

## Meditação

## APRENDER A VIVER MELHOR

Hoje em dia, é comum ouvirmos falar em meditação e esta é cada vez mais encarada como uma ferramenta para gerir o *stress* e para melhorar a nossa qualidade de vida. A meditação tem efeitos comprovados não só ao nível psicológico — como a redução dos níveis de ansiedade, a redução de episódios depressivos e uma melhoria da nossa capacidade de apreciar a vida geral — mas também ao nível físico, como a redução dos níveis de hipertensão arterial e uma maior eficácia no funcionamento do sistema imunitário, citando apenas alguns.



Laura Sanchez \*

### Viver melhor com o conteúdo das nossas mentes

Com a meditação, podemos aprender que, em vez de tentarmos eliminar os pensamentos desagradáveis, podemos, simplesmente, aprender a aceitar a sua presença sem nos envolvermos com eles. Esta aceitação, ao contrário da repressão, irá fazer com que esses pensamentos percam a sua força, o que significa que deixarão de nos incomodar. Isto pode ser muito benéfico para aprendermos a viver melhor com o conteúdo das nossas mentes, incluindo as suas partes menos positivas e que mais mal-estares nos causam.

**1**o entanto, existem várias técnicas e nem sempre é fácil sabermos por onde começar ou como escolher aquela que será mais adequada para nós. Para distinguirmos as várias técnicas que existem é útil dividi-las em dois grupos: técnicas de *insight* e técnicas de concentração.

#### Técnicas de *insight*...

As técnicas de *insight* implicam uma atenção constante, sem julgamentos, a todos os conteúdos que vão surgindo na consciência. O objectivo é ter uma percepção ampla de todos os conteúdos da consciência sem que haja envolvimento com estes. Estas

conduzem a uma expansão da consciência, que se torna capaz de abarcar um número cada vez maior de objectos em simultâneo.

#### ...e técnicas de concentração

As técnicas de concentração envolvem a concentração num ponto, tentando afastar todos os outros objectos da consciência. Conduzem a um estreitamento da consciência que se foca exclusivamente num único objecto. Estas são, provavelmente, as mais divulgadas e, quando se pensa em meditação, são, talvez, estas as técnicas em que a maioria das pessoas pensa.

#### Estratégias para a prática da meditação

Estes dois conjuntos de técnicas descrevem duas estratégias que são essenciais para a prática da meditação. A concentração — que implica a capacidade de mantermos a atenção focada durante um determinado período de tempo — é essencial para distinguir a meditação de um outro qualquer estado de contemplação; é desta capacidade que surgem os sentimentos de paz e de tranquilidade que a meditação nos pode trazer. Esta capacidade de focar a mente leva a que haja uma diminuição da velocidade dos pensamentos e permite que a nossa mente passe a funcionar de uma forma mais tranquila e relaxada. Esta capacidade de concentração é também essencial para que possamos passar às técnicas de *insight*, em que podemos observar o conteúdo da mente sem nos prendermos a avaliações ou julgamentos acerca desse conteúdo. É através da concentração que podemos acalmar as nossas mentes o suficiente para que, quando passarmos a uma técnica de *insight*, os nossos pensamentos não sejam demasiado avassaladores para

que possamos, simplesmente observá-los e deixá-los passar. É através do *insight* que podemos fazer descobertas acerca de nós mesmos, ao observarmos os pensamentos, as emoções e todo o conteúdo das nossas mentes, passamos a conhecer-nos melhor, a compreender melhor o nosso funcionamento mental e, desta forma, além de percebermos melhor quem somos, tornamo-nos, também, mais capazes de nos relacionarmos, não só connosco, mas também com os outros e com o mundo.

Resumindo, podemos dizer que é através do treino da concentração que podemos obter a paz e a tranquilidade necessárias para usar as técnicas de *insight*, sem nos deixarmos perturbar demasiado pelo que podemos encontrar, ao observar as nossas mentes, que poderá, nem sempre, ser agradável.

#### «Para meditar não é preciso parar os pensamentos»

Muitas vezes, ouvimos pessoas dizerem que não conseguem meditar porque é difícil parar de pensar. Na verdade, meditar é algo que está ao alcance de qualquer um; pode ser algo que, à partida, parece mais fácil para alguns, mas é algo

Através do treino da concentração podemos obter a paz e a tranquilidade

que todos temos capacidade para fazer. Para meditar não é preciso parar os pensamentos; esta imposição só serviria para criar mais tensão. É importante percebermos que faz parte da natureza da mente produzir pensamentos e não é preciso que estes desapareçam para se conseguir obter todos os benefícios que a meditação nos pode trazer. A nossa mente está constantemente a produzir pensamentos, uns atrás dos outros. Basta fecharmos os olhos e parar alguns instantes para percebermos que realmente, as nossas mentes produzem uma quantidade imensa de pensamentos. Mas, a verdade é que estes pensamentos não acontecem só quando estamos a tentar meditar ou a concentrar-nos, pois estão presentes o tempo todo; só parecem mais presentes quando estamos a tentar que se vão embora. Na verdade, sempre que tentamos que um determinado pensamento desapareça isso

só vai torná-lo mais forte.

Um estudo feito por Wegner demonstrava isto mesmo, pedindo às pessoas que, durante um determinado período de tempo, não pensassem num urso branco. Segundo o autor, sempre que se persegue um objectivo, uma parte da mente, automaticamente, vai monitorizando o progresso para que possam fazer-se correcções ou saber-se quando se chegou lá. Quando esse objectivo é uma acção, isto funciona bem. Mas, o acto de monitorizar a ausência de um pensamento introduz esse mesmo pensamento. Assim, quanto mais tentamos eliminar um pensamento mais forte se torna a sua presença na nossa mente.

(\*) Psicóloga e mestre em Psicologia Transpessoal Responsável pelo Espaço Vida [www.espaco-vida.com](http://www.espaco-vida.com) [inforvida@gmail.com](mailto:inforvida@gmail.com)

## Passatempo Wild Spirit, by InJoy

Oferta de 1 inscrição, no valor de 550€, para o workshop *Wild Spirit, a Magia de Ser*.

O próximo *Wild Spirit*, um workshop transformador que vai ajudá-lo a viver a vida com que sempre sonhou, realiza-se entre 5 a 8 Março de 2011, no Monte Velho EcoResort, no Algarve.

A InJoy tem 1 inscrição para o *Wild Spirit*, para oferecer, que dá direito à participação integral em todas as acções e dias do evento (estadia e alimentação incluída para 4 dias). Para participar basta ser criativo e enviar-nos uma frase de sua autoria sobre a magia de ser um *Wild Spirit* nos dias de hoje.

Envie as respostas para o e-mail: [info@injoy.pt](mailto:info@injoy.pt) até ao dia 28 de Fevereiro, às 12h00, sem se esquecer de indicar os seus dados pessoais (nome, morada, telefone e e-mail).

Para quem quer dedicar 4 dias mágicos a descobrir o que há de melhor dentro de si, Kalid criou um workshop com base em anos de experiência de trabalho com o ser humano e reuniu o que encontrou de mais precioso no seu percurso de vida: ensinamentos de rituais ancestrais são combinados com técnicas modernas de desenvolvimento pessoal. *Wild Spirit* cria o envolvimento necessário para um processo completo de despertar o potencial que habita dentro de si, levando-o num percurso fascinante de 4 dias. A intenção é que se conecte com a sua verdadeira essência, através dos 4 elementos: A Terra que nos transforma; a Água que nos desperta; o Fogo que nos ensina a ousar; o Ar que nos ilumina. *Wild Spirit* é um convite e um guia no excepcional processo de transformação de nós próprios em seres mágicos a viver no seio desta sociedade quotidiana.

**Nota:** O vencedor será o participante do passatempo que enviar por e-mail a frase mais original e mágica, sendo posteriormente contactado por telefone, assim que forem analisadas todas as participações. A entrega do prémio e gestão do passatempo é da exclusiva responsabilidade da InJoy, Live Totally. Só serão consideradas as respostas que mencionem os dados pedidos e só é válida uma participação por pessoa/e-mail. Participações posteriores não serão consideradas. Passatempo válido apenas para Portugal Continental e Ilhas. Os dados destinam-se a ser processados automaticamente, para que a InJoy, Live Totally lhe possa dar informações sobre os seus produtos ou serviços. Tem o direito de aceder aos seus dados pessoais, bem como de solicitar a sua rectificação ou eliminação. Se não pretender ser contactado pela InJoy, Live Totally refira-o no seu e-mail de participação.

