

Porquê meditar? (Parte I) – Por Inês Roseta

written by Inês Roseta | 1 de Outubro, 2024

OCIDADAO



Inês Roseta

A **sociedade** em que estamos inseridos, está **repleta de atividades** e ocupam uma parte considerável da nossa energia, e do nosso dia, conseqüentemente **temos menos predisposição** para nos debruçarmos sobre as causas fundamentais da **felicidade**.

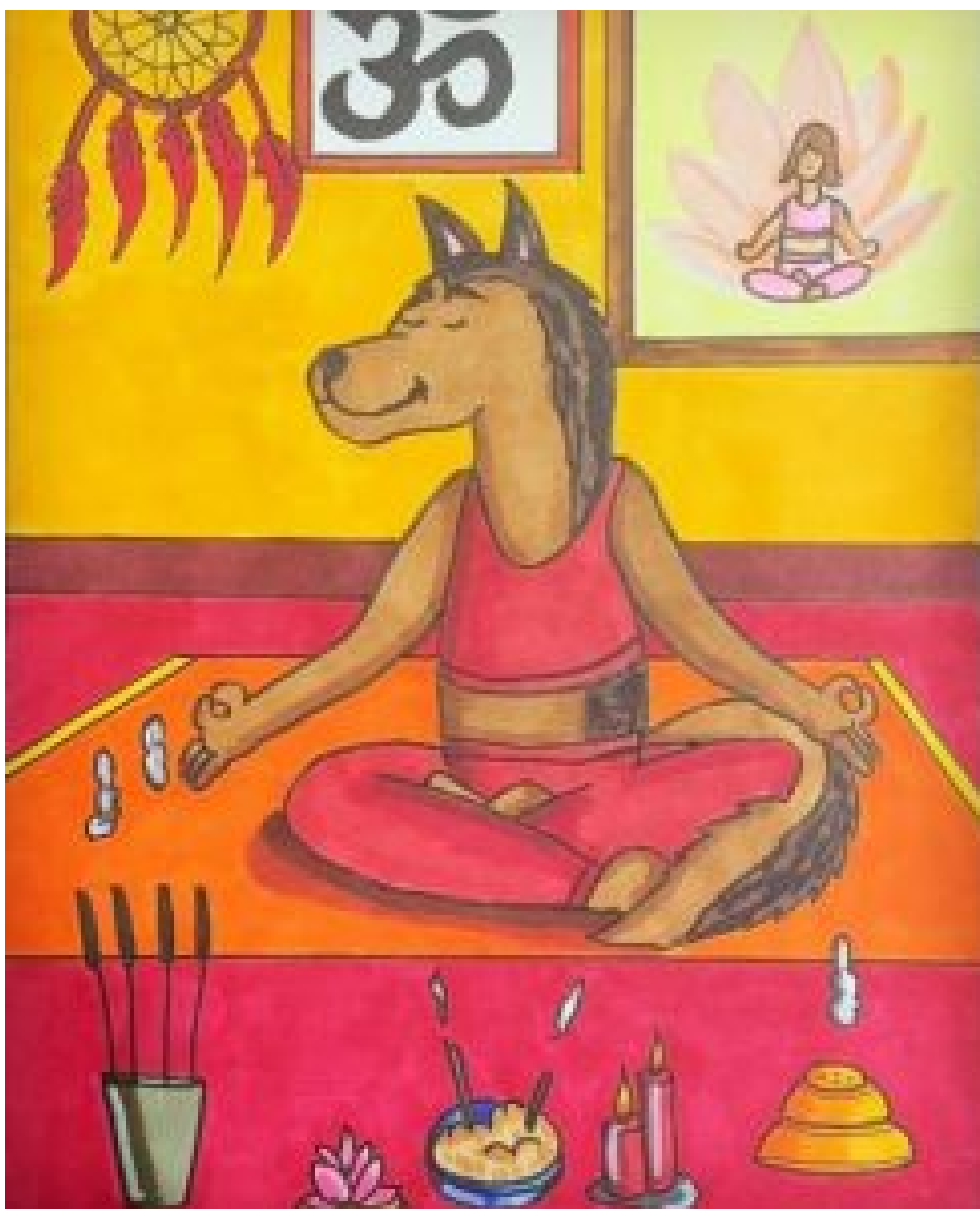
Imaginamos de uma forma mais ou menos consciente, que quanto mais multiplicarmos as nossas ocupações, mais potenciamos as nossas satisfações e mais se desvanece o sentimento de insatisfação. **Mas esta não é a realidade!** Muitas das pessoas pelo contrário estão frustradas e dececionadas, mas não vêm outra solução que não estar sempre em atividade, trabalho, saídas, conversas, ligadas incessantemente ao mundo on-line e a uma infinidade de acontecimentos.

É preciso esclarecer que **este é só um modo de vida** do atual

mundo contemporâneo. Foram-se perdendo as tradições que remetem para uma transformação interna e pessoal, tal como é a prática de meditação.

As técnicas de meditação apontam para a transformação do espírito.

A meditação **potencia qualidades** como a atenção, o equilíbrio emocional, o altruísmo e a paz interior.



Inês na sua forma mais pura! Uma cadelinha pastora alemã em meditação profunda. Capturada pelo olhar artístico e carinhoso da sua irmã mais velha, esta ilustração, reflete a essência

da sua alma serena, harmonizada com a sabedoria instintiva do animal.

Ilustração | Ana Roseta

Vários estudos demonstram que vinte minutos de **meditação** diária, praticada durante 6 a 8 semanas, **diminui a ansiedade, reduz a tendência para a depressão, reforça o sistema imunitário e o bem-estar em geral, abranda as sensações de raiva e cólera e torna-nos menos vulneráveis à dor, física e emocional.**

Qualquer um de nós dispõe do potencial necessário para se libertar dos estados mentais que aumentam o nosso sofrimento, da capacidade apropriada para encontrar paz interior e para contribuir, para o bem comum, para o bem pessoal e de todos os que nos rodeiam.

Vale sempre a pena melhorar, **há sempre margem para ser um pouco melhor**, a cada dia que se vive. Não há ser humano que queira viver apenas para sofrer, **vivemos uma busca incessante de felicidade, de amor** e estamos continuamente nesta busca **no local errado**, nas coisas e nos outros, numa viagem, numa casa nova com vista para o mar ou numa relação.

A **felicidade genuína nunca poderá chegar de algo que venha de fora de nós mesmos, ou materializada em algo ou em alguém**, esse tipo de felicidade é inexoravelmente momentâneo e efémero.

A **felicidade tem que ser interior**, e mesmo assim não será plena, a dor faz parte da essência da vida, a questão é a maneira como lidamos com ela, como nos permitimos ser afetados por pensamentos dolorosos, invadidos por ódios, feridos pelas palavras duras que nos dirigem. Nestes momentos dolorosos todos nós gostaríamos de conseguir controlar as nossas emoções.

E a meditação ajuda!

Nota do Editor: Na próxima peça (Parte II), a Professora e Terapeuta, Inês Roseta irá explicar o que a meditação pode fazer por nós.