

Meditação oferece reencontro com o equilíbrio

Psiiu, silêncio!



MAIS

Sugestão de leitura

No livro *Um Caminho Seguro para a Paz Interior* (Editora Pensamento), o autor Amadeus Voldben mostra como alcançar a serenidade e reagir melhor a fatos e situações inesperados. Ele explica como o homem moderno está sendo perseguido por preocupações que absorvem por completo as energias e levam a ignorar o essencial, a arte de viver bem.

NÁDIA DE TONI

Na nossa cultura, o silêncio parece desnecessário. Os dias são tomados por barulho, distrações, tarefas e problemas demais para resolver. Essa dose exagerada de estímulos, que costuma se intensificar nesta época do ano, gera estresse e leva ao afastamento de si mesmo.

Sim, é difícil pisar no freio quando as horas parecem atropelar os minutos e empilhar compromissos. Mas, assim como o corpo, a mente também precisa de descanso. A solução é aprender uma atitude simples, mas revolucionária: abrir uma brecha nas preocupações com o mundo para preocupar-se consigo mesmo. Quando essa parada não ocorre de maneira consciente, o organismo dá um jeito de fazer isso

sozinho: cria uma doença.

Parar alguns minutos em meio ao corre-corre diário não significa fugir da vida e suas responsabilidades. Pelo contrário.

– Parar é ficar sem fazer nada por um período definido, com o propósito de se tornar mais desperto e saber quem você é – explica David Kundtz, em seu livro *A Essencial Arte de Parar* (Editora Sextante).

Estimulada por todas as tradições religiosas, a meditação é uma prática antiga e eficaz para quem deseja equilibrar mente e corpo. No islamismo, Maomé se isolava para encontrar paz, assim como Jesus Cristo, no cristianismo, que passava longos períodos sozinho para encontrar Deus. No budismo, Sidarta, o Buda, saía do seu palácio para meditar e recuperar a tranquilidade.

– Ficar só, e em silêncio, permite recobrar as energias, harmonizar mente e corpo para encarar a vida de uma maneira nova, com menos ansiedade, priorizando o que realmente é importante – afirma a professora da ioga e meditação Dudi Rios, de Caxias do Sul.

Se meditar era bom tantos séculos atrás, quando não havia trânsito congestionado, cheque especial, e-mails, Twitter, MSN ou qualquer outra janela a piscar na tela do computador pedindo atenção, é de se supor que dar férias à mente por alguns minutos seja ainda mais importante hoje em dia. Nos Estados Unidos, pesquisadores da Universidade de Kentucky já constataram que meditar reduz em 15% infartos e derrames e melhora o sistema imunológico.

– Comecei a praticar meditação por

causa de estresse e dores pelo corpo. Hoje, sou mais saudável e tranquila. Preenchi uma sensação de vazio que tinha. Foi transformador – conta a assistente social Ana Maria Kuse, 48 anos, de Caxias, que há quatro anos também faz aulas de ioga.

Ao praticar meditação, o único objetivo deve ser silenciar a mente, parar com a agitação e a sucessão de pensamentos que surgem. A prática exige concentração e treino porque o cérebro está acostumado a manter-se conectado ao mundo externo.

– Ao meditar a gente não pede nem espera nada. Vive-se o momento apenas. Isso é muito bom porque estamos acostumados a não pensar no presente. Vivemos lembrando do que foi e planejando o que vai ser – diz Dudi.

nadia.detoni@pioneiro.com

Leia mais na página central.