

# O que é que a meditação pode fazer por nós? (Parte II) – Por Inês Roseta

written by Inês Roseta | 10 de Outubro, 2024

OCIDADAO  
Journalism Libre



*Inês Roseta*

Há já vários estudos científicos que comprovam os benefícios da meditação. A ciência consegue explicar como é que a prática de meditação modifica a nossa mente o nosso corpo e o nosso cérebro.

Mas provas científicas à parte, **como é que a meditação nos pode ajudar no dia a dia?**

É importante entender que meditar é **tão simples** de executar como sentar e respirar.



Meditação em comunhão com a natureza. Foto de uma das minhas FILHAS.

Muitas pessoas **assustam-se com a simplicidade** da execução da prática! O ser humano gosta de coisas difíceis que tenham resultados visíveis, imediatos e contabilizáveis.

A mente corre logo em nosso auxílio desacreditando a prática com inúmeras razões carregadas de certeza. ***“Meditar não serve para nada, é uma perda de tempo, não sou capaz estar quieto e sentado, fico logo com comichões no nariz, tenho tanta coisa para fazer...”***

Sentar, respirar e mais nada ... além de estares contigo mesmo!  
**É Libertador!**

Quando Meditamos vamos prestar atenção a coisas que nunca tínhamos tido consciência antes!

Quantas vezes por dia coçamos o nariz, ou pomos as mãos na cara?

Quando nos sentamos com o propósito de estarmos imóveis e **em silêncio apenas a respirar**, esta e outras descobertas, ou podemos chamar-lhe **tomadas de consciência**, vão acontecendo. E atrás de uma constatação chega outra, permitindo-nos conhecer

melhor, e tomar o lugar de observador de nós próprios.

Começamos por **ter consciência das sensações físicas**, mais densas e concretas do corpo, na sua dimensão física, e à medida que vamos explorando mais e melhor o nosso ser interior **vai emergindo a perceção do nosso corpo subtil, as nossas emoções, os pensamentos, a espiritualidade, a parte de nós próprios que não se vê**. Aquela parte de nós mesmos que apenas se sente, mas que ao andarmos assoberbados, nem nos permitimos parar para sequer sentir.

**Meditar é um caminho de autoconhecimento, compaixão e amor, que nos permitirá poder ser, aquilo que na realidade já somos!**

Ao praticar meditação vamos ter consciência dos benefícios que daí advém, não propriamente quando estamos sentados, de olhos fechados a respirar, mas antes no dia a dia, na forma como lidamos connosco, com os outros, bem como, encaramos as questões e situações que vão surgindo.

Percebemos que o mundo acontece independentemente de nós! Mas que nós somos parte do mundo!

Meditar concentra-nos, **devolve-nos a casa**, ensina-nos a conviver connosco.

Traz clareza, e ajuda a aceitar que tudo seja como é!

**Meditar é permitirmo-nos guiar pelo nosso mestre interior, o coração. É perceber que tudo está dentro de nós, e que podemos e devemos estar em contacto connosco.**