

## 7 mitos da meditação

por Deepak Chopra

Nos últimos 40 anos, a meditação entrou em voga da cultura ocidental moderna, e foi prescrita por médicos e praticada por muita gente, desde executivos de negócios, artistas e cientistas, por estudantes, professores, militares e – de uma forma promissora – por políticos. Em Ohio, o congressista Tim Ryan medita todas as manhãs e tornou-se um grande defensor de Mindfulness (atenção plena) e da meditação, como descreve no seu livro, *“A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit”*.

Apesar da popularidade crescente da meditação, os equívocos prevalecentes sobre a prática são uma barreira que impede muitas pessoas de experimentar a meditação e receber seus profundos benefícios para o corpo, mente e espírito. Aqui estão sete dos mais comuns mitos da meditação, desfeitos.

### **Mito 1: Meditar é difícil.**

**Verdade:** Este mito está enraizado na imagem da meditação como uma prática esotérica reservada apenas para santos, seres iluminados e adeptos espirituais. Na realidade, quando a pessoa é acompanhada por um professor experiente, a meditação torna-se fácil e algo divertido de aprender. As técnicas podem ser tão simples como se concentrar na respiração ou silenciosamente repetir um mantra. Uma das razões pelas quais a meditação pode parecer difícil é porque, inicialmente, tendemos a nos esforçar demais para nos concentrar, estamos excessivamente ligados aos resultados ou não temos a certeza de que estamos meditando corretamente. A nossa experiência no Chopra Center, mostra que aprender meditação com um professor qualificado é a melhor maneira de garantir que o processo seja agradável e a pessoa obtenha o máximo proveito da sua prática. Um professor irá ajudar a entender o que a pessoa está experimentando, ultrapassar barreiras normais e criar uma prática diária substancial.

### **Mito 2: Você tem que acalmar sua mente para conseguir uma prática de meditação bem sucedida.**

**Verdade:** Este deve ser o mito número um sobre a meditação e é a causa de muitas pessoas desistirem com frustração. Meditação não tem nada a ver com parar os pensamentos ou tentar esvaziar a mente - essas abordagens só criam stress e mais barulho no diálogo interno. Não podemos parar ou controlar os nossos pensamentos, mas podemos decidir quanta atenção lhes concedemos. Embora não seja possível silenciar a nossa mente por completo, podemos, contudo, através da meditação, encontrar a quietude que já existe no espaço entre os nossos pensamentos. Às vezes

referido como "a lacuna" existe um espaço entre os pensamentos, que é em si, pura consciência, puro silêncio e pura paz.

Quando meditamos, usamos algo em que focar a atenção, como a nossa respiração, uma imagem ou um mantra, permitindo que a nossa mente relaxe nesse fluxo silencioso de consciência. Quando os pensamentos surgem, e inevitavelmente surgirão, não é necessário julgá-los ou tentar afastá-los. Em vez disso, procuramos de um modo muito gentil, voltar a focar a atenção naquilo que escolhemos focar quando começamos a meditação. Em cada meditação, há momentos, mesmo que por microssegundos, em que a mente mergulha na lacuna e experimenta a leveza da consciência pura. Quando meditamos de forma regular, vamos aumentando o tempo despendido nesse estado de consciência expandida e silêncio.

Tenha certeza de que, mesmo que sinta que esteve num turbilhão de pensamentos durante toda a meditação, ainda assim irá receber os benefícios da sua prática. Você não falhou ou desperdiçou o seu tempo. Quando o meu amigo e colega David Simon ensinava meditação, ele costumava dizer aos alunos: "O pensamento 'Estou tendo pensamentos' pode ser o pensamento mais importante que você já pensou, porque antes de ter esse pensamento, é provável que você nunca tenha se dado conta de que tinha pensamentos. Provavelmente sempre pensou que você *era* seus pensamentos." O simples fato de perceber que está tendo pensamentos já é um avanço porque começa a mudar o seu ponto de referência interno da mente egóica para a testemunha consciente. Como se torna menos identificado com os seus pensamentos e histórias, começa a experimentar maior paz e abertura a novas possibilidades.

### **Mito 3: São necessários anos de prática dedicada para se receber qualquer benefício da meditação.**

**Verdade:** Os benefícios da meditação são imediatos e também de longo prazo. Qualquer pessoa pode experimentar os benefícios da primeira vez que se senta para meditar e nos primeiros dias de prática diária. Muitos estudos científicos fornecem evidências de que a meditação tem profundos efeitos sobre a fisiologia da mente e do corpo dentro de poucas semanas de prática. Por exemplo, um [estudo de referência](#) conduzido pela Universidade de Harvard e pelo Hospital Geral de Massachusetts descobriu que, apenas oito semanas de meditação, não só ajudavam as pessoas a diminuir a ansiedade e aumentar o sentimento de calma, como também originou crescimento nas áreas do cérebro associadas à memória, empatia, senso de si mesmo e regulação do stress.

No Chopra Center, é comum ouvirmos de novos meditadores, que são capazes de dormir profundamente, pela primeira vez em anos, após apenas alguns dias de prática de meditação diária. Outros [benefícios comuns da meditação](#) incluem melhor concentração, diminuição da pressão arterial, redução do stress e da ansiedade, e melhoria da função imunológica. Você pode aprender mais sobre os benefícios da meditação no artigo "[Por que Meditar?](#)" no blog do Chopra Center.

### **Mito 4: Meditação é fuga.**

**Verdade:** O verdadeiro propósito da meditação não é desligar e afastar-se de tudo, mas sim sintonizar e entrar em contato com o seu verdadeiro eu - esse eterno aspecto de si

mesmo que vai além de todas as circunstâncias externas e mutáveis da sua vida. Na meditação, você mergulha por baixo da superfície agitada da mente, que tende a ser cheia de pensamentos repetitivos acerca do passado e preocupações com o futuro, e chega ao ponto imóvel da consciência pura. Neste estado de consciência transcendente, você coloca de lado todas as histórias que costuma dizer a si mesmo sobre quem você é, o que o está limitando e onde estão as suas falhas - e experimenta a verdade de que o seu eu mais profundo é infinito e ilimitado .

Conforme vai tornando a prática da meditação regular, vai limpando as janelas da percepção e a sua capacidade de ver com clareza expande-se. Enquanto algumas pessoas tentam usar a meditação como uma forma de escape - como uma maneira de contornar questões emocionais não resolvidas - esta abordagem vai contra todos os ensinamentos sobre meditação e atenção plena. Na verdade, há uma variedade de técnicas de meditação desenvolvidas especificamente para identificar, mobilizar e liberar toxicidade emocional armazenada. Se você está lidando com transtorno emocional ou trauma, eu recomendo que trabalhe com um terapeuta que pode ajudá-lo a explorar com segurança e curar a dor do passado, permitindo que retorne ao seu estado natural de totalidade e amor.

#### **Mito 5: Eu não tenho tempo suficiente para meditar.**

**Verdade:** Há executivos ocupados e produtivos que não perderam uma meditação em 25 anos, e se você fizer da meditação uma prioridade, também conseguirá. Se sentir que a sua agenda está muito cheia, lembre-se de que mesmo poucos minutos de meditação é melhor do que nenhum. Nós aconselhamos as pessoas a não se apoiar em desculpas como: já é um pouco tarde ou estou muito sonolento.

De uma forma paradoxal, quando despendemos mais tempo a meditar de uma forma regular, acabamos por ganhar mais tempo. Quando meditamos, mergulhamos dentro e fora do domínio atemporal e sem espaço da consciência... o estado de consciência pura que é a fonte de tudo o que se manifesta no universo. A nossa respiração e frequência cardíaca desaceleram, a nossa pressão arterial diminui, e nosso corpo diminui a produção de hormônios do stress e outros produtos químicos que aceleram o [processo de envelhecimento](#) e nos dão a sensação subjetiva de que estamos "ficando sem tempo".

Na meditação, entramos em um estado de alerta repousante que é extremamente refrescante para o corpo e para a mente. À medida que as pessoas adquirem o seu ritual de meditação, percebem que são capazes de realizar mais enquanto fazem menos. Em vez de lutar tanto para atingir os objetivos, gastam mais e mais tempo "no fluxo" - alinhados com a inteligência universal que orchestra tudo.

#### **Mito 6: Meditação requer crenças espirituais ou religiosas.**

**Verdade:** A meditação é uma prática que nos leva além da vibração barulhenta da mente, para a quietude e o silêncio. Não exige uma crença espiritual específica, e muitas pessoas de muitas religiões diferentes praticam a meditação sem qualquer conflito com as suas crenças religiosas de base. Alguns meditadores não têm crenças religiosas particulares, ou são ateus ou agnósticos. Meditam para experimentar a quietude

interior e os inúmeros benefícios de saúde física e mental da prática - incluindo diminuição da pressão arterial, redução do stress e sono repousado. A razão original pela qual comecei a meditar era para me ajudar a parar de fumar. A meditação ajuda-nos a enriquecer as nossas vidas. Permite-nos desfrutar de tudo o que fazemos em nossas vidas de forma mais completa e feliz - seja praticar desporto, cuidar dos filhos, ou progredir na carreira.

### **Mito 7: Devo ter experiências transcendentais na meditação.**

**Verdade:** Algumas pessoas ficam desapontadas quando não experimentam visões, ver cores, levitar, ouvir um coro de anjos ou vislumbrar a iluminação quando meditam. Embora possamos ter uma variedade de experiências maravilhosas quando meditamos, incluindo sentimentos de bem-aventurança e unicidade, estes não constituem o propósito da prática. Os benefícios reais da meditação são os que acontecem nas outras horas do dia quando estamos nos afazeres diários. Quando saímos da nossa sessão de meditação, nós carregamos um pouco da quietude e silêncio de nossa prática conosco, permitindo-nos ser mais criativos, compassivos, centrados e amorosos para nós mesmos e para com todos que encontramos.

---

À medida que você começa ou continua a sua jornada de meditação, aqui estão algumas outras diretrizes que podem ajudá-lo em seu caminho:

- Procure não ter expectativas. Às vezes, a mente está demasiado ativa para se acalmar. Às vezes, estabelece-se imediatamente. Às vezes fica quieta, mas a pessoa não percebe. Tudo pode acontecer.
- Seja gentil consigo mesmo. Meditação não tem a ver com fazer certo ou errado. É sobre deixar a sua mente encontrar a sua verdadeira natureza.
- Não fique com técnicas de meditação que não o conduzam ao silêncio interior. Encontre uma técnica que ressoe consigo. Existem muitos tipos de meditação através de mantras, incluindo a prática de Meditação do Som Primordial, ensinada no Chopra Center. Ou simplesmente seguir o ar entrando e saindo através da sua respiração, não prestando atenção aos seus pensamentos. A mente quer encontrar a sua fonte de silêncio. Dê-lhe uma oportunidade, deixando ir.
- Certifique-se de que está sozinho num lugar calmo para meditar. Desligue o telefone. Certifique-se de que ninguém o vai incomodar.
- Realmente esteja lá. Se a sua atenção está noutra parte, pensando na sua próxima consulta, incumbência ou refeição, é claro que não vai encontrar silêncio. Para meditar, a sua intenção deve ser clara e livre de outras obrigações.

**Deepak Chopra** é co-autor de [Super Cérebro: Como Expandir o Poder Transformador de sua Mentel](#) e fundador da Fundação Chopra

Fonte: [http://www.huffingtonpost.com/deepak-chopra/meditation-myths\\_b\\_2823629.html](http://www.huffingtonpost.com/deepak-chopra/meditation-myths_b_2823629.html)