

Meditação

É A SUA NATUREZA



MEDITAÇÃO É A SUA NATUREZA

O que é a meditação? É uma técnica que pode ser praticada? É um esforço que você deve fazer? É algo que a mente pode dirigir? Não é nada disso. A meditação não pertence a nenhum caminho, nem religião. Faz parte de nossa natureza humana. Ela é espontânea e fácil. Há várias formas de praticar a meditação, há diversas explicações científicas sobre os efeitos positivos da meditação no cérebro humano, enfoques da filosofia, etc, mas o que há de mais essencial é que você compreenda que meditar é algo vital. É sua natureza intrínseca. É simplesmente SER. A meditação já está lá, é sua natureza. Não precisa ser conquistada, basta que seja lembrada. Está lá, esperando por você. Basta voltar-se para dentro, e ela está disponível. Sempre esteve dentro de você.

A mente “tagarela” o tempo todo. A mente precisa ser alimentada com informações. Ela é o seu passado tentando constantemente controlar seu presente e seu futuro. É seu costume vagar de uma coisa para outra, analisar, julgar, pensar, comparar: essa “tagarelice” é nossa educação, e basicamente está incompleta porque ensina a você apenas metade do processo: como usar a mente. Não lhe ensina uma forma de pará-la a fim de que você possa relaxar, pois, mesmo quando você está dormindo, ela continua ativa. A mente não dorme. Trabalha durante setenta, oitenta 2





anos, continuamente.

Quantas vezes a falta de tempo foi usada como motivo para não iniciar um novo hábito? Falando em período de isolamento – recomendação para conter o avanço do Covid-19 - com a vida voltada ao ambiente doméstico, eis a chance de otimizar a rotina e buscar novos comportamentos.

Olhar para o próprio bem-estar é uma tarefa obrigatória nesses dias. Cuidar da alimentação, consumir cultura e arte, fazer exercícios físicos, ou ainda, começar um estudo que sempre teve curiosidade. O período de isolamento pode ser a ocasião de aprender um idioma novo, cultivar plantas e criar o hábito de MEDITAR.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) divulgou recentemente um guia com cuidados para a saúde mental durante a pandemia. O “cuidar-se” é frisado em algumas situações, ressaltando a necessidade de buscar o equilíbrio entre a saúde emocional e física. E, entre os principais cuidados, está a meditação.



COMECE A MEDITAR HOJE!

- Escolha um local tranquilo, onde você possa se sentar por uns 15 ou 20 minutos e sentir-se relaxado. Se você não tem prática de se sentar no chão com as pernas cruzadas, pode se sentar em uma cadeira, com os pés paralelos no chão, com a coluna ereta, com as mãos para baixo sobre as coxas. É essencial uma postura confortável, sem dores, sem esforço.
- Feche os olhos e descontraia seu rosto. Sinta-se confortável. Para meditar não precisa ficar sério nem com uma ruga de concentração na testa. É um momento de alegria, então sorria levemente e sinta como isto lhe dá uma sensação de bem-estar.
- Respire pelo nariz, de maneira silenciosa e harmônica. Inspire lentamente e expire longamente três vezes. Observe que a respiração começa no abdome. Sinta o movimento de vaivém do abdome e da respiração. Permita que a respiração seja natural.
- O quanto lhe for possível, fique sem se movimentar. Permaneça imóvel e tranquilo como uma montanha. E, se precisar se movimentar, perceba o que está fazendo, com atenção a seus movimentos.



- Pensamentos vão surgir em sua mente. É natural. E, quando perceber que algum pensamento surgiu, gentilmente, volte a observar a respiração. Mas nem tente mandar ou subjugar a mente a parar pela força. Ela vai se aquietando e parando por ela mesma com o ritmo suave e tranquilo do inspirar e expirar.

Bem, mesmo que ao final você ache que não meditou porque ficou apenas pensando, lembre-se que apenas



relaxar, parar seu corpo já é um passo importante na arte da meditação. Muitos benefícios para a saúde física, mental e emocional vêm desse estado de relaxamento e descanso.

Assim como você escova seus dentes, crie o hábito de meditar e transforme-se para melhor. Encontre mais equilíbrio e alegria.

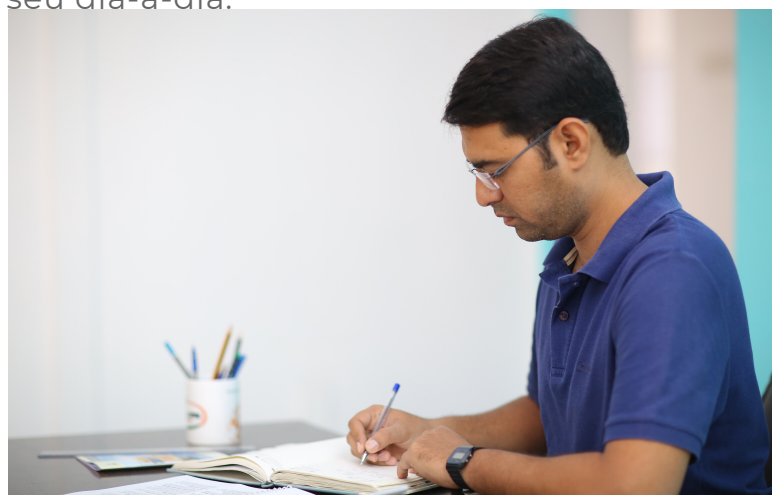
POR QUE MEDITAR?

Existem inúmeros e bons motivos:

- Reduz o stress e ajuda a relaxar;
- Já foi provado que a meditação tem vários benefícios mentais, nomeadamente, melhor e maior concentração, felicidade, memória, autocontrole, desempenho acadêmico, profissional;

- Foi igualmente comprovado que a meditação pode também ter benefícios físicos como a melhoria do metabolismo, ritmo cardíaco, respiração, tensão arterial...

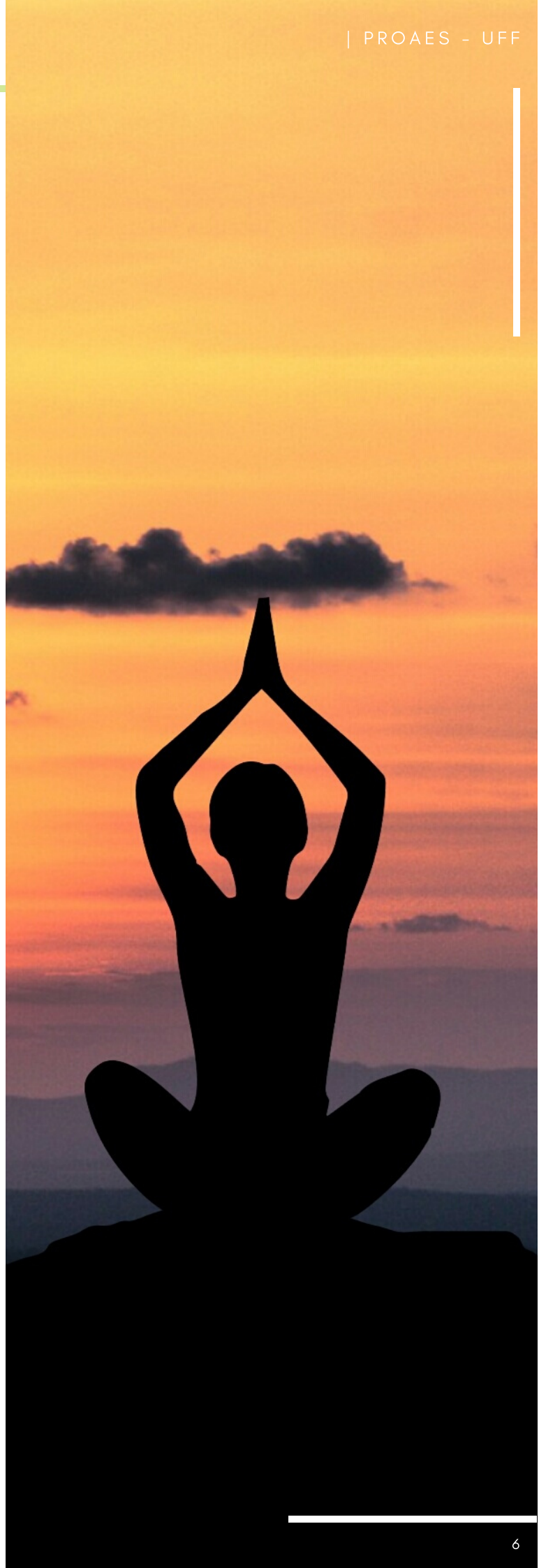
Na realidade, alguns dos benefícios mais espetaculares da meditação são difíceis de definir – quem medita passa a compreender-se melhor, por exemplo, e desenvolve um nível de autoconhecimento que desconhecia até então. E isso em si já é um bom motivo para incorporar a meditação no seu dia-a-dia.



MEDITAÇÃO GUIADA

Hoje existem diversos aplicativos que auxiliam/ensinam como meditar de forma simples, leve e relaxante. Eles possuem várias funções que tornam a experiência muito mais tranquila, como músicas, sons da natureza, vídeos e frases motivacionais. Seguem abaixo algumas opções de aplicativos de Meditação:

- **Insight Timer:** é um aplicativo completo recheado com muitas meditações guiadas, além de variações focadas em práticas específicas, benefícios, origem, etc. Para ter acesso, você só precisa cadastrar uma conta gratuita com nome e e-mail ou registrar com seus dados do Facebook. Após isso, você pode configurar em quais idiomas deseja acessar as meditações. O aplicativo facilita a disposição de professores de meditação ao redor do mundo e seus conteúdos acessíveis para usuários iniciantes ou experientes poderem desfrutar do maior acervo online do planeta.
- **5 Minutos:** Gratuito para Android e iOS. Esse é um aplicativo em Português, criado pela ONG Mãos Sem Fronteiras – organização internacional, que tem o objetivo de promover saúde e bem-estar por meio de eventos, cursos e outros projetos. Esse aplicativo disponibiliza





três opções: Meditação de 5 minutos; Meditação Guiada La Jardinera; Meditação com tempo livre, com um contador de até 30 minutos. Você acompanha a sua evolução no “meditômetro”, ou seja, quanto mais você medita, mais tempo é creditado na sua conta.

Pesquise também:

Página do “5 minutos, Eu medito” no

[Facebook: @eumedito](#) -

Página do [Mãos sem fronteiras – Brasil no Facebook](#)

Referências bibliográficas:

DREHER, Amanda. Meditar transforma (recurso eletrônico): como acalmar a mente e controlar suas emoções com apenas 8 minutos diários. Editora Nova Petrópolis: Luz da Serra, 2017.

GOSWAMI, Amit. O médico quântico: orientações de um físico para a saúde e a cura. São Paulo, Cultrix, 2006.

OSHO. Aprendendo a silenciar a mente. Rio de Janeiro: Sextante. 2002.

YOGANANDA, Paramhansa. Autobiografia de um logue. Editora Self Realization Fellowship, 2015

YOGANANDA, Paramhansa. Como ter coragem, serenidade e confiança. São Paulo: Pensamento, 2012.

