

# paz, tranquilidade e lucidez

7 DICAS PARA INICIANTES NA MEDITAÇÃO



## 7 DICAS PARA INICIANTES NA MEDITAÇÃO

A atualidade nos empurra um estilo de vida acelerado, onde somos constantemente cobrados a estar no controle das coisas. Mas esta forma de viver nos faz abdicar de **hábitos mentais saudáveis** e isso nos causa uma série de **problemas emocionais**.

A meditação é uma prática muito difundida atualmente por todos aqueles que desejam **desacelerar a mente, reduzir a ansiedade** e o **estresse, aumentar a concentração e buscar o autoconhecimento**.

Ao contrário do que muitos pensam, **a prática pode ser feita por qualquer pessoa**, não são necessários anos de experiência ou longas jornadas meditativas.

Mas por onde começar? Calma, esse post reúne 7 dicas que irão guiar você nessa jornada.

Vamos lá?!

## 1. Espaço

Você deve escolher o cômodo da sua casa que seja mais confortável e fazer dele seu espaço para a prática. **O ideal é que você se coloque em uma posição que sua coluna permaneça ereta para deixar fluir a energia sutil.** As mãos podem ficar apoiadas nos joelhos ou unidas sobre o seu colo.

A **posição de lótus** consiste em colocar as plantas dos pés viradas para cima sobre as coxas e pode ser bem desconfortável para quem está iniciando na meditação. Isso sem falar que nem todo mundo tem a flexibilidade necessária para fazer com êxito o lótus logo de cara.

Portanto aconselho que você se acomode de forma confortável para facilitar o relaxamento.

## 2. Tempo e frequência

Escolha um horário para se dedicar à prática.

Muitas pessoas gostam de **meditar antes de dormir** por ser um momento mais calmo do dia e para ter uma noite de sono mais tranquila.

Mas você pode aproveitar o tempo de deslocamento até o seu trabalho para fazer uma meditação guiada, por exemplo, ou até mesmo o seu horário de almoço.

É importante **manter uma regularidade da prática** no começo até que você pegue o ritmo.

## 3. Respire

É super normal que você tenha momentos de distração, então, para retomar o foco **concentre-se na sua respiração.**

Observe os movimentos de entrada e saída do ar de seus pulmões. Isso trará você de volta tempo presente.

Essa é uma dica valiosa que pode ser utilizada sempre que você estiver se sentindo ansioso, também.

## 4. Alongue-se

Para evitar desconfortos físicos **faça uma série de alongamentos** antes de iniciar e após o término da meditação.

Isso ajuda a soltar a musculatura e proporciona o relaxamento do corpo.

## **5. Tudo no seu tempo**

Você não precisa fazer de cara uma longa meditação.

De acordo com o Ph.D em Psicologia Robert Maurer, quando queremos inserir novos hábitos em nosso cotidiano, temos mais chance de sucesso a longo prazo se iniciarmos com pequenos passos.

Portanto, **comece devagar** e conceda ao seu corpo e mente um tempo para se adaptarem.

**Você pode começar meditando de 3 a 5min por dia** e aumentar gradativamente conforme se sentir mais confiante e confortável para isso.

## **6. Meditar não implica em não pensar**

Engana-se quem acredita que meditar é entrar em um estado de ausência de pensamentos.

Durante a prática, a mente continuará inquieta, porém é importante **não se engajar nos pensamentos**.

Como disse o renomado mestre zen Shunryu Suzuki: “Ao meditar deixe a porta da frente e a porta dos fundos abertas. Deixe os pensamentos chegarem e partirem. Apenas não lhes sirva chá.”

## **7. Olhos abertos ou fechados?**

A resposta é: tanto faz.

A meditação **pode ser feita com os olhos fechados ou semi abertos**. Caso opte pela segunda opção você pode repousar seus olhos sobre um objeto e manter a concentração nele.

No início pode ser mais fácil obter concentração deixando os olhos fechados, mas isso não é uma regra.

A meditação é uma alternativa muito interessante para quem está disposto a **modificar condicionamentos mentais** e encontrar mais lucidez para lidar com os entraves diários da vida.

Os **resultados benéficos são indiscutíveis** e, com o tempo você se tornará uma pessoa mais consciente de si e, portanto, terá mais aptidão para lidar com os seus sentimentos.

**Não cobre resultados de si mesmo**, apenas lembre-se que esse é um momento para você entrar em **sintonia com a sua essência** e descobrir mais coisas sobre sua mente e corpo.

Agora que você já sabe um pouco mais sobre meditação, que tal tirar uns minutinhos para praticar agora mesmo?

## **REFERÊNCIAS**

MAURER, Robert. Pequenos passos para mudar sua vida. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

PENSADOR. Frases. Disponível em: <<https://www.pensador.com>>. Acesso em: 05 de set. de 2020.