

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.