

MEDITAÇÃO

Dr. Newton Marques da Silva

Cirurgião Geral - CRM SC369, Associação
Médica Espírita de Santa Catarina – AME/SC.

Em geral, a meditação é definida como o caminho para o autoconhecimento e para a felicidade como forma de se obter o estado de “não pensar” deixando de valorizar o pensamento, o fazer sem cessar e os bens materiais. Em síntese: é manter a mente “vazia” em profundo silêncio, no qual não se ouve nada, nem os próprios pensamentos.

Sandra Rosenfeld (2006) nos diz que os orientais valorizam o não pensar, o saber ficar em silêncio, o manter a mente vazia, o não fazer, e o desenvolvimento da sabedoria interior. E esse deve ser o objetivo do praticante da meditação.

Em “Elucidações do Além” Ramatis (2005) define a

meditação como instrumento de discernimento moral subsistente, que considera, deduz, compara e habilita o meditador sobre o rumo mais curto e seguro que lhe convém seguir na jornada de sua evolução como espírito imortal.

Segundo o Dr. David Felton (Universidade de Loma Linda, Califórnia), meditação é uma atividade prática para que se consiga manter a mente sob certo controle a ponto de alterar a ação hormonal ligada ao estresse e que pode ter impacto positivo sobre o sistema imune.

Já Daniel Goleman (1999), afirma que a arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção.

A meditação não é uma prece, pois não envolve nenhum tipo de petição. Ao contrário seu objetivo é eliminar os processos mentais, limpar a mente, tranquilizar o pensar inquieto.

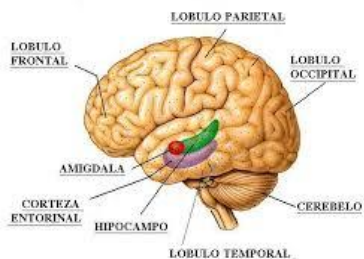
A meditação ativa ou dinâmica lida com as quatro áreas específicas do ser humano:

- o físico, procurando diminuir as tensões acumulados nos músculos alterando algumas posturas no sentar;
- o mental, aumentando a percepção para o fato de que cada um de nós é capaz de escolher os seus próprios pensamentos, que tanto podem gerar turbulência ou tranquilidade;
- o emocional que permite que o praticante experimente uma dimensão maior de si mesmo;
- o espiritual que deixa a pessoa perceber que pertence a algo muito maior.

Herbert Benson cardiologista americano, professor na Universidade Harvard estudou em conjunto com R.Wallace, durante cinco anos, pacientes que praticavam técnicas de meditação para tratar suas doenças crônicas do coração e observou que as práticas disciplinadas e diárias da meditação ajudaram muito a recuperar a saúde do coração, mas ele não descarta a hipótese de que ocorra alguma mudança química no cérebro dos pacientes que a praticam.

Muitos pacientes que alcançaram um nível de meditação em profundidade afirmaram que sentiram a presença de um “ser superior” que auxiliava na obtenção de relaxamento e concentração.

Benson sugere que a meditação profunda, mantendo a mente sob certo controle, é capaz de baixar a concentração de certos hormônios e substâncias estressantes (cortisol e noradrenalina) conforme comprovam os estudos do Dr. David Felton da Universidade Loma Linda, na Califórnia.



Os benefícios da meditação são muitos e já reconhecidos pela ciência, pelos praticantes e pelos orientais que a utilizam há mais de 2500 anos antes de Cristo.

O cérebro consome seis vezes menos O² meditando do que quando está dormindo; também diminui a produção de adrenalina e cortisol e aumenta a produção de endorfinas, o hormônio do prazer.

Trabalhos de R.Wallace e H.Benson em Harvard com meditadores transcendentais descobriram que a meditação resulta num estado de relaxamento mais profundo que o sono revelado pelo EEG, que mostra o registro de ondas cerebrais do tipo alfa e que são o tipo de ondas observadas nos desdobramentos do médium (OBE) ou durante o sono.

Duas sessões semanais de alongamento e meditação obtiveram redução de 60% no nível de cortisol nos pacientes observados.

São várias as técnicas e posições utilizadas na meditação, diferindo na sua duração no tempo e no método utilizado, na posição de lótus adotada pelos praticantes de Yoga, em silêncio, utilizando mantras ou mesmo caminhando.

A maioria dos meditadores inicia a prática durante 10 minutos em posição sentada confortavelmente, com o tronco ereto, pernas paralelas abaixadas, ligeiramente afastadas, em uma cadeira ou poltrona, aumentando o tempo com a prática para 20, 30 minutos ou mais, uma ou duas vezes por dia.

No início do programa, há de se ter disciplina e atenção focada na concentração para harmonizar a mente inquieta e relaxar todos os segmentos corporais que, habitualmente, estão muito contraídos e tensos.

A meditação é livre de qualquer ligação religiosa e progressivamente com a prática o meditador vai adquirindo domínio sobre o exercício, o que exige paciência e disciplina.

Repetir mentalmente uma palavra ou som como fazem os orientais (Oum) ajuda a concentrar-se e a respirar de forma adequada percebendo a

expiração e a inspiração. Músicas suaves e melódicas, harmoniosas, ajudam muito a compor o ambiente de meditação.

Existem cursos e escolas para ensinar a prática da meditação, em geral praticada nos cursos de Yoga e Templos Budistas.

O livro “A Arte da Meditação” de Daniel Goleman vem acompanhado de um CD que ensina a praticar os exercícios de Meditação.

“QUANDO A MENTE SE ACALMA, DEUS FALA”

Referências

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**: um guia para a meditação. tradução Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro: Sextante, 1999 (acompanha CD).

HAY, Louise – **Meditação para a manhã e para a noite**. Rio de Janeiro: Sextante , 2013

PINHO, Flávio Távora. **Mediunidade e Paranormalidade**. APRENDENDO SOBRE O ESPÍRITO. Volume VII. TRANSIÇÃO. Rio de Janeiro: Associação **Editora** Espírita, 2007.

RAMATIS **Elucidações do Além**. São Paulo: Editora do Conhecimento. 2005.

ROSENFELD, Sandra. **O que é meditação**. Rio de Janeiro: Record, 2006.

WEISS, Brian. **Meditando com Brian Weiss**. Rio de Janeiro: Editora. Sextante. 1998.

Publicado no Informativo Nosso Lar de agosto de 2013