Chapter 1: Exactly What Is Meditation Anyway?

Before you can begin practicing meditation you do need to understand what it is and why you need to use this method of relaxation. The brain is the primary tool that you'll use to define this process. But, you may not realize that when the brain is in a "normal" state that it actually is very abnormal in what it is doing.

To help you to understand meditation, we must first break down the different stages in which the brain functions so that you can see the state of mind that you are functioning in most often.

The Stages of the Mind

There are three unique stages in the brain that depicts how it is functioning at any one time. When you consider meditation, only going through these three stages can actually get to you achieve the serenity that you are after with meditation.

Stage One: The Normal Mind

In the "normal" state of mind, your mind is working in various directions. It is functioning as it usually does which means it is bouncing from one idea and thought to the next. In fact, this is quite abnormal activity for the brain because it needs to focus on a lesser amount of ideas if it is to be successful in resolving problems.

Stimuli from all over the place are coming in at the brain. When something new stimulates you mind, it moves from its previous thought to the new one. Although you feel like you are completely in control of yourself during this type of brain function, you likely aren't.

You have very little control over the way that you behave and think during this type of situation. Not only do your thoughts move from one thing to the next thing quickly, but your physical being is doing the same thing too. Your emotions follow suite, too.

An example of this type of brain activity can be as simple as seeing a child playing. If you see that child while you are driving, your mind goes from control of the vehicle to the child. She's cute, playing and riding her bike. Then, your mind moves to thoughts from your own childhood. You feel good and smile at the happy memories.

Of course, it doesn't always play out so innocently. You can go through these same thought and emotional processes with negative images too. Consider if that child was a teenager, doing something that they shouldn't be. Now, you are wondering about your own children, what they are doing that you don't know about. And, your emotions follow you too with thoughts that are fearful and tense.

In a negative situation, you are likely to become distracted by the thoughts playing through your mind which then directly impacts the way that you drive your vehicle. Perhaps you run a red light or, you narrowly miss a car accident.

As you can see, in your normal state of mind, your emotions as well as your physical being are at stake. Each plays their own role in the outcome of these events.

Often, stresses build up during this process and since it is our "normal" state of mind, they pile on over time. You can find yourself unable to concentrate on anything and overtime you can have trouble balancing all that you have to do in your everyday life.

For the most part, your "normal" way of thinking may be one of the worst things that you can do for yourself.

Capítulo 1: Afinal O Que É A Meditação?

Antes que você possa começar a praticar a meditação você precisa entender o que é e porque você precisa utilizar esse método de relaxamento. O cérebro é a principal ferramenta que você utiliza para definir esse processo. Mas, você pode não perceber que quando o cérebro está em um estado "normal" o que ele está fazendo é na verdade bastante anormal.

Para te ajudar a entender a meditação, nós precisamos primeiro entender os diferentes estágios nos quais o cérebro funciona para que você possa ver o estado da mente em que você normalmente está.

Os Estágios da Mente

Existem três estágios únicos no cérebro que mostram como ele está funcionando a qualquer momento. Quando você considera a meditação, apenas passar por esses três estágios pode fazer com que você alcance a serenidade que você busca com a meditação.

Estágio Um: A Mente Normal

No estado "normal" da mente, sua mente está funcionando em várias direções. Está funcionando como funciona normalmente o que significa que está indo de uma ideia e pensamento para o outro. Na verdade, essa é uma atividade bastante anormal do cérebro porque ele precisa

se concentrar numa quantidade menor de ideias se quiser ter sucesso em resolver problemas.

Estímulos de todos os lugares estão chegando ao cérebro. Quando algo novo estimula sua mente, ela se move do pensamento anterior para o novo. Apesar de você sentir que está totalmente no controle de você mesmo durante esse tipo de função cerebral, você provavelmente não está.

Você tem muito pouco controle sobre o modo como se comporta e pensa durante esse tipo de situação. Não apenas seus pensamentos se movem de uma coisa para outra rapidamente, mas seu ser físico está fazendo o mesmo. Suas emoções seguem o mesmo caminho também.

Um exemplo desse tipo de atividade cerebral pode ser simples como ver uma criança brincando. Se você vê essa criança enquanto você está dirigindo, sua mente vai do controle do veículo para a criança. Ela é bonitinha, brincando e andando de bicicleta. Então, sua mente se move para pensamentos da sua própria infância. Você se sente bem e sorri com as memórias felizes.

É claro, nem sempre é algo tão inocente. Você pode passar por esses mesmos pensamentos e processos emocionais com imagens negativas também. Considere que essa criança era um adolescente, fazendo algo que não deveria estar fazendo. Agora, você está pensando sobre seus próprios filhos, o que eles estão fazendo e que você não sabe. E, suas emoções seguem você também com pensamentos temerosos e tensos.

Em uma situação negativa, você provavelmente vai ficar distraído por pensamentos passando pela sua mente o que

então impacta diretamente na forma como você dirige seu veículo. Talvez você ultrapasse o sinal vermelho ou você escape de um acidente de carro por pouco.

Como você pode ver, no seu estado normal da mente, suas emoções assim como seu ser físico estão em risco. Cada um desempenha seu próprio papel nos eventos vindouros.

Normalmente, estresses aumentam durante esse processo e já que é o estado "normal" de nossa mente, eles se acumulam com o tempo. Você pode se encontrar incapaz de se concentrar em qualquer coisa e com o tempo você tem problema em equilibrar tudo que você tem que fazer todos os dias da sua vida.

Na maior parte do tempo, o seu modo "normal" de pensar pode ser uma das piores coisas que você pode fazer consigo mesmo.

What it takes to be a Good Artist

Artists are made not born. Unlike medicine or law that one has to have proper education to be equipped with the I'm not an degree of knowledge, most of the artists around today artist are self-taught artists. Going to a formal art school is not a pre-requisite before one becomes an artist. Unless if one desires to be a commercial artist or one that works for companies or newspapers.

The artist's journey starts with the desire to express themselves through drawing and art. In fact, they can express themselves better than they do with words. Drawing comes naturally for them.



Some could express themselves through cartoons or comic strips while others make abstract paintings. Just because drawing comes naturally for them, it doesn't mean that they dealt away with the basics of drawing. They still learned the basics of drawing, but they adopted their own style in drawing.

Having technical skills in drawing is good but drawing should be more on self expression. In drawing, there is no correct or wrong style because drawing is self expression. It is up to the viewer to appreciate that particular self expression or not.

These artists were curious and discerning about the world around them. They have an eye for details and how objects and scenery were composed by nature. Having the drive and persistence to imitate nature and give life to their vision, artists constantly practice to perfect their craft. Deciding to become an artist is an easy decision but becoming one is not quite as such.

Advantages and Disadvantages of Pencil Drawing

The advantage of using a pencil when drawing as opposed to using a pen is that you can easily erase mistakes when you use a pencil for drawing. Artists can make mistakes and not have to start all over again. Erasing is not just for mistakes.

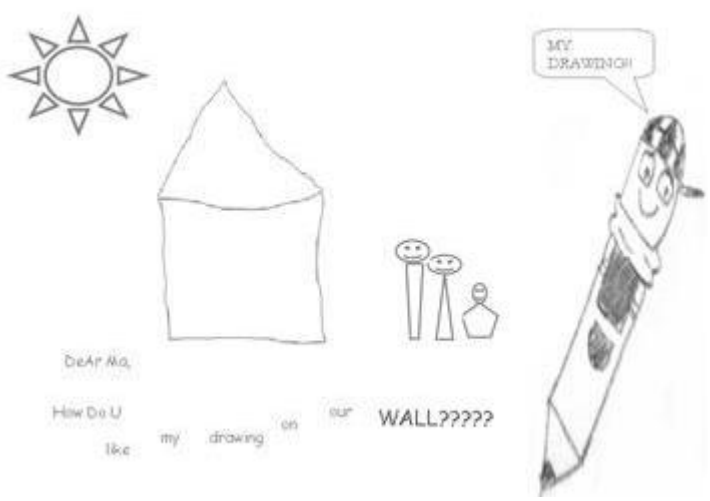
Pencil drawing is a process, artists start drawing by making light outlines that help them create a drawing.

You can also erase later on the outlines and people will hardly notice that the drawing came from simple lines. Using pencils in drawing is inexpensive because you will just need a pencil and paper to create a basic drawing.

Pencils and papers are easy to carry around that you do not have to confine yourselves to your studio when making a drawing.

Pencils are affordable and sold in most stores. You do not have to worry about the pencil drying up or reaching its expiry date. It can be stored anywhere and maintaining it is hassle free.

Unlike using paints and other media that give off nasty fumes, pencils are odorless. Manufacturers made pencils versatile depending on the artist's needs, one get very black to light gray. Pencils can also be very soft, which makes it easy for shading or hard, which makes it perfect for fine details.



Pencil drawings have a tendency to smudge if you touch or rub them. Those once fine details will look like a smear. It is important to keep hands away from the paper while drawing or cover your drawing with another piece of paper while trying to complete the work.

Once the drawing is completed, seal the drawing to prevent from smudging. Sealing is also important because of the temporary nature of pencil drawings, and you can use a sealing or a fixative spray for this. Others use hair sprays that are perfume free. Artists lightly spray on these on their work.

O que é necessário para ser um Bom Artista

Artistas são feitos, não nascem. Diferente de medicina ou direito em que há uma educação formal para ensinar um certo grau de conhecimentos, a maioria dos artistas de hoje em dia são artistas que aprenderam sozinhos. Ir para uma escola formal de arte não é um pré-requisito para alguém se tornar um artista. A menos que essa pessoa queira se tornar um artista comercial que trabalhe para empresas e jornais.

A jornada do artista começa com o desejo de se expressar através dos desenhos e arte. Na verdade, eles podem se expressar melhor do que com palavras. Desenhar é algo natural para eles.



Alguém pode se expressar através de desenhos animados ou tirinhas de quadrinhos enquanto outros através de pinturas abstratas. Só porque desenhar é algo natural para eles, isso não significa que eles pularam o básico sobre desenhar. Eles ainda aprenderam o básico dos desenhos, mas eles adotaram seu próprio estilo de desenho.

Ter habilidades técnicas ao desenhar é bom, mas desenhar deve ser mais uma expressão própria. No desenho, não há um estilo certo ou errado porque desenho é a auto expressão. Cabe a quem vê apreciar aquela auto expressão em particular ou não.

Esses artistas eram curiosos e discerniam sobre o mundo ao seu redor. Eles têm olhos para os detalhes e como os objetos e cenários eram compostos pela natureza. Tendo o impulso e a persistência de imitar a natureza e dar vida a sua visão, artistas constantemente praticam para se aperfeiçoar em sua arte. Decidir se tornar um artista é uma decisão fácil, mas se tornar um nem tanto.

Vantagens e Desvantagens do Desenho com Lápis

A vantagem de usar um lápis quando está desenhando, ao contrário da caneta, é que você pode apagar erros facilmente quando estiver usando um lápis para desenhar. Artistas podem cometer erros e não ter que começar tudo de novo. Apagar não é apenas para erros.

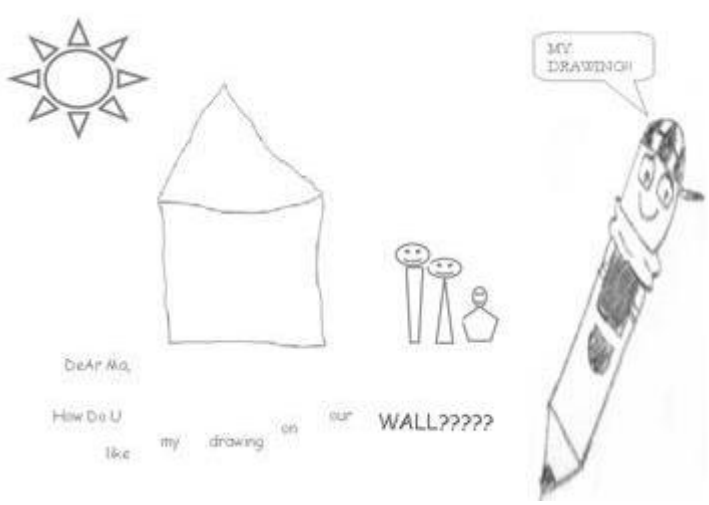
O desenho à lápis é um processo, artistas começam a desenhar fazendo linhas leves que os ajudam a criar o desenho.

Você também pode apagar depois essas linhas e as pessoas dificilmente irão notar que o desenho veio de simples linhas. Usar lápis no desenho é barato porque você precisa apenas de um lápis e papel para criar desenhos simples.

Lápis e papel são fáceis de carregar por aí e você não tem que se confinar no seu estúdio quando estiver fazendo um desenho.

Lápis são baratos e vendidos na maioria das lojas. Você não precisa se preocupar com um lápis secando ou expirando a sua data de validade. Pode ser guardado em qualquer lugar e sem confusão.

Diferente de usar tintas ou outros materiais com cheiros ruins, lápis não possuem odores. Fabricantes fazem lápis versáteis dependendo da necessidade do artista, desde o preto bem escuro até o cinza claro. Lápis também podem ser bem macios, o que torna fácil o sombreamento ou rígidos, o que é perfeito para pequenos detalhes.



Desenhos com lápis tem uma tendência a borrar se você tocá-los ou esfregá-los. Então aqueles pequenos detalhes irão parecer manchas. É importante sempre manter as mãos longe do papel enquanto estiver desenhando ou cobrir seu desenho com outro pedaço de papel enquanto estiver tentando completar o trabalho.

Assim que o desenho fica pronto, sele o desenho para impedir borrões. Selar também é importante por causa da natureza temporária dos desenhos à lápis, e você pode usar um selante ou spray fixador para isso. Outros usam spray de cabelo sem perfume. Artistas espirram pouco spray em seu trabalho.