DINO - Divulgador de Notícias

Os benefícios da meditação na qualidade de vida

Desde a década de 70, os impactos da meditação vêm sendo estudados, com centenas de artigos científicos publicados. Os benefícios são corporais, mentais, emocionais e espirituais.

21/09/2015 13:06:02

Amyatari Ana Maria Echeverry
Silexi Solange Menta
Instrutoras de Meditação da Organização Cóndor Blanco Internacional

Um legado cultural de tradições antigas, a meditação tem crescido em todo o mundo. Há registros arqueológicos de figuras em posição de lótus que datam de mais de 3 mil anos atrás. O que antigamente era privilégio de monásticos ou de eremitas em cavernas, passou a fazer parte da vida de muitas pessoas. Não é necessário seguir uma religião ou aderir a uma filosofia específica para meditar. Ela ultrapassou as fronteiras geográficas e culturais e saiu do mundo espiritual para também ser estudada e praticada nos meios científicos, educacionais e empresariais.

Segundo o mentor e filósofo Suryavan Solar em seu livro “Meditação - A arte de voar”, a prática é “o estado natural, livre e ilimitado da consciência humana que todos experimentamos de forma espontânea em algum momento de nossa vida”, mas se encontra obscurecido por uma mente agitada, que flutua entre o passado e o futuro, a memória e a imaginação. As práticas que chamamos de meditação, são técnicas para retornar a este estado natural da mente e aprender a mantê-lo na vida diária. Desde a década de 70, os impactos da meditação vêm sendo estudados, com centenas de artigos científicos publicados. Os benefícios são corporais, mentais, emocionais e espirituais.

Está comprovado que a meditação melhora a saúde, aumenta a vitalidade e a longevidade, alivia o estresse, reduz a mortalidade e facilita os processos de autocura. Estudos mostram que meditar é mais repousante do que dormir. Uma pessoa em estado de meditação consome seis vezes menos oxigênio que dormindo. Diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, reduz o cortisol, aumenta o nível de serotonina e a imunidade. E o melhor é que os efeitos se mantém após a meditação.

O estudo liderado por Linda Carlson, publicado no jornal Câncer, descobriu que a meditação foi capaz de alterar fisicamente as células de sobreviventes de câncer de mama. Outras pesquisas publicadas nos Estados Unidos em 2012 apontaram que a meditação diminuiu a incidência em 49%

das mortes por câncer, em 30% os óbitos causados por problemas cardiovasculares e em 23% os falecimentos por outras causas.

Um levantamento da Universidade da Califórnia em Los Angeles, mediu o acúmulo de gordura nas artérias de 30 pessoas com pressão alta. Depois de meditar 20 minutos, duas vezes por dia, ao longo de sete meses, a quantidade estava menor. Meditar também é útil para reduzir em 47% as chances de ataque cardíaco e infarto em adultos, segundo a Associação Americana do Coração.

No nível emocional, melhora a autoconfiança e a autoestima, traz alegria e felicidade, desenvolve o altruísmo e nos torna mais compassivos na relação com nós mesmos e os demais. Pesquisadores do Centro de Investigação de Mentes Saudáveis, da Universidade Wisconsin–Madison, orientaram voluntários a fazer meditação compassiva. Exames de imagem cerebral, realizados antes e depois do experimento, detectaram alterações na resposta cerebral dos participantes quando viam imagens de pessoas sofrendo. Os cientistas observaram aumento da atividade em áreas como o córtex parietal inferior, associado à empatia, e o córtex pré-frontal dorsolateral, envolvido na regulação de emoções negativas.

O Wake Forest Baptist Medical Center, na Carolina do Norte, colocou 15 voluntários para aprender a meditar e observou a redução na atividade da amígdala, região do cérebro responsável por regular as emoções, e os níveis de ansiedade caíram 39%. Foi comprovado também o ajuste no funcionamento do sistema límbico, proporcionando um maior equilíbrio emocional, permitindo responder de forma assertiva e pacífica frente aos desafios da vida.

Atualmente, a meditação está se expandindo em empresas, colégios e universidades no mundo, graças aos benefícios cognitivos que a prática traz. Permite desenvolver o potencial da mente e ativar capacidades como memória, agilidade mental, o pensamento analítico, intuição e criatividade. Trabalho publicado na revista científica americana NeuroImage concluiu que o cérebro de quem medita é mais eficiente, focado e concentrado. E as áreas responsáveis pela memória e atenção ficam mais densas, segundo pesquisadores de Harvard, Yale e MIT.

Meditar não é “deixar de pensar”, mas permite acalmar o rio caudaloso dos pensamentos descontrolados que domina a mente. A prática nos transforma em observadores e nos devolve a autonomia mental para direcionar o foco em objetivos específicos, com efetividade.

A meditação é um bálsamo para a alma. Desde a antiguidade, é prática central em todas as tradições espirituais do mundo, ao conduzir ao conhecimento de si mesmo e ao despertar da consciência. Meditantes conseguem observar crenças, padrões e comportamentos. Com isso, temos a chance de modificá-los, sendo espontaneamente seres melhores, mais humanos e praticamos as chamadas virtudes. Nos tornamos mais sábios e sofremos menos, porque compreendemos a origem do sofrimento. Ficamos menos individualistas, saindo da sensação de vulnerabilidade e de

separação, ficando plenos e realizados.

E o melhor, quando a mente, o cérebro e a pessoa mudam, o mundo muda. A publicação líder no campo dos estudos sobre a paz, “Journal of Conflict Resolution”, da Universidade de Yale, demonstrou como a meditação coletiva previne a guerra e reduz a violência. O artigo mostra que se 1% da população praticasse meditação duas vezes ao dia, poderiam aparecer mudanças positivas em toda a sociedade. Resultados de uma meditação experimental realizada no Uruguai em 2014, provam cientificamente a diminuição média do registro de delitos de mais de 30% em relação ao mesmo período do ano anterior.

Para mudar o mundo, primeiro devemos mudar a nós mesmos. E se mais pessoas aprenderem a meditar e desfrutarem de todos os benefícios, sim, acreditamos que é possível termos um mundo melhor.

Quer aprender?

A Escola de Meditação Cóndor Blanco tem um programa de cinco módulos, retiros na natureza, meditações grupais e expedições em diversos países. Os módulos são progressivos, com ensinamentos e técnicas de meditação de diferentes tradições do mundo.

Compreendemos que existem diferentes tipos de mente e indivíduos. O método está orientado a entregar uma diversidade de técnicas e ferramentas de meditação que se adaptem a natureza e às necessidades de cada um.

Durante o segundo semestre 2015, teremos seminários em nove cidades do Brasil. Em BH, de 25 a 27 de setembro, será o primeiro módulo: “Aprendendo a Meditar (Kai-Tsu)”, onde será entregue as bases da meditação para alcançar um estado de relaxamento e harmonia.

www.meditacioncb.com