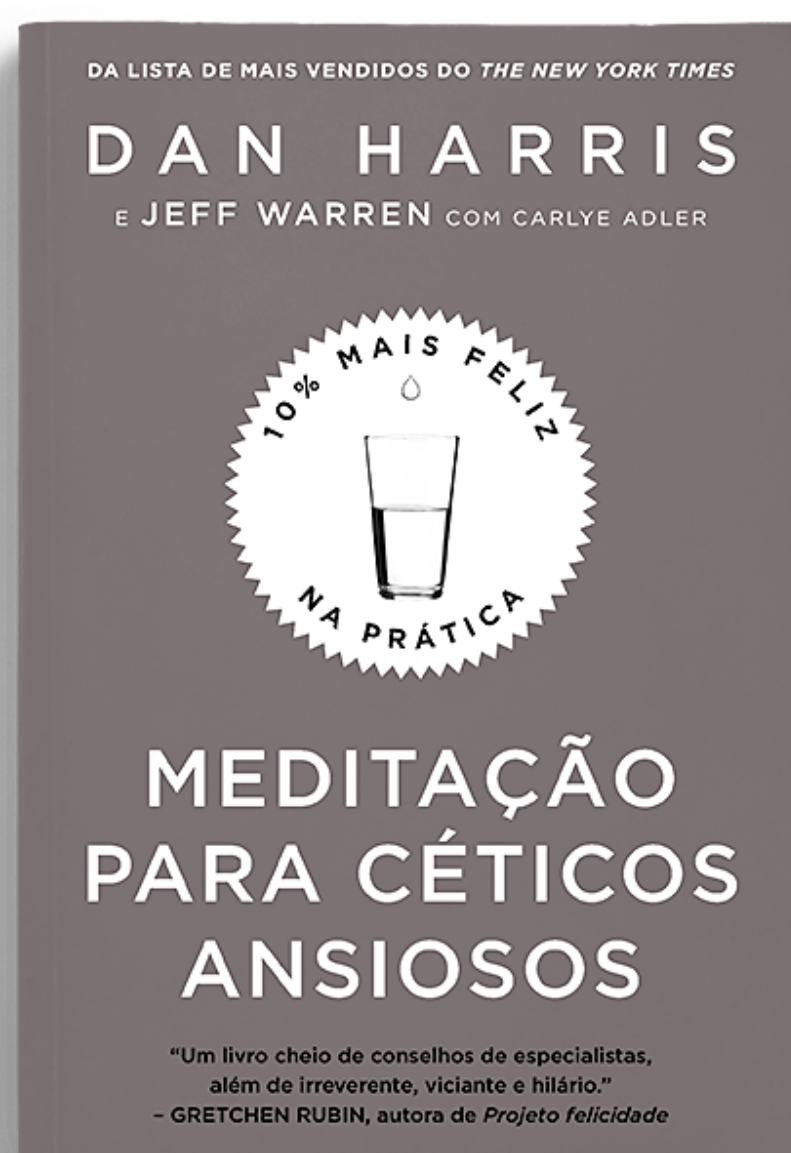


MEDITAÇÃO

PARA CÉTICOS ANSIOSOS



aprendeai



Este conteúdo contempla o resumo original do livro "Meditação para Céticos Ansiosos" do autor Dan Harris.

Este resumo foi cuidadosamente criado pela nossa equipe que leu, interpretou e destacou trechos interessantes da obra.

A versão completa está disponível para compra e leitura online nas principais livrarias e plataformas digitais.

Introdução

Ao longo da última década, a meditação deixou de ser considerada uma prática exclusiva de monges e hippies.

Na atualidade, um número cada vez maior de médicos e psiquiatras recomendam a meditação para os seus pacientes e até mesmo as estrelas do cinema, cantores e celebridades passaram a compartilhar seus métodos favoritos de meditação.

Mas, talvez, você seja cético quanto a tudo isso ou acha que é muito ansioso para que a meditação funcione para você.

É exatamente isso que Dan Harris, o nosso autor, também achou: ele tinha certeza de que era muito inquieto para ficar parado meditando, porém, agora ele está aqui para dizer aos leitores que tais considerações são um absurdo total.

Afinal, com um pouco de tempo e prática, qualquer pessoa pode acessar os benefícios da meditação, que vão muito além de aliviar seus níveis de estresse.

Eles incluem turbinar o sistema imunológico, bem como sua capacidade de concentração no trabalho e nas demais atividades do dia a dia.

A meditação conquista a cultura pop

Você evitou meditar porque estava preocupado com o que os seus amigos poderiam pensar?

Essa é outra preocupação bastante comum. Hoje em dia, porém, ela perdeu completamente sua razão de ser, uma vez que a meditação se tornou muito popular.

Não obstante, o autor relata que tem sido uma luta árdua e longa transformar a meditação em um hábito arraigado na cultura popular dos Estados Unidos, contudo, nos últimos anos, as atitudes finalmente começaram a mudar.

Por exemplo, o conservador mundo dos negócios e da política desde há muito vem se opondo à meditação, mas, mesmo nele, as coisas estão mudando a olhos vistos.

No Capitólio de Washington, o congressista Tim Ryan escreveu um livro chamado "A Mindful Nation" (ou "Uma Nação Consciente", em tradução livre), que propaga os benefícios da meditação.

Ryan tece incontáveis elogios à prática, ressaltando que a meditação não é salutar apenas para os indivíduos, mas também para o país, uma vez que pode levar a melhores políticas governamentais em uma série de questões, incluindo educação, saúde e treinamento militar.

O congressista considera a atenção plena (mindfulness) e a meditação como algo que tanto crianças em idade escolar quanto soldados do exército deveriam praticar.

O entusiasmo de Ryan tem sido tão intenso que ele formou um grupo de meditação perto de Capitol Hill e convenceu uma escola pública de seu estado natal, Ohio, a ser uma das primeiras instituições de ensino a adotar exercícios de atenção plena em sala de aula.

Embora o deputado tenha encontrado algumas resistências iniciais às suas ideias, ele tem obtido uma série de retornos positivos e estatísticas animadoras o suficiente para rebater quaisquer argumentos contrários.

Para os pais que receiam que meditação envolva algum tipo de elemento espiritual ou religioso, Ryan aponta que a atenção plena não é vetada por nenhuma religião e, tampouco, é inerentemente espiritual.

Além disso, ele demonstrou aos pais de Ohio convincentes evidências científicas dos benefícios da meditação para o desenvolvimento de cérebros saudáveis.

Ryan também cita a longa lista de pessoas bem-sucedidas e de alto desempenho que praticam meditação, do campeão de tênis Novak Djokovic a Steve Jobs.

Se uma pessoa expressar dúvidas sobre a meditação, é muito provável que exista uma figura pública que ela respeita e é um assíduo praticante, o que dificulta bastante a manutenção do ceticismo.

Como encontrar o tempo necessário para meditar?

Uma das preocupações mais comuns que Dan Harris ouviu acerca da meditação é a quantidade de tempo necessária. Muitas pessoas têm a impressão de que não há como encaixar a meditação em suas agendas já lotadas.

Contudo, adotar a meditação como uma prática diária não exige mais do que uns poucos minutos aqui e ali. Na verdade, apenas 60 segundos podem ser suficientes para iniciar sua prática.

Uma das coisas mais difíceis sobre meditação é torná-la um hábito diário – algo extremamente importante se você quiser experimentar todos os benefícios.

Então, se um minuto é todo o tempo que você pode dispor hoje, use esse minuto e se sinta orgulhoso de ter conseguido isso.

Não obstante, se você realmente pensar sobre isso, será capaz de encontrar momentos em seu dia nos quais possa se permitir um minuto de meditação.

Que tal após escovar os dentes? Ou depois de sua primeira xícara de café?

Há quem considere que o trajeto diariamente percorrido no metrô ou ônibus é a ocasião perfeita para fechar os olhos e meditar por algum tempo.

Comece com meditações curtas

Harris compartilha um método útil para aproveitar ao máximo a meditação de um minuto, chamado de "meditação das 10 respirações".

Onde quer que você esteja, conte silenciosamente enquanto você respira profundamente por 10 vezes.

Esse exercício ajudará instantaneamente a desviar sua atenção de quaisquer preocupações ou aborrecimentos que você esteja vivenciando.

Para muitos, essas meditações curtas são verdadeiras portas de entrada para encontrar o tempo necessário para se dedicar às mais longas.

Embora possa parecer impossível, a princípio, se enquadrar em uma meditação de 10 minutos, uma vez que você tenha iniciado o processo, brotará naturalmente o desejo de abrir espaço em sua agenda para sessões mais longas.

Um minuto hoje pode se transformar em cinco amanhã e, algumas semanas depois, você poderá desfrutar de 10 minutos de completa paz pela manhã e à noite.

Se isso acontecer, você mudará sua motivação de "tenho que meditar" para "eu amo meditar!".

Naturalmente, estar intrinsecamente motivado significa que você terá mais chances de fazer da meditação uma parte regular de sua vida.



A meditação é o antídoto cientificamente comprovado contra o estresse

Ainda há muitos profissionais que pensam que os benefícios obtidos por meio da meditação não passam de um monte de bobagens do tipo “nova era”.

Harris entende muito bem esse sentimento, à medida que ele também foi uma dessas pessoas.

Se alguém tivesse lhe dito, há vinte anos, que um dia ele promoveria os benefícios da meditação, ele não acreditaria.

A vida, porém, é cheia de reviravoltas inesperadas, algumas das quais podem ser provocadas por momentos de estresse extremo.

Para o autor, uma grande mudança ocorreu em 2004, quando ele trabalhava como âncora da célebre emissora de TV ABC News.

Enquanto estava no ar, sob os olhares de 5 milhões de espectadores, Harris foi acometido de um gravíssimo ataque de pânico.

Como se dá na maioria dos ataques de pânico, esse incidente não foi um evento isolado, mas o resultado de seus anos atuando como correspondente estrangeiro, ao longo dos quais cobriu diversas zonas de guerra, presenciando horrores que o levaram a um estado de profunda depressão.

Não obstante, sendo o homem ocupado que era, ele não foi capaz de reconhecer e, tampouco, agir sobre os sintomas que estava experimentando.

Após uma breve tentativa de se automedicar com cocaína e ecstasy, o surto em rede nacional constituiu-se como o fundo do poço para Harris.

Mas isso acabou sendo uma coisa boa.

Era o despertar que ele precisava para fazer algumas mudanças muito necessárias em sua vida. Foi isso que o levou a descobrir por si mesmo os incontáveis benefícios da meditação.

Como muitos indivíduos, Harris era o que chamaríamos de um “cético ansioso” a respeito da meditação.

Entretanto, após realizar algumas pesquisas, ele ficou surpreso ao encontrar enormes quantidades de evidências sólidas e cientificamente embasadas que comprovavam que a meditação é, de fato, um poderoso antídoto contra o estresse.

Os benefícios que mais chamaram a sua atenção foram a capacidade de reduzir a pressão arterial e ajudar as pessoas a se recuperarem da ansiedade, depressão e do transtorno do estresse pós-traumático (TEPT).

Harris também encontrou dados legítimos indicando que a meditação fortalece o sistema imunológico e reconfigura os neurônios do cérebro para aprimorar atributos como autoconsciência, perseverança e compaixão.



Livre-se de noções preconcebidas

Não importa qual tipo de meditação você esteja fazendo, o primeiro passo é sempre o mesmo: ficar em uma posição confortável.

Portanto, reserve alguns instantes para se acomodar em sua cadeira ou sofá favorito e respire profundamente enquanto endireita a sua postura.

O ideal é começar com uma meditação de 5 a 10 minutos. Lembre-se de que essa prática visa ajudar você a encontrar paz de espírito.

Portanto, o mais importante é manter uma atitude positiva e despreocupada. Isso requer deixar para trás quaisquer sentimentos ou noções preconcebidas.

Como iniciante, você pode achar difícil sentar-se calma e pacificamente. Você pode ficar irritado com alguns vizinhos barulhentos ou ser facilmente distraído por pensamentos negativos. Se isso acontecer, não desista.

Tenha em mente que não há experiências certas ou erradas e, se você ficar muito inquieto – como Harris estava no início – se esforce por deixar momentaneamente de lado as suas expectativas em relação à meditação, tentando manter-se calmo e aberto.

Como se concentrar para iniciar a sua meditação?

O próximo passo consiste em compreender que para ter uma meditação bem-sucedida é necessário focalizar sua atenção em uma única sensação.

A mais comum e tradicional das sensações é o ato de respirar. Então, sem alterar em nada o ritmo natural de sua respiração, concentre sua atenção nos atos de inspirar e expirar.

Preste atenção no ar entrando pelo seu nariz, movendo-se pelos pulmões e em como o seu peito e estômago se expandem e se contraem.

Você poderá, se preferir, adotar um foco mais geral e apenas prestar atenção ao ritmo de sua respiração.

Enquanto estiver fazendo isso, tente aproveitar a experiência e pense em cada respiração como algo a ser saboreado, da mesma forma que o faz perante uma refeição deliciosa ou em cada gole de sua bebida favorita.

Para manter o foco, poderá também contar ou anotar mentalmente cada respiração, dizendo silenciosamente "um" para cada inspiração e "dois" para cada expiração. Todavia, esse processo não precisa, necessariamente, começar a partir da respiração.

Você pode se concentrar em qualquer sensação que funcione para você, seja o som de um relógio, a visão da chama de uma vela, a sensação do seu corpo repousando sobre a cadeira ou os pés no chão.

Sendo assim, o que quer você escolha focar, mantenha esse nível de concentração por 5 a 10 minutos.



aprendeai