

Meditação IMUNIZAÇÃO contra a ansiedade e estados depressivos

O regresso ao trabalho após as férias, segundo os padrões possíveis para cada um de nós, é sempre um factor determinante de grande instabilidade emocional.



Isabel Gonçalves*



Para uns, é o retomar de projectos em clima de grande tensão, o retorno à escola das crianças, o regresso em longas filas de trânsito, o condicionamento a horários apertados de longas listas de afazeres; para outros, é a obrigatoriedade, cada vez mais pesada, de regressar à rotina quotidiana desgastada, sem interesse, seja num ambiente de trabalho com o qual nos sentimos 'desidentificados', seja num quadro familiar ou social permeado pelo vazio de relações revitalizantes e de

amizade ou amor genuínos.

A reintegração nestes contextos profissionais, sociais ou familiares perturbadores do equilíbrio, da paz e da auto-estima, vai gerando, de forma consciente ou não, estados emocionais negativos (como a impaciência, a intolerância, a melancolia, a sensação de impotência/incapacidade de transformar as coisas, o medo de não estar à altura dos desafios, etc.). Estes poderão, por sua vez, dar origem ou acentuar um quadro excessivo de ansiedade (que potencialmente poderá ser fonte de uma série de estados de patologia física e mental como, por exemplo, de fobias) ou a estados depressivos cujos efeitos nefastos (sociais, psicológicos, fisiológicos, etc.) são bem conhecidos.

Atingir o bem-estar

A melhor forma de criar-mos imunidade contra estes estados emocionais que fra-

gilizam a nossa estrutura é, efectivamente, 'ancorarmos' todos os dias. Ancorar significa prender à terra, ganhar raiz. Quando enraizamos, chegamos a 'casa', isto é, voltamos ao nosso estado puro de paz, serenidade, segurança e bem-estar. **Em que se traduz tudo isto?** Se estamos agitados, relaxamos, entregamo-nos, confiamos (afastando o medo e a insegurança) e a mente aclara-se: as ideias fluem numa profusão e criatividade que desconhecíamos em nós e facilmente percebemos soluções para os 'problemas' que antigamente nos inquietavam. **Se estamos desanimados ou deprimidos, sentimos que se lança**

uma luz sobre as trevas da nossa mente, descobrimos que temos uma força em nós que nos permite ir em frente e mudar o que precisa ser transformado, deitar fora o que não serve, agarrar novos ventos.

O que se passa durante estes processos? É muito simples: ao meditarmos, (re) adquirimos consciência de quem somos na essência e da verdadeira natureza da vida, o que equivale a dizer que percebemos realmente aquilo que nos move e porque nos move. A nossa perspectiva das coisas, das relações entre as pessoas e da vida, em geral, reequaciona-se totalmente e tudo é relativizado.



Como é feita esta ancoragem, este 'regresso a casa'?

Através do trabalho diligente e paciente da prática meditativa. Cito algumas experiências de alguns dos meus alunos de meditação:

«A meditação trouxe-me uma maior tranquilidade e uma visão diferente das coisas, o que me fez ter mais coragem para as enfrentar. Sinto que foi por praticar regularmente meditação que diminuí o meu sofrimento e o meu estado depressivo praticamente desapareceu». **Isabel Correia, 55 anos, Oeiras**

«Eu tinha fobias e há muito era medicado para crises de pânico. A meditação ensinou-me a observar os meus pensamentos e a ganhar consciência das situações. Quando medito utilizando a consciência da respiração, o meu ritmo cardíaco baixa bastante e adquire uma sensação de paz e grande plenitude. A meditação tem sido muito importante no controle da minha ansiedade». **Anónimo, 58 anos, Sintra.**

«Nos dias que correm e com a exigência que nos é feita a nós, jovens, a meditação é fundamental para pararmos e dedicarmos algum tempo a nós próprios. Andamos a mil, fazemos dezenas de coisas que são obrigações. A meditação faz-nos conhecermo-nos mais profundamente e estabiliza-nos». **Rita Marques, 35 anos, Lisboa.**

«As pessoas, por vezes, desiludiam-me e eu sofria com isso. A meditação serviu para me ajudar a limpar os pensamentos negativos, deixei de ver o mundo cinzento. Participar nos grupos de meditação permitiu-me conhecer pessoas que me ajudaram espiritualmente, me confortaram e me deram força. Faço meditação todos os dias, porque ela mudou a minha vida». **Fátima Rosa, 49 anos, S. João do Estoril.**

«Devo ao facto de ter aprendido a meditar e a fazê-lo todos os dias, como se fosse um duche para a minha alma, ter aprendido a serenar o meu espírito e a dar-lhe Luz, que me é tão necessária para a minha vida». **Ana Rita, 29 anos, Leiria.**

Ao meditarmos, (re) adquirimos consciência de quem somos na essência e da verdadeira natureza da vida

Meditar

Praticar meditação não exige mais do que os instantes de que podemos dispor em cada dia. No meu artigo da edição anterior, enumerei alguns dos benefícios da prática meditativa e fundamentei a importância de aprendermos como efectivamente treinar a mente através da frequência de cursos de meditação, cujos benefícios são inquestionáveis e insubstituíveis. **Z**

(*) Hipnoterapeuta, Mestre de Reiki, Conselheira (Counsellor) e Instrutora de Meditação, além de Mestre em Gestão de RH.
www.harmonizando.com
964480280