

Meditação

A JÓIA ao alcance de TODOS

Habituíamo-nos a pretender soluções e resultados rápidos e precisos para os nossos problemas. Sempre que estes surgem, imediatamente procuramos um profissional de saúde (física ou mental) que nos ajude a ultrapassar as dificuldades por que estamos a passar. Texto: Isabel Gonçalves *



Começamos por marcar uma consulta/terapia, e depois de esta ocorrer, ficamos normalmente satisfeitos pois sentimos que a situação foi resolvida. Frequentemente, passado algum tempo, constatamos que o problema se manifesta de novo, de forma igual ou similar e recomeçamos tudo novamente. Assim **vamos vivendo as nossas vidas, cada vez mais distantes de nós próprios, desanimados e com menos vontade de recomeçar.** O que não sabemos é que somos nós próprios que, inconscientemente, projectamos o 'problema', com base em qualquer razão do nosso inconsciente profundo que desconhecemos. Também nessa altura não sabemos que essa situação voltará a manifestar-se, nessa

ou outra forma, e o sofrimento perpetuar-se-á, isto é, não sabemos que nós próprios somos detentores da raiz e da solução do problema. Eventualmente não sabemos que existe um método eficaz (a meditação), que nos permite aceder à origem e à solução do problema, nem sabemos que esse método é facilmente acessível a qualquer um. É seguro, pratica-se a qualquer hora e local e não carece de esquemas complicados ou onerosos.

Porquê meditar?

A meditação é a verdadeira fonte do autoconhecimento e, como tal, da cura e transformação profunda das nossas emoções, sentimentos e pensamentos que perturbam a via para a nossa felicidade. Todos os grandes mestres, sábios e filósofos nos exortaram à prática do silêncio interior e

da descoberta de quem genuinamente somos como via de realização pessoal. Recentemente, a ciência tem conferido à meditação uma importância crescente. Existem já vários estudos científicos sobre os efeitos neurofisiológicos e comportamentais da prática meditativa, os quais vieram nomeadamente revelar que a meditação, quando praticada regularmente, transforma e cura.

Meditar: antídoto para a depressão e ansiedade

De facto, a meditação aprofunda o autoconhecimento e permite (re)descobrir as raízes do sofrimento, sendo mesmo um poderoso antídoto para a depressão e a ansiedade. Trata-se de uma 'ferramenta' eficaz para o treino da mente e das emoções, permitindo-nos alterar hábitos e padrões. Torna-nos mais receptivos (intuitivos) às mensagens que nos chegam.

A meditação, quando praticada regularmente, transforma e cura

Amplia a nossa perspectiva dos factos e dos fenómenos e faz-nos transcender comportamentos habituais ao tornar-nos mais tolerantes e compassivos. Todas estas transformações que se vão operando em nós conduzem, gradualmente, a mais saúde e a um maior bem-estar em geral.

**«Não existe meditação sem sabedoria, nem sabedoria sem meditação»
(Dharmapada, 372)**

Benefícios práticos da meditação

Os benefícios da prática meditativa são inquestionáveis por serem tão visíveis na nossa vida. Porém, eles só surgem se fizermos da meditação uma actividade regular. Ao fim de algum tempo, dependendo este de cada um de nós, notamos (e os outros também) que a nossa perspectiva das coisas se altera, tornamo-nos mais serenos, mais conscientes, mais sábios, mais alegres, as nossas atitudes são menos reactivas e as nossas acções e reacções são mais compassivas e mais tolerantes. Ao aprendermos a tomar consciência do corpo, da mente e das emoções, os nossos medos, ansiedades e preocupações tendem a



desaparecer. **Ao meditarmos sobre a verdadeira natureza da vida, desenvolvemos a visão clara das coisas e das situações, o que nos confere sabedoria para lidarmos com os problemas e as dificuldades.**

Uma vez que a **meditação** reduz o metabolismo (pois faz baixar a frequência dos batimentos cardíacos e dos ciclos respiratórios e, como tal, reduz o consumo de oxigénio pelas células, interferindo nos níveis de neurotransmissores, como a dopamina e a serotonina, e de hormonas, como a adre-

nalina e cortisol), ela **confere uma sensação de profundo relaxamento, tranquilidade e bem-estar – elementos-chave para a redução dos níveis de medo, ansiedade e stress.** Assim, a meditação ajuda a prevenir e a combater a depressão, a hipertensão arterial, a ansiedade e a insónia, bem como os fenómenos de co-dependência (como a dependência de drogas, as compulsões obsessivas, etc.).

Também uma vez que as nossas emoções se reequilibram, passamos a dormir melhor. Com o apaziguamento das emoções ganhamos imunidade e a nossa saúde física em geral também melhora. A frequência dos processos inflamatórios e alérgicos, enquanto manifestações reactivas e defensivas, reduz-se visivelmente (chegando mesmo a desaparecer). A meditação revela-se eficaz, por exemplo, na redução da dor crónica. **A tomada de consciência**





Os cursos de meditação normalmente transmitem técnicas importantes para a prática – em matéria de postura, respiração, concentração/atenção, etc.



gradual da importância do bem-estar e da paz interior conduz-nos a uma perspectiva diferente dos nossos hábitos, inclusive da forma como nos alimentamos. As alterações que tendemos a introduzir nesta área traduzem-se, como todos sabemos, numa melhoria significativa da nossa saúde.

Importa aprender como meditar

Por vezes adquirimos um livro ou um CD e iniciamos a prática meditativa por nós próprios. Porém, acontece que, mais cedo ou mais tarde, temos tendência para o abandono da prática. Acontece também que, mesmo quando praticada com regularidade, ao fim de algum tempo não se sintam os reais benefícios da meditação. Para que isso aconteça **é muito aconselhado que a prática, numa fase inicial, se processe sob a orientação de um mestre atento, diligente e compassivo que nos vá orientando sobre técnicas e procedimentos correctos**, que nos vá encorajando, auxiliando a criar um sustentáculo firme que nos permita prosseguir a meditação de forma autónoma, consciente e tendente

a dela colhermos vantagens práticas para a nossa vida.

«A dádiva de aprender a meditar é o maior presente que você se pode dar nesta vida. Porque é apenas através da meditação que você pode empreender a jornada para descobrir a sua verdadeira natureza e assim encontrar a estabilidade e a confiança de que necessita para viver e morrer bem. A meditação é o caminho para a iluminação».

(Sogyal RINPOCHE. «O Livro Tibetano do Viver e do Morrer». Palas Athena. Pág. 86)

A meditação pode inclusive começar por ser quase um sacrifício, como se se tratasse de um 'remédio' necessário para enfrentar um mal. Com disciplina, vontade e orientação, passa a ser uma 'necessidade' e um prazer. Passamos a preferir incorporá-la na nossa rotina, enquadrada nos nossos hábitos diários (alimentares, de higiene, etc.), como se a nossa vida perdesse o rumo por nos faltar a luz orienta-



Aprender a lidar e curar as emoções

A prática regular da meditação conduz ao equilíbrio das emoções e a uma sensação geral de serenidade, paz e bem-estar. Quando se fomenta a disciplina e a vontade da observação dos próprios pensamentos e emoções (naquilo a que se designa de meditação), estamos a conduzir-nos num processo de auto-conhecimento e, como tal, de desenvolvimento pessoal e mesmo transpessoal. Assim, a meditação é verdadeiramente uma fonte de auto-conhecimento, cura e transformação.



Na meditação devemos silenciar a mente para que nos possamos ouvir a nós próprios e ouvirmos o que a vida realmente tem para nos ensinar

dora. **Habitúamo-nos a gerir as nossas vidas de forma inconsciente e o melhor exemplo desta afirmação é o facto de termos tão frequentemente a sensação da nossa insatisfação, de que nos falta qualquer coisa, de que não nos sentimos felizes e realizados. A meditação vem corrigir essa situação.** Dados os seus benefícios (físicos, emocionais, mentais, espirituais e sociais), seria altamente vantajoso que, desde muito cedo, as técnicas de meditação, numa base não dogmática, transpessoal e transreligiosa, fizessem parte do processo educativo do indivíduo.

Cursos de meditação

Os cursos de meditação pretendem de alguma forma contribuir para colmatar essa lacuna na nossa aprendizagem. Conceptualmente, todos sabemos o que é meditar, mas é importante saber fazê-lo de forma imparcial, em total desapego e consciência, para que a meditação possa traduzir-se na plenitude dos benefícios que ela realmente permite alcançar. Estes cursos normalmente transmitem técnicas importantes para a prática - em matéria de postura, respiração, concentração/atenção, etc., permitindo **acalmar a mente e controlar as emoções, eliminando gradualmente medos e ansiedades infundadas.** Abordam conceitos e questões re-

lacionadas com os principais factores de condicionamento da mente e disponibilizam os chamados 'meios hábeis' para libertação destes 'véus', possibilitando **incrementar uma maior consciência de si, o que conduz ao auto-conhecimento e à transformação pessoal.** Facultam um conjunto de técnicas para **desenvolvermos uma natureza compassiva por todos os seres ao descobrirmos a interdependência e a permanência de todos os fenómenos, criando assim as condições sustentáveis e irreversíveis para a felicidade.** **Disponibilizam temas de meditação** para eficazmente nos ajudar a **'descondicionar' a mente e devolvê-la gradualmente à sua natureza de paz, 'luz'/sabedoria e amor.** Existem múltiplas formas de meditar. Mas, no seu cerne, todos os modelos de meditação ensinam-nos o mesmo: silenciar a mente para que nos possamos ouvir a nós próprios (e ficarmos em comando das situações) e ouvirmos o que a vida realmente tem para nos ensinar (e só assim poderemos prosseguir a nossa caminhada como seres espirituais). **Z**

(*) Hipnoterapeuta, Mestre de Reiki, Conselheira (Counsellor) e Instrutora de Meditação, além de Mestre em Gestão de RH
www.harmonizando.com
964 480 280