

# RELAXE A MENTE EM 5 PASSOS

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



Que tal relaxar com o método que fez a cabeça dos dos Beatles e até da diva do pop Madonna? Embarque na meditação transcendental: é só seguir o passo a passo.

*Texto • Geisa D'avo*

Criada pelo guru indiano Maharishi Mahesh Yogi, a meditação transcendental é uma das mais praticadas no lado de cá do globo. E não é para menos: além de ser bastante simples, traz inúmeros benefícios a seus adeptos. Que tal entrar nessa você também? Para começar, siga o passo a passo a seguir e aproveite!

Veja, passo a passo, como colocar em prática a meditação de Maharishi.

**Passo 1** • Procure um lugar tranquilo, onde você possa permanecer em silêncio. Pode ser um cômodo da sua casa, dentro do carro ou mesmo do escritório, desde que você se sinta confortável neste local.

**Passo 2** • Sente-se da maneira que mais lhe agrada e feche os olhos.

**Passo 3** • Concentre-se em sua respiração. Procure inspirar profundamente e expirar lentamente.

**Passo 4** • Repita mentalmente o seu próprio mantra. Caso você não o conheça, a repetição do clássico “Om” (pesquise em nosso

site e achará mais sobre mantras) também serve.

**Passo 5** • Não se aborreça caso seus pensamentos o levem para outro lugar e façam você perder o foco. Se isso acontecer, procure concentrar-se novamente em sua respiração e no mantra.

## Dica especial!

Para obter bons resultados com a meditação transcendental, o ideal é praticá-la duas vezes ao dia, durante 20 minutos.