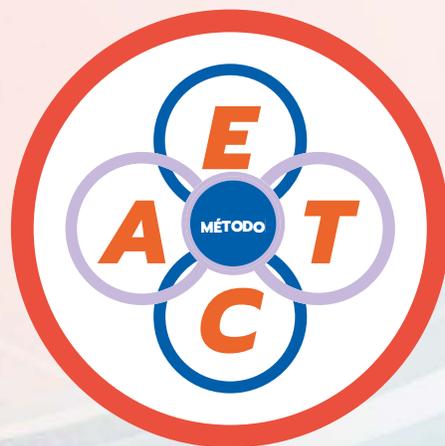




David Xavier Carvalho

MEDITAÇÃO SIMPLIFICADA

Tudo o que você precisa saber para iniciar
sua Transformação.



CONTEÚDO

PRETENSÕES	4
RUÍDOS	6
MANTRAS	8
QUAL É O CAMINHO?	10
EU SOU MEDITAÇÃO	13
MEDITAÇÃO X AÇÃO	16
TEMPO	22
COMPROVAÇÕES CIENTÍFICAS	25
COMO TEM SIDO?	33



01

CAPÍTULO UM

PRETENSÕES

PRETENSÕES

Queridos leitores, alunos, pacientes e colegas terapeutas, o objetivo principal deste ebook é sintetizar de forma objetiva os conhecimentos a respeito das práticas de meditação, a fim de esclarecer dúvidas essenciais para as pessoas que não praticam esta arte, já que esta prática milenar vem ganhando novos adeptos a cada ano que passa.

A razão secundária é popularizar este conhecimento, divulgá-lo ao máximo de pessoas, para que possam se beneficiar desta jornada de autoconhecimento, expansão de consciência, que tenhamos pessoas mais sadias, integradas e por conseguinte um mundo melhor.

Romantismo à parte, tenho ciência que trata-se de uma iniciativa estilo *“gota d’água no oceano”*, ainda assim, anseio que chegará às pessoas certas, que realmente se beneficiarão do conteúdo a seguir.

Boa leitura e boas práticas!

02

CAPÍTULO DOIS

RUÍDOS

RUÍDOS

Para falarmos sobre Meditação é importante iniciarmos este assunto explicando um pouco melhor sobre nossos processos mentais.

Começaremos aqui pelo Ruído!!!

Um dos conceitos mais importantes que você pode aprender sobre a nossa mente, é que ela se mantém “barulhenta” o tempo inteiro.

Mesmo que você não esteja falando neste momento, sua mente continua num fluxo incessante de palavras, você pode estar dormindo ou acordado.

Nossa mente sempre está presa às coisas do passado ou ansiosa pelo futuro, mas nunca está onde deveria estar...que é no momento presente.

Há sempre um ruído, um barulho permanente.

Somente quando for possível “desligar” estes barulhos de sua mente, conseguirá ter uma visão do que é a **“Não-mente”**.

Todos nós nascemos com o Silêncio, e a partir deste momento, começamos a ouvir e memorizar as palavras todo o tempo, até a hora que adquirirmos a **“Linguagem”**.

Então, de uma forma bastante resumida, a nossa mente é um banco de dados de palavras que fomos colecionando e relacionando ao longo de nossas vidas.

Mas... o nosso ser, ou seja, o nosso **Centro** ... ele é repleto de silêncio.

E quando conseguimos caminhar ao encontro deste silêncio ... Isso é o que realmente chamamos de Meditar.

03

CAPÍTULO TRÊS

MANTRAS

MANTRAS

SOBRE O USO DOS MANTRAS

Os Mantras foram criados para auxiliar nesta estrada, a função dos Mantras é nos deixar mais próximos do silêncio.

Este recurso deve ser usado da seguinte maneira: Com a repetição, repetição e repetição....

Nós entoamos um som e repetimos este som diversas vezes, em determinado momento nossa mente vai se “cansar” desta palavra.

Este “cansaço” fará com que nos livremos desta palavra e nos conduzirá ao silêncio da mente.

Vemos atualmente os mantras serem usados para fins tranquilizantes, eles atendem esta finalidade muito bem, mas, é importante sabermos que esta não é sua verdadeira aplicação. A função essencial de um Mantra é gerar um estado de “cansaço”.

Mas cansaço não é adormecimento, uma dica é praticar o uso dos mantras em pé, ou enquanto caminha, por exemplo.

Você pode encontrar sons de mantras facilmente em playlists, canais de vídeos ou em listas de aplicativos.

04

CAPÍTULO QUATRO

QUAL É O CAMINHO?

QUAL É O CAMINHO?

Se pudermos conceituar, a meditação tem a intenção de tornar nossa existência mais vívida!

Quer saber se está no caminho certo nas escolhas que tem feito para sua vida?

É muito simples!! Quando estamos caminhando na direção correta, nós vamos florescermos. Se estivermos indo para o lado errado, estamos murchando.

Então... Observe-se, sem medo! Consegue perceber se tem florescido?

Se a resposta for SIM... Parabéns,... Mantenha-se neste caminho, as práticas meditativas vão te auxiliar ainda mais a ter uma vida plena e abundante.

E, caso perceba que não está no caminho, podemos começar agora a realinhar estas rotas....

A nossa mente é uma máquina fantástica, ela armazena, gerencia e otimiza as informações com ultra velocidade, é um mecanismo único, que conta com inúmeras habilidades. É absolutamente funcional, mas, devemos lembrar que todas as informações que acumulamos não são originais.

Ou seja, nós vamos acumulando repetições em nossa mente e ela sempre funciona nos conduzindo a alguma **“nova forma de rotina”**.

Para se manter eficiente e dar conta de todas as ações exigidas, nossa mente precisa automatizar uma série de processos, como por exemplo: dirigir um veículo, andar de bicicleta, amarrar os cadarços, tomar banho, a forma como

nos relacionamos com as pessoas... entre todas as outras coisas que precisamos fazer.

Quando a vida das pessoas se torna uma repetição das mesmas coisas, geralmente, isso nos indica que elas estão sendo conduzidas por este processo de **“automatização da mente”**.

Em casos assim, para “quebrar” este modelo de repetição da mente, experiente algo novo em sua vida, mesmo que simples mudanças....

Pode ser no estilo de música que escuta, no prato que costuma comer, o caminho que geralmente faz para o trabalho... Apenas mude! Estas simples mudanças colaboram para libertar sua mente!

Você pode aplicar isso em sua vida a partir de agora.... a próxima decisão rotineira que tiver que tomar, escolha por algo diferente do habitual.

É muito possível que leve mais tempo ao fazer um novo trajeto, ou que *“gaste alguns neurônios a mais”* para resolver determinada situação, mas a ideia é justamente esta!

Que você se torne uma pessoa mais criativa e mais intuitiva!! Estes pequenos “quebra cabeças” em nossas vidas contribuem para sairmos do automático e conseguirmos ser mais inteligentes e inventivos, servem para driblar a nossa mente.

É importante deixar claro aqui que praticar Meditação nada tem haver com condicionar a mente. Meditação também não é uma Doutrina e não tem relação com qualquer credo.

Na verdade, a própria palavra “meditação” não é a mais indicada, porque ela não traduz exatamente o significado da palavra original.

05

CAPÍTULO CINCO

EU SOU MEDITAÇÃO

EU SOU MEDITAÇÃO

A história da meditação pode ser rastreada até as tradições religiosas do Oriente, como o hinduísmo e o budismo. Na Índia, a meditação era praticada desde os tempos antigos como uma forma de busca espiritual. Ela era usada para alcançar a paz interior, clareza mental e conexão com o divino.

Há relatos de que a meditação tenha surgido há mais de 5.000 anos na Índia.

Os textos sagrados indianos, os Vedas, descrevem a meditação como uma forma de conectar-se com o divino e atingir a iluminação.

Os ensinamentos budistas também enfatizam a importância da meditação como um meio de alcançar a paz interior e a sabedoria.

No Japão, a meditação é uma parte importante da prática do Zen Budismo, tem um papel central, sendo vista como uma forma de alcançar a iluminação e superar o sofrimento humano.

Ao longo dos séculos, a meditação foi transmitida de geração em geração por mestres espirituais e monges.

“Dhyana” é como nos referimos à palavra meditação no Oriente. Esta palavra não tem correspondência em nenhum outro idioma, ela simplesmente não possui tradução.

Ocorre que em nenhum idioma se consegue transmitir o estado que ela proporciona.

Na língua Portuguesa, nós temos algumas palavras que se aproximam do conceito: “*Concentração*”, “*Contemplação*” e a mais usada dentre elas, que é: “*Meditação*”, mas nenhuma delas compreendem o significado da palavra original “*Dhyana*”. Porque “*Dhyana*” quer dizer: “***Eu sou meditação***”.

Esta expressão chegou até a China através de Buda, onde se transformou na palavra “*ch’an*”, ao chegar no Japão recebeu o nome de “*zen*”, mas ainda se trata da palavra “*Dhyana*”.

“*Dhyana*” ou meditação, quer transmitir a seguinte mensagem: “**Não fazer uso de sua mente ou de seu corpo**”.

Podemos dividir o aprendizado da Meditação em duas partes, a primeira: É aprender a ser você mesmo!

Na segunda parte deste aprendizado, nós inserimos pequenas ações simples, como por exemplo: lavar a louça, tomar banho ou organizar suas gavetas...

No momento da meditação, deve haver apenas o silêncio! **O silêncio interno!**

06

CAPÍTULO SEIS

MEDITAÇÃO X AÇÃO

MEDITAÇÃO X AÇÃO

Devemos entender que a meditação não é contra a ação.

Não é preciso ser um monge, se retirar da cidade e ir para um ashram para conseguir Meditar.

Ao contrário, meditar é alcançar o seu Centro, isso pode ser feito de qualquer lugar e a qualquer momento.

Por meio da Meditação constante, conseguirá que a sua vida se torne mais feliz, mais intensa, mais clara!

Verá que você vai desenvolver mais flexibilidade e mais criatividade para realizar as coisas em sua vida!

A proposta é... que a partir das práticas de meditação, você deixe de ser “aquele que realiza” e se torne “aquele que **observa**”!

Esta dica é fundamental para quem pensa em praticar meditação...

A vida segue acontecendo, você continua tomando decisões e ações, de baixa ou de alta complexidade... Mas aos poucos vai tornando-se um *observador*, E isso é manter-se em seu **CENTRO**.

Vamos pensar juntos sobre um conceito muito simples: um centro precisa de uma circunferência e uma circunferência não tem como existir sem um centro.

Meditar é tornar seu Centro mais a florado, fazê-lo emergir, desta maneira, sua circunferência também será afetada positivamente.

Para isso, precisa primeiro começar a olhar para seu Centro e aos poucos iniciar uma jornada para torná-lo belo, assim, você será somente beleza, por dentro e por fora.

Então perceba, meditar não é concentração, porque não estamos falando de esforços para manter a mente presa, a nossa mente não se concentra de forma natural.

Há muitos praticantes de meditação que se estabelecem nas proximidades do Himalaia, e, ao invés de transcender a mente, realizam apenas um processo mecânico de esvaziamento, o que pode ser visto pela permanente apatia em suas expressões faciais, isto é o que geralmente acontece quando se decide “forçar” a mente.

A meditação tem todo o espaço à sua disposição, você precisa apenas se tornar um observador. Não é necessário esforço ou trabalho árduo, precisa somente encontrar um jeito de observar e se retirar de cena.

Alguns mestres como Osho usam a expressão “**brincar**”, para se referir a este conceito, lembre-se sempre que: meditação não deve ser tortura, deve ser algo leve.

Quando não estamos voltados para dentro, é comum que comecemos a pensar em técnicas, em métodos, em fórmulas mirabolantes. Isso ocorre porque aprendemos desde cedo que tudo deve ser feito através de nossas mentes.

Realmente é isso, tudo pode ser alcançado através de nossa Mente, a única exceção desta regra é o estado de Meditação.

Porque esta conexão a qual estamos falando pertence a nossa Natureza, é a nossa origem como seres humanos.

Só precisamos nos lembrar do caminho para acessar a Meditação, faz parte de nossa natureza inata, não se trata de algo que devemos **conquistar**, ela está disponível desde que nascemos, sempre esteve conosco.

Podemos dizer que a meditação é na verdade: **Clareza!**

Por isso, não é um novo padrão que vamos formatar em nossas mentes.

Para realizar a prática, há pessoas que gostam de se sentar na posição de “flor de Lótus”, você pode fazer isso se quiser, mas saiba que não tem absolutamente nenhuma relação com a prática da meditação.

Os indianos se sentam em posição de flor de lótus somente porque é algo cultural, não porque favoreça a prática, muitos ocidentais, quando decidem iniciar as práticas de meditação, levam meses para conseguir se sentar nesta posição e grande parte desta experiência se transforma em uma tortura sem qualquer necessidade.

O mais importante é encontrar uma posição que seja confortável e permita que você relaxe e se concentre em sua prática de meditação. Além disso, a posição que você escolhe para meditar pode depender de suas necessidades e limitações físicas.

É bem mais simples do que imagina, você precisa apenas se sentar confortavelmente, praticar... e um dia, a meditação acontecerá.

Você não a trará, ela virá até você.

Ela sempre esteve lá, mas você não estava olhando para a direção certa.

Este tesouro sempre esteve com você, mas provavelmente você estava ocupado com outras coisas, com um turbilhão de pensamentos, de desejos, ou de objetivos.

E muito provavelmente não estava interessado na coisa mais importante que é: o seu próprio ser.

Como já citado, há algo muito importante que precisamos entender a respeito de nossa mente, há uma tagarelice constante.

Você pode, neste momento, estar falando ou não, mas sua mente continua a falar incessantemente.

Você pode estar acordado ou dormindo, mas o falatório interno sempre está lá....

Com a prática da Meditação, nós conseguimos colocar todo este ruído no “**mute**” sempre que for necessário.

Mas quais os benefícios disto?

Os benefícios são inúmeros, mas principalmente: Será uma fonte de Paz que nunca viu antes!! Vai passar a ter acesso a um conhecimento sobre si mesmo que, devido à tagarelice da mente, nunca foi possível alcançar.

É possível encontrar o silêncio e tudo que está por detrás do véu, porque a realidade que vemos, é apenas um pequeno fragmento do “**Todo**” que existe.

Sua mente sempre o manteve ocupado, com a meditação é possível criar um espaço de repouso para todo este ruído mental que é recorrente. E assim, com a mente descansada, ela conseguirá realizações de forma mais eficiente e muito mais inteligente.

Com acesso ao seu Centro, terá mais facilidade de localizar internamente as respostas que busca a muito tempo...

Qual seu dom? O que faz você sentir realização de corpo e alma quando está envolvido? Todos nós nascemos com dons e precisamos realizá-los para alcançarmos uma sensação de plenitude, caso contrário, carregaremos sempre uma permanente impressão de que algo está nos faltando.

07

CAPÍTULO SETE

TEMPO

TEMPO

Vamos falar agora sobre o conceito “TEMPO”.

O conceito de tempo no mundo oriental é bastante diferente do conceito ocidental.

A cultura oriental, em geral, vê o tempo como um ciclo que se repete, ou como algo que flui sem um começo ou fim definidos.

Por exemplo, na filosofia chinesa do Taoísmo, o tempo é visto como uma série de ciclos naturais que se repetem, como as estações do ano, os ciclos da lua e as fases da vida. A ênfase está em viver em harmonia com esses ciclos e reconhecer que tudo na vida é cíclico.

Na filosofia indiana do Hinduísmo, o tempo é visto como um ciclo interminável de criação, destruição e renovação, com cada ciclo tendo uma duração incalculável. Esse conceito de tempo é representado pela figura de Shiva, o deus da destruição e renovação.

Já no Ocidente, o tempo é frequentemente visto como um recurso limitado e valioso que deve ser gerenciado e usado com eficiência. Geralmente o tempo aparece bastante relacionado à ideia de dinheiro. Você com certeza já ouviu a frase: *“tempo é dinheiro”*....

O grande problema deste conceito de tempo “linear” é que ele gera ansiedade nas pessoas. Por isso, a ideia de parar um momento de seu dia para meditar, causa, em grande parte das pessoas, uma sensação de que estão desperdiçando seu tempo.

Como o ocidente pensa o tempo com limites, com bordas, com finitude, invariavelmente as pessoas são invadidas por uma sensação de escassez de tempo.

Como eu citei, este conceito linear de tempo, gera ansiedade. Por isso, quando as pessoas ficam em silêncio, sozinhas, ficam preocupadas, com a certeza de que seu tempo está sendo desperdiçado.

A economia está invariavelmente relacionada com o tema da escassez, pois quando algo é escasso passa a ter mais valor de mercado.

Então vamos desmistificar essa crença, o nosso tempo não tem como ser escasso, porque ele está sempre presente.

Não é possível esgotar o tempo ou acabar com o tempo.... Então o tempo não tem como ser uma medida econômica, portanto, ele não pode representar riqueza.

Para nós ocidentais, o conceito “*ser*” não é algo muito valioso.

“Fazer” é algo altamente valorizado, por isso, as perguntas mais frequentes que ouvimos são: “O que você está fazendo?”... “No que você trabalha?” ou.... “O que você faz?”. Porque para nós, o tempo serve sempre para fazermos algo, para fazermos alguma coisa.

Mas, quando o assunto é sobre meditação, quanto mais pressa você tiver, mais tempo levará. Se você não estiver com pressa, talvez consiga acessar o silêncio em sua próxima prática...

Independente do que você pretende colher em seu futuro, deve começar o plantio agora mesmo.

Este é o melhor momento! Quando você deixa as portas de sua mente abertas para medos e preocupações... tenha certeza que elas virão, porque você mesmo que as trouxe!

08

CAPÍTULO OITO

COMPROVAÇÕES CIENTÍFICAS

COMPROVAÇÕES CIENTÍFICAS

Para o conceito da Meditação ser mais aceita no Ocidente, ela precisou passar por uma série de análises e “comprovações”, lembre-se que o Ocidente repudia perda de tempo..

Então podemos dizer que houve uma compactação de conceitos para que a Meditação se tornasse mais aderente à nossa cultura, à nossa forma de ver o mundo.

No Ocidente nós costumamos aceitar melhor as coisas se elas forem “*cientificamente comprovadas*”, nós tivemos muitos pesquisadores que romperam com uma série de preconceitos e foram a fundo para romper barreiras e estigmas a respeito das práticas de meditação.

Por questões mercadológicas e algumas correntes que querem apenas “**vender**” o conceito de Meditação, temos hoje uma série de aplicativos e programas que muitas vezes, atribuem à meditação, algumas inverdades e resultados distorcidos.

O que é totalmente desnecessário, porque, com os dados que a ciência já conseguiu comprovar e publicar sobre a eficácia da Meditação é mais do que suficiente para convencer até mesmo às pessoas mais céticas.

Citarei agora alguns dados científicos que podem ajudar a conceituar um pouco mais tudo o que podemos alcançar por meio da Meditação.

Até o ano de 2017, havia 1.125 artigos na literatura científica sobre terapia cognitiva baseada nas técnicas de Meditação.

A psicóloga Carol Ryff, da Universidade de Wisconsin se baseia em Aristóteles e várias outras filosofias para ensinar um modelo de bem-estar que está apoiado em seis ramificações, são elas:

- **Autoaceitação:** envolve adotar uma atitude positiva consigo mesmo, aceitar suas qualidades e seus defeitos, sentir-se bem em ser exatamente quem você é. Para isso, é necessário desenvolver uma condição de autopercepção onde não se faça juízos de valores.
- **Autonomia:** tornar aos poucos seus pensamentos e suas ações mais livres e independentes do meio social em que vive, adotando assim, seus próprios padrões para entender a si mesmo.
- **Relações gratificantes:** Cultivar relações que são preenchidas com afeto, uma rede de confiança, encorajamento e o cuidado com o outro.
- **Crescimento pessoal:** Esta forma de pensar, faz com que você continue a mudar e se desenvolver, lhe encaminha ao seu potencial pleno, aperfeiçoando-se conforme o passar do tempo, assumindo novas formas de ser ou de ver as coisas.
- **Propósito na vida:** Cultivar metas, ter uma quantidade de convicções claras, que lhe direcionem para uma sensação de significado e direção em sua vida, muitas linhas filosóficas citam que a felicidade verdadeira aparece na vida das pessoas de forma secundária, que se iniciam a partir de um propósito e significado na vida.

Vamos falar um pouco sobre a atual condição dos indivíduos em relação ao estresse, em nosso atual momento social temos uma série de dilemas e angústias, como por exemplo as questões a respeito do trabalho, do dinheiro, status, alta competitividade, crises familiares e inseguranças de várias ordens.

Quando tínhamos uma vida menos encadeada pelos fatores modernos, na natureza, as situações que envolviam a liberação do hormônio do estresse (uma caça, um predador, ou fuga) eram temporárias e ocorriam com maiores distâncias, proporcionando um espaço de tempo alargado para a recuperação do organismo.

Estamos falando sobre o hormônio Cortisol, que não é um vilão, pelo contrário, é indispensável para a nossa sobrevivência. Entretanto, nosso estilo de vida atual, tem favorecido o desequilíbrio deste hormônio, que pertence à família dos esteróides e tem sua produção realizada a partir da glândula supra renal.

Atualmente, a maior parte dos agentes desencadeantes de estresse são de origem psicológica, mas nosso corpo dispara as mesmas reações biológicas antigas, não há distinção.

O contratempo desta situação é que, caso estas reações de nosso organismo ao estresse sejam muito frequentes, temos as chances de adoecimento gradualmente elevadas.

No centro executivo do nosso cérebro, que fica localizado atrás da testa, no córtex pré-frontal, nós temos um pólo ambíguo.

Ele nos proporciona uma vantagem única dentre todos os animais, que é a capacidade de nos anteciparmos às situações do futuro!

Entretanto, esta a preocupação com o futuro é a grande desvantagem desta situação, pois gera ansiedade e em muitos casos, dispara sensação de estresse constante.

A prática da meditação reduz nossos processos inflamatórios! Os praticantes que estão no início desta jornada, indicaram uma leve tendência na baixa do cortisol.

E a prática constante proporciona a redução do cortisol inclusive quando estamos em situações de estresse. O que os praticantes dizem, é que: *“fica mais fácil lidar com todas as pressões e preocupações da vida quando se tem o hábito de meditar”*.

Lembrem-se que viver sob estresse tem um preço altíssimo para nosso organismo, principalmente porque envelhecemos nossas células.

A pesquisa realizada por Marcus Raichle teve êxito sobre uma dúvida que existiu no universo da ciência por muito tempo:

Nosso cérebro consome 20% de toda energia metabólica de nosso corpo, mesmo que represente apenas 2% da massa corporal, o fator crucial de seus estudos é que esta taxa de 20% se mantém constante, independentemente do que estejamos fazendo.

Sara Lazar, que atualmente é pesquisadora em Harvard, fez o primeiro relato científico afirmando que a meditação deixa algumas partes essenciais do nosso cérebro mais espessas. Em seu estudo, quando comparados a não meditadores, os meditadores apresentavam maior espessura cortical em áreas essenciais para a percepção do interior do próprio corpo e para a atenção, especificamente a ínsula anterior e as regiões do nosso córtex pré-frontal.

Os pesquisadores da Associação Médica Americana concluíram em sua pesquisa que a meditação pode reduzir a ansiedade, a depressão e a dor.

Nos indivíduos deste estudo, o grau de melhora foi semelhante ao obtido com uso de medicamentos, mas, sem o rebote dos perturbadores efeitos colaterais!

Em **Oxford**, tivemos um estudo que constatou que a meditação previne cerca de 50% da reincidência em casos de depressão severa! O que é algo impres-

sionante, porque esta porcentagem supera, de longe, qualquer psicotrópico que temos no mercado atualmente.

No ano de 2016 foi realizada uma **meta-análise** com nove estudos, inspirado neste estudo inicial de Oxford. Com uma amostragem de 1.258 pacientes, onde se pode constatar esta mesma redução na taxa de reincidência em casos de depressão grave.

A partir das primeiras semanas com a prática da meditação, diversos benefícios começam a aparecer. Por exemplo:

- **O cérebro mostra menos reatividade amigdalár a situações de estresse.**
- **É possível verificar melhora na capacidade de atenção após apenas duas semanas de prática meditativa.**
- **Os marcadores para inflamação diminuem de forma significativa após apenas trinta horas de prática de meditação.**
- **A enzima telomerase, que é responsável por retardar o nosso envelhecimento celular, aumenta gradativamente após três meses de prática de meditação.**

A longo prazo, a meditação traz mudanças estruturais benéficas em nosso cérebro.

Uma pesquisa realizada com iogues confirmou que o padrão de oscilação GAMA destes praticantes tinha um nível muito acentuado, que oscilava de forma sincronizada em seus cérebros, isso é algo notável e nunca visto antes!

Com apenas duas semanas de prática, que totalizam 7 horas de meditação, foi verificado em nosso cérebro, conectividade elevada em circuitos relacionados às emoções positivas e à empatia.

As pesquisas realizadas na área da ciência cognitiva afirmam que o nosso “*senso do eu*” se forma como uma propriedade, e ocorre a partir de muitos outros subsistemas neurais que tecem as nossas emoções, nossos pensamentos, as nossas lembranças e nossas percepções. Qualquer elemento deste sozinho seria falho para termos um senso do “eu” realmente completo.

Conforme já verificado, com a prática do mindfulness é possível alcançar uma redução da atividade do nosso “eu”. Desta forma, conceitos relacionados ao ego, como “meu” e “eu” sofrem uma redução e as angústias que nos cercam passam a ser sentidas com mais leveza.

Apesar de ser uma prática milenar no Oriente, somente nas últimas duas décadas tivemos estudos com rigor científico no Ocidente que conseguiram desmistificar tudo que envolve a Meditação e comprovar seus efeitos em nosso cérebro!

Abrindo espaço para novas pesquisas, novas descobertas e acima de tudo, mais chances desta prática tão benéfica ser difundida em larga escala,

Com base em estudos sérios é possível que muitas pessoas consigam aos poucos, se ver livres dos ansiolíticos, de antidepressivos, do álcool, das drogas, do cigarro, do açúcar e muitas outras substâncias que são usadas como muletas existenciais.

É importante ressaltar que todos estes efeitos positivos que eu acabei de citar tendem a diminuir sem a prática constante da meditação.

Se quiser realmente alcançar todos os benefícios disponíveis da meditação, este deve ser um compromisso incorporado à sua rotina.

Eu sou praticante de meditação com frequência há mais de uma década e por experiência própria sei nem sempre é possível aquietar nossa mente, há dias que estamos ruminando algum sentimento negativo, que estamos com alguma angústia e talvez você se sinta frustrado ou pode pensar que está fazendo algo errado.

Não se preocupar em “fazer certo” ou “ter pensamentos corretos” A meditação não é uma competição ou uma tarefa a ser cumprida. É uma prática que exige paciência, gentileza e compaixão consigo mesmo. Quando perceber que a mente está se distraíndo e vagando, basta trazer a atenção de volta para a respiração ou para o objeto de meditação.

O segredo para alcançar sucesso com esta prática é apenas prosseguir.

Recomece no dia seguinte, e no outro...

Até o momento que chegará lá! Você saberá imediatamente que as portas se abriram, nada precisará ser dito.

Você alcançará um lugar de clareza, de calma, de paz que são incomparáveis e também indescritíveis.

Lembre-se de que a meditação não é uma solução mágica para todos os seus problemas, mas pode ser uma ferramenta poderosa para ajudá-lo(a) a lidar com o estresse e a ansiedade, bem como melhorar sua saúde mental e física.

Então, por que não tentar incorporar a meditação em sua rotina diária e ver como ela pode melhorar sua vida?

Os textos mais antigos, dizem que todos somos BUDA, ou seja, todos somos capazes de meditar, de silenciar...

09

CAPÍTULO NOVE

COMO TEM SIDO?

COMO TEM SIDO?

Espero ter conseguido aproximar um pouco mais sua vida com o tema da Meditação e que esteja determinado(a) em integrar esta prática à sua rotina.

Me conte como tem sido sua experiência e se tem conseguido sucesso com as práticas de meditação.

Receber feedbacks é a maneira como afino as minhas cordas e indicam se estou conseguindo transmitir o conhecimento necessário com a didática correta aos meus leitores, pacientes e alunos.

As dúvidas mais comuns e possíveis dificuldades das pessoas que realmente estão dedicadas em realizar a prática me mostram por qual caminho seguir e como posso melhorar.

Por isso, usem o site, redes sociais ou mesmo o link abaixo do WhatsApp para enriquecer com suas dúvidas!



N. : 312248576

WWW.WORKSCOPYRIGHT.COM
ALL RIGHTS RESERVED



<https://metodoetca.com.br/>



<https://metodoetca.com.br/blog/>



<https://www.instagram.com/davidxaviercarvalho/>

