MEDITAÇÃO: 10 MOTIVOS PARA ADERIR

escrito por Universo e Cultura

Quer bons motivos para começar a meditar agora mesmo e, ainda, aprender a tirar o máximo proveito da atividade? Vá em frente

Texto • Redação

Energia extra

A mente focada no presente é sinônimo de alta capacidade de concentração. Assim, fica fácil realizar todas as tarefas do dia a dia com muito mais foco e energia. Além disso, a sensação de renovação após o exercício meditativo não aparece por acaso: 20 minutos de prática podem proporcionar um descanso até duas vezes mais profundo do que quatro horas de sono noturno.

Prática frequente

Como qualquer outra atividade, a meditação tem seus benefícios ampliados de acordo com a regularidade com que é realizada. Por isso, não vai adiantar muito se você meditar com pouca frequência – nesse caso, até sua evolução com a técnica estará comprometida. O ideal é tentar praticar diariamente, mesmo que por poucos minutos.

Quem medita…

Descobre a beleza interior e desenvolve a autoestima.

Amplia a capacidade de manter o equilíbrio diante de desafios.

Tem mais facilidade para assumir responsabilidades.

Aprende a lidar melhor com os desafios, a não fugir ou adiá-los.

Sabe cooperar e apreciar o valor único de cada pessoa.

Liberta-se do passado, deixando de lado mágoas e ressentimentos.

Pensamento positivo

Todos os dias, novas descobertas confirmam o que antes parecia puro misticismo: ter uma atitude positiva diante da vida pode melhorar muito mais do que sua saúde mental e emocional. De acordo com pesquisadores da Universidade de Ohio, nos EUA, já está mais que comprovado que pensamentos negativos e estresse provocam mudanças no sistema imunológico, abrindo as portas para as mais diversas doenças. Por isso, fica fácil constatar que estar de bem com a vida pode trazer diversos benefícios.

Os mantras

Em sânscrito antigo, a palavra mantra significa “pensamento que protege a mente”. Segundo a tradição oriental, quando entoados em voz alta, esses sons sagrados têm o poder de interromper o fluxo de pensamentos intermitentes, ajudando o

ser humano a entrar em estado meditativo. A meditação em mantras é cantada. Durante sua recitação, é fundamental manter o foco no controle da respiração e na vibração que o som produz dentro de sua cabeça. Para começar a praticar, inicie com a entoação do famoso “Om Mani Padme Hum” – os tibetanos pronunciam “Aum Mani Peh-Meh Hoom” –, um mantra que afasta pensamentos negativos e atrai boas energias.

Mente esperta

No campo mental, um dos principais benefícios da meditação é aumentar o potencial de raciocínio e aprendizagem. A atividade cerebral harmônica auxilia a capacidade de memorização e a interação entre os neurônios. O equilíbrio emocional também é favorecido: a lucidez despertada pela atividade meditativa impede o praticante de entrar em conflitos internos e promove muito mais clareza mental, objetividade, paciência e compreensão.

A ciência explica

Os pesquisadores do Mind/Body Medical Institute, da Escola de Medicina de Harvard, líder mundial em pesquisas clínicas sobre a relação mente/corpo, garantem: não há depressão, estresse ou outro mal do mundo moderno que resista à meditação regular. Enxaqueca, hipertensão e dores também são aliviadas pela prática, que diminui a atividade do sistema nervoso simpático, decresce o fluxo sangüíneo e desacelera o metabolismo em geral. O resultado, além da saúde em dia, é uma sensação de relaxamento e bem-estar que se espalha pelo corpo todo.

Fórmula da juventude

A atividade cerebral gerada pela meditação estimula a produção de endorfinas, substâncias naturais capazes de inibir a

produção de inimigos da juventude, como o cortisol e os radicais livres. Estudos do Mind/Body Medical Institute também constataram que praticantes de meditação transcendental, após cinco anos de prática, apresentam uma idade biológica cerca de 12 anos mais nova do que a idade cronológica.

Caminhos eficazes

Algumas dicas para facilitar a prática da meditação:

1. Tente simplesmente não pensar – esvazie sua mente.

2. Controle a respiração – você formará um elo entre as partes consciente e inconsciente de sua mente. Aos poucos, aprenderá a controlar seus pensamentos, resistindo às pressões do subconsciente.

3. Contemplação visual também é uma forma de meditação. Olhe para um objeto, uma frase, uma chama de vela, e focalize-o até que exista apenas isso em sua mente.

4. Feche os olhos – antes de tudo, tente enxergar seu primeiro nome escrito ou uma letra. Depois, visualize alguma imagem.

5. Relaxe sua mandíbula inferior e abra um pouco a boca – respire por ela, não profundamente, mas de forma curta. Todo o seu corpo ficará relaxado.

Faça do seu jeito

Para meditar, não é preciso se esforçar para deter os pensamentos, já que, a rigor, qualquer atividade que mantenha sua mente concentrada no agora pode ser definida como meditação. O segredo, ensinam seus praticantes, é focar a atenção no momento presente, melhor ainda, em uma ação que lhe dê prazer. Por isso, descobrir uma atividade que desperte esse

estado de concentração é a melhor forma de achar sua maneira particular de meditar. Dança de salão, artes marciais, culinária e mesmo permanecer na tradicional posição de lótus ou praticar exercícios respiratórios são formas válidas de prender a sua atenção, voltar a consciência para o momento presente e sintonizar-se com a sua verdadeira essência.