

A Importância da Meditação

Já ouviste falar em meditação mas achas que se trata apenas de prestar atenção à respiração e não tens a certeza se é para ti?

A meditação é um conjunto de práticas que visam promover o bem-estar. Pode ser assemelhada ao desporto, em que há diferentes modalidades com diferentes propósitos. Um dos significados da palavra meditação é cultivar, ou treinar, a mente (origem: palavra tibetana *gom*).

Eu comecei a meditar com 18 anos, quando a minha mãe me convidou a participar num retiro durante as férias do verão. O professor era um monge budista tibetano, muito divertido, que colocou questões acerca da forma como habitualmente nos relacionamos com as nossas experiências do dia-a-dia.

Dois anos depois, tive a sorte de participar em vários retiros de meditação no Sudoeste Asiático, cujo tema era desenvolver a concentração. Senti na própria pele uma maior capacidade de concentrar-me e de suportar as dificuldades do dia-a-dia.

Vários estudos conceituados hoje em dia demonstram que a meditação ajuda no seguinte:

- Melhoria do foco e da concentração;
- Aumento da empatia, compaixão e estados pró sociais;
- Redução da dor física, pressão arterial e inflamação no corpo e no cérebro;
- Aumento da criatividade;
- Entre muitos outros;

Ao longo dos últimos anos tenho aprendido que a meditação é mais do que estar concentrado ou não pensar em nada.

A meditação ajuda-nos a cultivar uma relação mais saudável com os nossos pensamentos e emoções, assim como com as outras pessoas. Desse modo, conseguimos ter um bocadinho mais de perspectiva, liberdade para reagir da melhor forma às situações e clareza acerca dos nossos valores e sentido de propósito.

Assim, é fácil concluir que uma vez que a meditação aborda a relação que temos com a nossa experiência, seja ela qual for, é algo que podemos fazer em qualquer sítio e em qualquer lugar, não necessitando dum lugar ou um momento especial para ser experimentada.

Boas práticas.

João Castro

O João é apaixonado pela meditação desde os 18 anos, contando com vários meses em retiros e formações. Participou em várias formações de professores e desenhou intervenções de Meditação em várias empresas multinacionais. Recentemente geriu um formação internacional, chamada: Anytime, Anywhere Meditation, que contou com a participação do Dr. Richard Davidson.

Se tiveres curiosidade, podes segui-lo:

Instagram: [@MindfulnessPT](#)

Blog: <https://honestojohny.substack.com/>