

PARA MEDITAR SEM HORA MARCADA

escrito por Triada



Esteja onde estiver, você pode lançar mão da prática meditativa a qualquer momento e aproveitar os imensos benefícios que ela tem a oferecer. Basta querer

Texto • Geisa D'avo



Com tantos compromissos, parece difícil encontrar tempo para todos os afazeres do dia. Imagine, então, encontrar um momento para meditar. Mas, na verdade, esta prática é bem mais simples do que se imagina, e nem sequer precisa de um espaço específico ou hora determinada. Basta concentração e treino.

“A meditação pode ser realizada em qualquer lugar. Obviamente, é melhor que se faça em locais tranquilos, mas nada impede que você a pratique no carro, no ônibus ou durante o trabalho. Para isso, basta permanecer sentado com a coluna ereta, fechar os olhos e manter o foco em sua respiração. Lembre-se também de vivenciar apenas aquele momento”. Quem dá a dica é Márcia De Luca, instrutora de yoga, meditação e ayurveda e fundadora do CIYMA (Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda), localizado na cidade de São Paulo.

E, segundo Márcia, os benefícios de uma ação simples como essa são inúmeros. Além de desenvolver a concentração, a meditação também possibilita ao corpo um profundo relaxamento, o que, por sua vez, ajuda a manter (ou recuperar) a saúde. “O motivo principal do stress é o excesso de pensamentos, além da

sensação de angústia e ansiedade. No momento em que pára para meditar, você aquieta a mente e relaxa o corpo, que entra em um processo de rejuvenescimento, de cura. Por isso, a meditação é tida como uma das ferramentas mais importantes na luta contra o stress”, afirma Márcia.

A valorização do momento presente é outro aspecto bastante enfatizado nas mais diversas técnicas meditativas. Entre os budistas, por exemplo, a meditação plena (cujo nome, em sânscrito, é shamatha) também estimula esta consciência, como explica Walter Morita, professor do Centro de Meditação Shambhala de São Paulo. “Com a meditação plena, treinamos nossa mente a permanecer no momento presente, onde ela será muito mais útil. Isso gera tranqüilidade e, dessa forma, ajuda a reduzir o stress”.

É importante lembrar que, independente de qual seja a técnica utilizada, a freqüência com que se pratica a meditação influencia os resultados obtidos. Com o tempo, fica mais fácil manter a concentração e relaxar.

Para isso, o ideal é que o processo seja realizado ao menos uma vez por dia e, quando possível, com o acompanhamento de um profissional. Mas nada impede que você medite por si só, sempre que sentir necessidade, quando e onde quiser.

Confira, na próxima página, um passo a passo para começar já.

Fonte: Triada.com.br