

## O QUE É MEDITAR?

Até parece que os bois meditam ruminando, o meu cachorrinho de estimação até inclina o pescoço para me olhar ternamente, meditando. Aquela montanha arredondada parece estar em meditação permanente na paisagem.

Mas será que outros seres meditam ou a meditação é uma atividade ou técnica indissociável do ser humano e que o diferencia de outros seres?

Hoje fala-se muito em meditação como uma panacéia que espanta tantos males. Que pessoas treinadas em meditação aumentam a atividade elétrica da área frontal esquerda do cérebro associada com emoções positivas e de felicidade. Que o córtex cerebral, justamente a área responsável pela memória, atenção e sentido de vigiância se vê robustecido em pessoas que fazem meditam. Que reduz a dor física, a ansiedade, a depressão e até o sofrimento da fibromialgia em mulheres que a praticam regularmente, além de reforçar o sistema imunológico. Que abaixa a pressão sanguínea e a taxa de glicose no sangue, sendo responsável pela diminuição da taxa de mortalidade das pessoas idosas com hipertensão. Que até ajuda a emagrecer!

Não duvidemos dessas constatações, até porque são informações colhidas em instituições renomadas como University de Wisconsin, Massachusetts General Hospital, American Journal of Cardiology, University de Louisville, University de Kentucky, Indiana State University, Cedars-Sinai Medical Center de Los Angeles.

Mas muita atenção, são pesquisas com pessoas que praticam a meditação regularmente por vários anos!

Portanto, os que buscam resultados imediatos com a meditação podem se frustrar. Talvez seja melhor buscar tratamentos convencionais que prometem resultados de curto prazo.

A meditação é para ser encarada pelo menos a médio prazo – várias

semanas ou anos – ou melhor, a longo prazo como uma atividade inerente ao ser humano que busca a felicidade perene para toda humanidade.

Neste sentido, a meditação é uma atividade humana que busca o cultivo da mente e a aplicação deliberada de técnicas para a própria transformação, a fim de sentirmo-nos mais plenos de vida e na vida, mais aptos a enxergar as coisas como realmente são. Ela é praticada milenarmente nos mosteiros e templos religiosos e parecia ser apanágio dos padres e monges. Quem a popularizou foi Sidarta Gautama, o fundador do budismo há 2.500 anos na Índia, o Buda Sakyamuni, retirando-a do hinduísmo e dos ascetas iogues e disponibilizando-a para qualquer um que assumisse o mínimo de disciplina e consciência para seguir o Caminho do Meio da Senda Óctupla, que constitui as Quatro Nobres Verdades do Budismo.

Não, não é preciso ser budista para praticar a meditação e disso falaremos numa outra ocasião. No momento é importante saber que:

a meditação é para sentirmo-nos mais plenos de vida e na vida;

a meditação tem a função de nos acordar para a clara compreensão da natureza do mundo em que vivemos;

a meditação nos fornece instrumentos práticos para tomar consciência do próprio processo mental, encaminhando-o à transformação e à plenitude da mente voltada a sermos mais felizes.

Veja como não se pode esperar resultados a curto prazo na meditação, mas seus resultados a médio e a longo prazo podem ser perenes.