

DIA 18 Atraindo boas energias

DIA 19 Uma vida com mais espiritualidade

DIA 20 Sinta o amor incondicional

DIA 21 Simplifique a felicidade, ela está em você

CONCLUSÃO

SOBRE O AUTOR

PREFÁCIO

de Roberto Shinyashiki

Existe uma parábola budista da qual gosto muito chamada de *O mestre e o samurai*. Ela fala sobre como nossas atitudes influenciam o nosso destino e sobre como devemos prestar atenção diariamente na maneira como reagimos em determinadas situações.

Ela conta a história de um samurai chamado Nobushige e um mestre cujo nome é Hakuin. Quando se encontram em uma estrada, o samurai pergunta ao mestre:

— Mestre, qual é a diferença entre o paraíso e o inferno?

E Hakuin, então, indaga o samurai:

— Quem você é?

— Um samurai — responde Nobushige.

— Você não é um guerreiro. Você parece um moribundo.

O samurai ficou maluco de raiva e puxou a espada. E Hakuin continua a provocação:

— O que pensa que vai fazer com uma espada? Você não tem força nem para matar um pernilongo — afirmou o mestre.

Cego de fúria, o samurai levantou a espada, pronto para matar Hakuin. O mestre, muito calmo, levantou um dedo e disse:

— Agora você sabe o que é o inferno. Mas, se for sábio, e se lembrar do seu valor, você pode estar muito acima dessa angústia.

Diante dessas palavras o samurai se deteve e, compreendendo o ensinamento, guardou a espada e fez uma reverência.

— Isso é o paraíso — concluiu o mestre.

Assim como na parábola citada anteriormente, a nossa vida nos convida a ir ao paraíso e ao inferno muitas vezes ao dia, e uma das melhores maneiras de não aceitarmos os convites para o inferno é por meio da meditação.

As grandes tradições espirituais estimularam o ser humano a meditar durante milênios, entretanto, essa prática ficou marcada como algo complexo e

inacessível, um ritual permitido a poucos iniciados.

Tadashi Kadomoto sabe que a maioria das pessoas vive uma vida agitada. Por isso, sua grande conquista é fazer da meditação algo muito simples, com técnicas muito fáceis para que você saia do inferno e vá até o paraíso.

Nesses muitos anos que tenho o prazer de compartilhar a trajetória de Tadashi, vejo ele como um profissional profundo, sábio, generoso e amoroso, que tem levado muitas pessoas a atingir graus inimagináveis de sabedoria. Além de ser terapeuta transpessoal, é autoridade no tema meditação e tem feito um trabalho incrível em 2020, realizando lives para que milhares de pessoas possam meditar juntas em um só canal.

Em *A caminhada da meditação*, Tadashi traz a proposta de fazer com que você, leitor, pratique meditações por 21 dias para sair do seu estado de sofrimento e se movimentar em direção ao estado de presença. Em cada uma das meditações você encontrará um tema diferente, trabalhando as dificuldades do dia a dia e entendendo como deixar de lado a ansiedade, como encontrar a espiritualidade de maneira mais profunda, como vibrar mais amor e como ser feliz todos os dias.

Para incorporarmos a meditação em nossa rotina é preciso disciplina, pois estamos constantemente envolvidos em um turbilhão de problemas e pensamentos difusos. Contudo, com as práticas de meditação aqui presentes, você conseguirá focar o presente e deixar de lado o sofrimento que o está afligindo.

Meditar exige de nós simplicidade, entrega e conexão. Conexão com nós mesmos, com os nossos sentimentos, com o que está a nossa volta e com o que julgamos ser necessário para que possamos evoluir como seres humanos. Meditar é algo que devemos praticar diariamente se quisermos estar em sintonia com o todo e vivermos uma vida mais leve.

Essas meditações têm o mesmo poder dos famosos treinamentos do Tadashi e bastam alguns poucos minutos de dedicação por dia para você passar a ter uma nova dimensão do significado da vida.

É exatamente esse o percurso ao qual Tadashi se propõe a fazer ao seu lado neste livro. Aqui você vai encontrar práticas únicas e transformadoras, que poderão mudar a sua vida a partir do primeiro dia. E tenho certeza de que será um companheiro de viagem para não deixá-lo ir até o inferno e para que você possa viver em paz no paraíso.

Aumente a sua consciência e, quando a vida perguntar qual caminho você prefere, escolha sempre o paraíso. Tadashi é um mestre nessa área.

Afinal, você pode ser feliz diariamente!

Abraços,

Roberto Shinyashiki

Médico, escritor e palestrante

INTRODUÇÃO

MEDITAÇÃO:

modo de usar

Olá! Meu nome é Tadashi Kadomoto e eu tenho um convite para fazer a você: já pensou em meditar? O mundo atual parece girar em uma velocidade crescente, o que cria enorme ansiedade para a maior parte das pessoas. Há anos vivemos sobrecarregados, desorientados e com pensamentos desorganizados. Em um cenário como esse, qual é o papel da meditação?

Posso afirmar que a meditação possibilita que você esteja no momento presente, algo que é muito importante, uma vez que estamos sempre pensando no passado ou cogitando o futuro. A prática da meditação também é capaz de fazer com que você tenha a dimensão da realidade em que está inserido, permitindo que enxergue as coisas como elas realmente são.

Ao proporcionar esse momento de presença, o ato de meditar oferece uma conexão com você mesmo, trazendo equilíbrio e consciência. Podemos dizer ainda que a meditação é uma evolução pessoal. Por fim, em um mundo tão caótico como o nosso, meditar auxilia o indivíduo a não ter explosões de raiva, uma vez que ele entra em contato com seus sentimentos e pensamentos.

EU, TU, ELE, NÓS, VÓS, ELES

Talvez você esteja pensando: *mas a quem se destina? Qual é o perfil das pessoas que fazem meditação?* Simples: qualquer pessoa que queira se conhecer melhor e busque equilíbrio. Ou ainda indivíduos que procuram ter calma, tranquilidade e paz. Em outras palavras, talvez 101% de quem vive atualmente em nosso mundo.

Brincadeiras à parte, vamos pensar na meditação sob o ponto de vista do que leva as pessoas a adoecerem. Muitos indivíduos desenvolvem enfermidades em razão da somatização, ao trazer para o corpo aquilo que a mente cria. Nesse

sentido, a prática meditativa age como um antídoto, uma vez que, ao ser mais consciente, a pessoa tem menos pensamentos negativos. Além disso, naturalmente ela cuida mais de si mesma.

COISA DE GURU?

Tá bom, Tadashi, mas se é assim tão bom, por que muitas pessoas não meditam?, você pode estar se perguntando. Eu incorporei a meditação na minha vida há mais de vinte anos. Desde que senti os seus benefícios, minha intenção foi desmistificar a prática, uma vez que existe e sempre existiu um tabu em torno dela.

Por absoluta desinformação, para muitos indivíduos, a prática ainda carrega o estigma de ser algo destinado a “escolhidos”, uma coisa voltada apenas para gurus. Essa crença infundada contribui para que algumas pessoas ainda pensem: *ah, isso não é para mim*. Em paralelo, há quem ache que a meditação está ligada à religião, o que também é uma inverdade.

Trata-se de uma prática cientificamente comprovada, capaz de mudar a frequência do nosso cérebro para trazer tranquilidade e presença.

Sempre que me deparo com questionamentos assim, lanço um desafio. Digo: escolha um horário para meditar comigo por sete dias. Se após esse período você me disser que não foi bom, que não percebeu nenhuma melhora no seu estado emocional, dou um livro para você. Porém, se após os sete dias você me disser que a sua vida deu um salto para melhor, você terá que me dar um livro. Até agora ninguém que foi desafiado por mim recebeu um livro meu; em compensação, já recebi tantos que nem em uma vida inteira conseguirei ler.

A meditação é um conhecimento que deve ser posto em prática. É preciso que a pessoa invista dez minutos pela manhã, e dez minutos à noite nisso. Ou, ao menos, pratique uma vez ao dia. É um compromisso que a pessoa tem que assumir. A partir daí, posso garantir que, após alguns dias, ela já sentirá benefícios. Isso ocorre porque a meditação é capaz de retirar o indivíduo do estado de sofrimento.

Tudo que faz bem na vida exige dedicação, perseverança e disciplina. Com a meditação não é diferente. Dez minutos por dia são suficientes para produzir ótimos resultados e já sentir os benefícios.



COMO USAR ESTE LIVRO

A obra em suas mãos oferece 21 práticas meditativas, além de pensamentos e propostas de atividades. Tudo para que a meditação seja integrada à sua vida, a fim de tornar sua existência mais consciente e feliz. Em cada dia, você terá a apresentação do tema, seguida por reflexões e frases, além de atividades práticas relacionadas ao assunto.

Nas propostas de atividades há linhas para escrever aqui mesmo suas respostas e reflexões. Porém, caso o espaço disponível não seja suficiente, você pode separar um caderno para desenvolver todas as suas respostas o quanto achar necessário.

Você também encontrará uma meditação guiada em cada um dos 21 dias. Estude e pratique, seguindo as instruções descritas em cada meditação.

Espero que goste da leitura e que ela mude a sua vida!



Gratidão!

DIA **TRANSFORMANDO** a sua vida dia a dia



Você está pronto para ser feliz? Quero falar com você sobre crises e transformação. Sempre que escutamos a palavra **crise**, naturalmente podemos sentir algum desconforto. Mas costumo dizer que nossa vida é feita exatamente de crises. Vivemos com elas vinte e quatro horas por dia. Reflita: se você é solteiro e casa, podemos considerar isso como uma crise, já que sua vida vai mudar. Se não tinha filhos e sua mulher engravidou, tudo se transforma, é uma nova crise. Quando seu filho nascer, será outra crise, pois tudo mudará radicalmente em sua vida.

Podemos chamar todos esses movimentos de crises. O detalhe é que, em cada uma delas, você está recebendo uma oportunidade para se transformar e se adequar a uma nova forma de viver. Por isso chamo de **crises de transformação**. Elas fazem parte de nosso processo evolutivo, de nosso crescimento emocional, psicológico e espiritual. Se não tudo, a maior parte daquilo que vivemos é uma crise, em que temos a chance de nos adequar ao momento, de encontrar uma nova forma de viver.

Por isso é importante ter flexibilidade e resiliência. Quem é muito rígido ou inflexível, e não se transforma diante de uma crise, costuma sofrer mais. Aquele que não se adapta corre o risco de viver rupturas ou inadequações que, por consequência, podem causar a dissolução de casamentos ou sociedades. Por isso

é importante desenvolver a flexibilidade. Desde sempre, quem se adapta com mais facilidade, evolui. E isso não vai mudar nunca.

PÍLULA DE CONSCIÊNCIA

Os momentos de transformação são oportunidades para que você evolua e se torne um ser humano melhor. Esteja consciente! É preciso viver o agora, aproveitar as oportunidades que recebemos e, acima de tudo, estar conectado com nosso verdadeiro eu para que possamos mudar nossos hábitos e nos tornarmos pessoas melhores. Transforme a sua vida hoje!

Uma frase para o seu dia

USE
OS
MOMENTOS
DE
REFLEXÃO
PARA
TORNAR-
SE
MELHOR,

**NÃO
PIOR.
APROVEITE
A
OPORTUNIDADE
DE
SE
TRANSFORMAR.**



MEDITAÇÃO GUIADA



Convido você a se sentar numa posição confortável. Não precisa ser na posição de lótus, como se medita no Oriente. Ajeite-se em uma cadeira, poltrona ou até mesmo no chão, mas da forma mais confortável para você. Isso é importante.

Coloque as mãos descansando sobre as coxas, com as palmas para cima, e junte o dedo polegar e indicador de cada mão. Alinhe seu queixo. Vamos começar com a respiração, que é a primeira etapa para meditar. Por enquanto, mantenha os olhos abertos.

Você vai respirar sempre de forma profunda. Para fazer isso, seus pulmões precisam estar vazios, então esvazie-os antes de começar. A cada inspiração, conte lentamente até três. Prenda a respiração e, enquanto segura o ar nos pulmões, conte até três novamente.

Feche os olhos. Mantenha o foco na sua respiração. Você não precisa mais fazer a contagem mentalmente, a não ser que sinta necessidade disso. O mais importante é que você tenha registrado a quantidade de ar que coloca dentro dos pulmões.

É muito normal que neste momento surjam pensamentos. Agradeça por eles terem se manifestado e volte o foco para a respiração. Reflita sobre as crises que você já viveu ou está vivendo. Pense em como tudo muda e como você se ajusta a essas transformações. Leve sua consciência para a ideia de ser flexível, por meio da respiração. Enquanto respira profundamente, você se conscientiza da importância de se adaptar às mudanças. Eleve seu pensamento e fique no agora. Repita mentalmente: você é flexível, não uma pessoa rígida.

Conscientize-se da sensação física que você está experienciando agora, ao vivenciar e sentir esse receio de mudar. Pode ser um frio na barriga, uma dor de cabeça, na garganta. Não importa. Conscientize-se da sensação que isso provoca em você.

Leve seu foco para um ponto entre as suas sobrancelhas, acima dos olhos. Respire e leve toda a insegurança e o medo, manifestado na sensação física, para o ponto acima dos seus olhos. Imagine que ali nasce um ponto de luz, que vai dissolvendo todo o medo e essa sensação física.

A luz se intensifica e se torna tão forte que ilumina todo o medo diante da crise. Você não está fugindo da insegurança; está administrando a sensação.

Colocando muita luz nesse ponto, respire, imagine, visualize e sinta a chama de uma vela no topo da sua cabeça. Respire profundamente pelo nariz e, devagar, da forma mais amorosa que você conseguir, no seu ritmo, no seu tempo, sem pressa, abra os olhos.

Espero que você tenha sentido algum benefício. Se você não tem o hábito de meditar, sugiro que continue, porque, naturalmente, não é na primeira vez que você vai alcançar grandes mudanças.



DIA 2 Saia da ZONA DE CONFORTO



Você já pensou sobre sua zona de conforto? Trata-se de uma área atraente e tentadora, pois, quando estamos nela, compreendemos **o que fazer** e **como fazer**. Ali também sabemos quais serão as consequências de nossos atos. Entretanto, por mais que seus resultados sejam produtivos e satisfatórios, existe um grande perigo em permanecer ali, uma vez que, no fundo, há a crença de que “em time que está ganhando, não se mexe”.

No entanto, tal pensamento envolve riscos, porque a vida, muitas vezes, nos coloca em situações nas quais somos tirados completamente desse lugar conhecido. Isso pode provocar um verdadeiro desastre em nossa existência e na de quem está conosco. Por essa razão, é mais sensato e prudente que nós, por **livre-arbítrio** e pela nossa **consciência**, tomemos a iniciativa de sair da zona de conforto. Devemos buscar melhorias, crescimento pessoal e evolução espiritual, por amor-próprio e pelas pessoas que nos amam.

Mas como fazer isso? Terapias, vivências e treinamentos, por exemplo, são boas ferramentas. Tudo isso permite trabalhar nossas questões emocionais e aquilo que nos limita ou prejudica. É importante, portanto, sair da zona de conforto com consciência, em vez de ser retirado dela pela vida, o que pode ser desastroso.

PÍLULA DE CONSCIÊNCIA

Imagine uma equipe vencedora, mas que siga a máxima: “em time que está ganhando, não se mexe”. Porém, em um certo dia, todos são surpreendidos com a saída de um dos integrantes. Como aquilo nunca havia sido cogitado, o impacto nos resultados é devastador. Portanto, sair da zona de conforto com consciência é como mexer no time para seguir vitorioso.

Uma frase para o seu dia

LEMBRE-

SE

DE

QUE

SE

EM

ALGUM

MOMENTO

DA

SUA
VIDA
VOCÊ
PRECISAR
DE
AJUDA,
AO
PEDI-
LA
A
ALGUÉM,

O
RISCO
É
DE
VOCÊ
SER
AJUDADO.

