

MINDFULNESS E
MEDITAÇÃO
WILLIAM CÂMARA

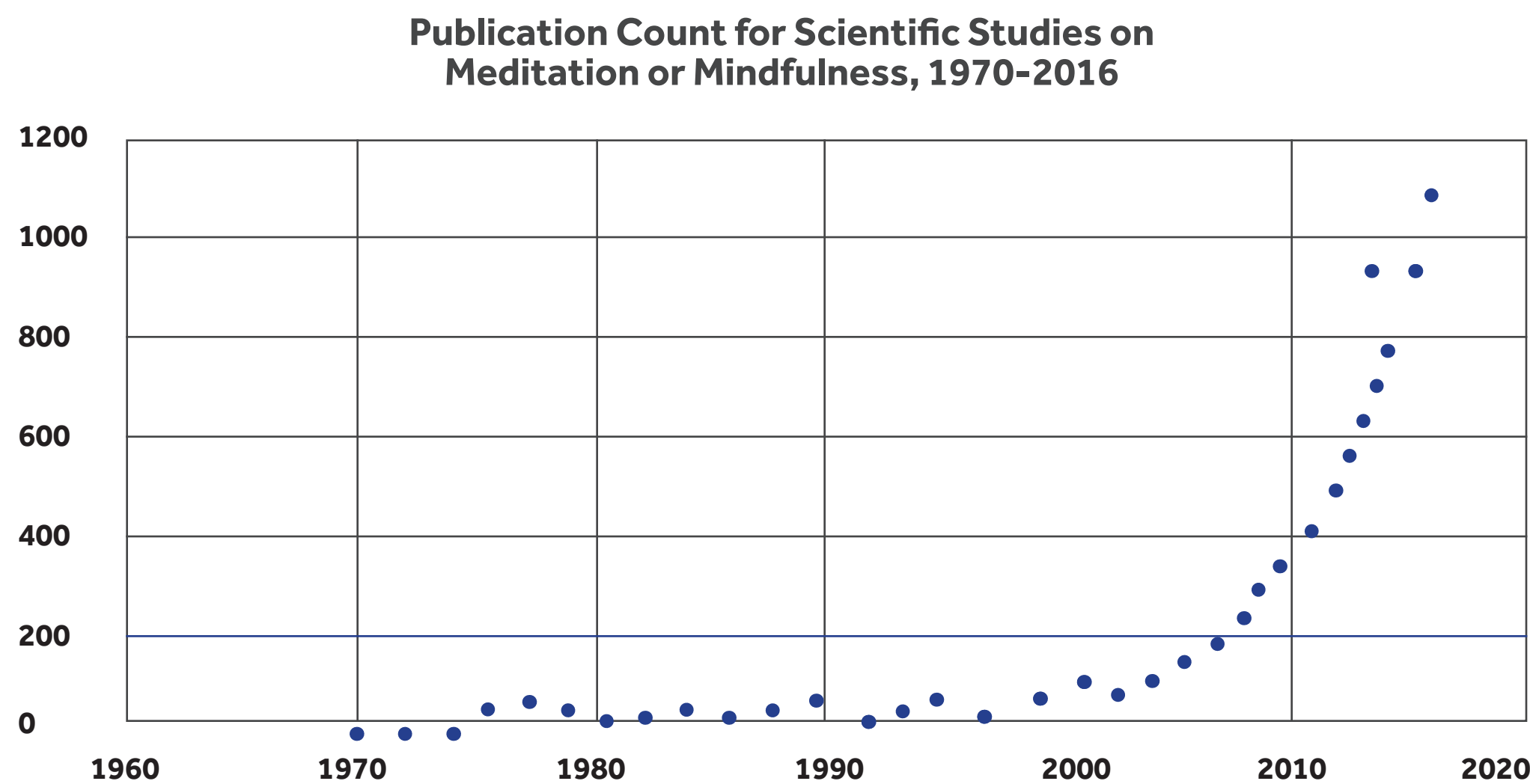


A MEDITAÇÃO COMO PARTE FUNDAMENTAL DA SAÚDE

Muito se fala sobre simples e importantes ferramentas para manter uma boa saúde: como se alimentar de forma a nutrir e energizar o seu corpo, de fazer exercícios regularmente, exercícios que sejam adequados ao seu estilo de vida, à sua idade e ao seu corpo. Sobre manter uma rotina de sono que te energize no dia a dia, **um repouso que estimule a regeneração da sua saúde.**

Isso é a base mais tangível que podemos cuidar. Eu chamaria de fundamentos para uma boa saúde, qualidade de vida e longevidade. Ao longo dos últimos 20 anos eu tive contato com algo mais que ampliou a minha percepção sobre saúde em um nível mais sutil. Hoje eu considero **a meditação como parte fundamental para se manter uma boa saúde física.**

Não podemos separar nosso corpo da mente, um influencia o outro o tempo todo. Nas últimas décadas, a saúde mental e emocional têm sido estudadas extensivamente, a meditação, em especial, sofreu um boom impressionante em número de estudos e pesquisas em todo o mundo nos últimos anos.



Altered Traits, livro de Daniel Goleman and Richard J. Davidson





Esse aumento expressivo de estudos nos últimos 20 anos não é à toa. Estamos evoluindo como sociedade civilizada, nos educando e talvez nos desnaturalizando.

Esse processo de evolução ou involução, dependendo do seu ponto de vista, começa a exigir adequações ao nosso estilo de vida para suportar as exigências modernas.

Eu diria que mente entupida de informações, o stress, a ansiedade e falta de saber pra onde ir são as principais dores modernas.

Hoje existem tantas opções disponíveis e abundantes que você pode escolher desde ter uma vida simples, recluso no campo ou na praia e cultivar sua própria comida, até morar num grande centro urbano conectado a pessoas, empresas, serviços, conhecimento, comprando tudo o que não precisa e se afundando na mais profunda desconexão de si mesmo.

São opções, lembrando que entre o 8 e o 80 existem inúmeras variantes que se adequam ao que você é, precisa ou deseja. Basta escolher.

Estima-se que uma edição do dia de semana do New York Times de hoje contenha mais informações do que as pessoas comuns na Inglaterra do século XVII provavelmente teriam contato durante toda a vida.

Nesse contexto de muita informação eu considero importante ter uma mente forte e treinada para navegar sem se desgastar no mundo atual.

É nesse contexto moderno que resgato um conceito mais atual e um outro muito antigo, ambos segundo o Prof. DeRose:

“**Mindfulness**, designa o exercício de observar seus cinco sentidos sem julgamentos, ou seja, sem a interferência da mente. Entretanto, se analisarmos a palavra do inglês, temos “o ato de estar com a mente presente”.

“**Meditação** é uma palavra inconveniente para definir a prática chamada dhyána em sânscrito, já que essa técnica consiste em parar de pensar a fim de permitir que a consciência se expresse através de um canal mais sutil, que está acima da mente, mas o dicionário define meditar como pensar, refletir.”

E são nesses 2 conceitos que venho me aprimorando nos últimos anos, estudando, fazendo cursos, ministrando palestras e ajudando milhares de pessoas a manterem sua mente sã agora e no futuro próximo.



MINDFULNESS

Não tenho dúvidas que o conceito de mindfulness está muito ligado ao conceito de meditação. E a prática de cada um muitas vezes se complementam.

É importante lembrar que na sua origem a meditação é algo muito mais profundo que mindfulness. Mas você precisa de uma atitude mindfulness para navegar melhor na meditação. Os dois conceitos e práticas trabalham juntos dia após dia.

Parafraseando Yuval Harari eu diria: em uma mente inundada de pensamentos irrelevantes, clareza é poder!

Tem uma imagem que torna fácil de identificar essa falta de clareza na vida. É a imagem de um quarto cheio de tranqueira que parece não ter nenhum espaço vazio.

Eu faço uma comparação desse quarto bagunçado com a mente de muita gente.

E o nosso treinamento aqui é aprender a focar, escolher, estar atento ao que realmente queremos ser, sentir e conquistar.

De forma prática, mindfulness é estar muito presente a tudo que faz e estar mais apto a escolher pensar ou não.

Essa presença se estende ao que você come, ao que você lê, a quem você convive, a todas as suas interações na vida.

E assim sua cabeça jamais estará como o quarto da imagem.





O QUE É MEDITAÇÃO?

Meditação é uma técnica para reduzir os pensamentos e tornar a sua mente mais poderosa. É muito antiga e faz parte do acervo de técnicas do yoga. Não é uma invenção moderna. É algo com mais de 5000 anos de garantia.

A meditação é uma poderosa ferramenta para você domar sua mente e **se tornar senhor dos seus processos de pensamentos**.

Meditar é tornar sua mente forte e ganhar poder em escolher quais pensamentos são do seu interesse.

Nossa mente percebe a realidade o tempo todo e recria em tempo real aquilo que se encaixa na história que já se desenrola dentro dela. Muitas vezes a mente nem precisa da realidade para continuar a criar esse filme dentro de nós. Nossos próprios pensamentos servem para **alimentar nosso vício em pensar**.

Podemos criar algo poderoso, feliz e engrandecedor. Mas também podemos criar algo desencorajador, dispersivo, gerar stress e até neuroses.

Em termos de gerenciamento do stress, o stress pode ser físico ou mental, tangível ou virtual, a ameaça nem está lá, mas criamos na nossa mente.

A meditação atua criando uma harmonia entre pensamento, palavra e ação. **Ao exercitar essas pausas estratégicas do pensamento descontrolado** conduzimos nosso veículo para a autoconsciência que é o primeiro passo para o autoconhecimento.

Ao longo desses 5000 anos muitos tentaram deturpar o conceito e a prática de meditação por falta de disciplina. O indivíduo achou difícil e fez do jeito dele. Já te adianto que não vai funcionar.

Experimente por alguns meses fazer exatamente como você vai aprender aqui.

POR QUE MEDITAR?

Meditamos para lapidar o veículo de exploração da realidade material.

Ao treinarmos meditação estamos exercitando um outro canal de consciência. Estamos desenvolvendo a intuição linear.

Todos nós temos flashes de intuição. Meditar significa deixar esses flashes mais longos e contínuos. Com a intuição mais aflorada ampliamos um estado de sabedoria.

Todos nós agimos muitas vezes com muita sabedoria. Como se soubéssemos algo a mais naquele momento, como se usássemos nosso potencial de uma forma muito mais inteligente. E de fato usamos.

Ao treinar meditação estimulamos partes do nosso cérebro que não estimulamos normalmente. **Estimulamos o crescimento da matéria cinzenta¹ e reduzimos o declínio cognitivo do cérebro².**

Enfim, nos tornamos melhores e mais jovens.

1 Brain size and grey matter volume in the healthy human brain.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/>

2 Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01551/full>



COMO A MEDITAÇÃO PODE AMPLIAR A CONSCIÊNCIA?

Com todos esses estímulos diários para o desenvolvimento intelectual sem dúvida teremos um maior rendimento nos estudos, no trabalho e até mesmo nos esportes. Afinal corpo e mente estão muito ligados.

Uma mente regularmente treinada tem mais consciência do que pode realizar. Tem mais foco e concentração. Gasta menos tempo em uma tarefa. Tem mais recursos para a criatividade e a inovação.

Tem mais competência para lidar com situações inesperadas.

Tem mais lucidez para lidar com diferentes tipos de personalidades, tem melhores resultados nos relacionamentos.

Tudo o que estou falando se baseia em resultados reais que venho colhendo em mais de 19 anos de treino de meditação. Tanto comigo, quanto com meus colegas, como com mais de 3000 alunos que já fizeram meus treinamentos.

São elementos que vêm sendo investigados por grandes universidades no mundo todo para tentar explicar o **poder da meditação e o pronunciado aumento de conexões estruturais do cérebro.**³

Muitas vezes uma explicação científica nos dá uma segurança que estamos no caminho certo. Mas existe uma fundamentação empírica que me satisfaz mais.

Você não precisa que a ciência lhe diga que você precisa dormir para ter bons resultados. Experimente ficar sem dormir e veja como sua mente funciona. Experimente dormir 8h diárias e avalie seu rendimento mental.

Experimente meditar todos os dias e faça a mesma avaliação.

³ Enhanced brain connectivity in long-term meditation practitioners.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21664467>





QUANDO DEVO MEDITAR?

Não existe uma regra exata para meditar. Existem estudos e preferências.

Prefiro meditar pela manhã e antes de dormir. Mas também uso as técnicas de meditação antes de um evento que exigirá da minha máxima atenção e concentração. Por exemplo, uma apresentação, uma reunião, um momento que eu sei que pode gerar stress e seria melhor eu ter o máximo de lucidez e sabedoria.

Existe uma necessidade de treinar todos os dias para que você tenha a ferramenta afiada pra usar quando precisa. Por isso, o treino matinal. Quando acordamos a mente ainda está se ambientando ao mundo real, se despedindo do mundo dos sonhos. Logo que acordo, anoto meus sonhos, aprecio o momento. Depois sento e paro de pensar.

É fácil meditar pela manhã. Nossas emoções estão mais sob controle pela manhã. **Deixamos um estado residual de sabedoria na nossa mente que permanece o dia todo.** É bom. É útil. É como vestir algo para sair na rua. Para lidar com o mundo lá fora. Não dá pra sair sem meditar.

Ao mesmo tempo, treinar alguns minutos de meditação antes de dormir ajuda esvaziar a mente. Deixa a mente mais poderosa para o dia seguinte. É algo cumulativo. É um aprimoramento diário de uma faculdade intelectual que poucos dominam.

Ao longo do dia é natural que coloquemos o nosso melhor em cada atividade. E muitas vezes nossa habilidade mental pode estar prejudicada.

A meditação funciona como um reset mental e emocional.

Como se pudéssemos desligar o sistema e ligá-lo novamente. Simples assim. Por isso, recomendo que você faça alguns minutos de meditação antes de uma atividade que você sabe que será desgastante.

Assim, você começa a atividade com muito mais energia e talvez nem gaste tanto quando imaginava. Ou antes de uma atividade que você quer fazer melhor.

Por exemplo um esportista deve praticar meditação antes dos seus treinos e antes das competições. Um executivo deve praticar antes de uma reunião. Um estudante antes de uma prova. É simples e requer apenas alguns minutos.





COMO MEDITAR?

Chegamos na parte mais interessante: a prática, o como meditar.

Desde o início eu disse que era muito fácil meditar. Agora vou corrigir o que eu disse: **é muito fácil fazer exercícios para conquistar a meditação.** Pois a meditação em si exige alguns anos de treino regular.

Tal como aprender a andar, você não se lembra, mas levou alguns meses para conseguir ficar em pé, criando força nos músculos das pernas, depois algumas semanas para conseguir caminhar de fato.

Primeiro vamos exercitar a concentração que é um estágio prévio à meditação.

A técnica mais simples e mais poderosa para conquistar a meditação chama-se êkagrata que traduz-se por: um só ponto, ou seja, pousar a atenção num único ponto e permanecer por alguns minutos com o olhar fixo nesse ponto ou com a atenção fixa no objeto de meditação.

Esse exercício não requer nenhuma habilidade, basta esvaziar a mente enquanto olha para um ponto fixo. Experimente fazer alguns minutos agora.

Outro exercício muito simples de meditação é permanecer com a atenção focada na sua respiração. Você respira 24h por dia e muitas vezes nem percebe que respira.

Exercite agora: Pratique a atenção na respiração e deixe que seus pensamentos se dissolvam na sua expiração, descontraindo todo seu corpo e mente. Sinta-se mais leve como se pudesse flutuar de tão leve. Deixe sua mente livre de pensamentos por alguns instantes.

Agora basta que exercite isso todos os dias para que possa se aprofundar nesse estado de consciência tão poderoso.

Não basta eu apenas dizer pra você que meditar é bom e poderoso, **você tem que experimentar essa satisfação.**

E para que experimente esse estado de maior lucidez não adianta você fazer apenas uma vez na vida, você deve fazer por um tempo. Como se quisesse fortalecer sua mente para acessar esse estado a hora que desejar e sempre que precisar.



A close-up, low-angle shot of several lavender flower spikes. The flowers are a vibrant purple color, and the background is a soft, out-of-focus field of more lavender plants under bright, natural light. The overall mood is calm and serene.

TÉCNICAS PREPARATÓRIAS PARA INICIANTES

Agora que você já sabe como meditar vamos potencializar isso. O que aprendeu anteriormente funciona muito bem, mas sempre podemos melhorar.

Existem algumas técnicas preparatórias que podem facilitar alcançar o estado de meditação com mais eficiência e rapidez.

E que técnicas são essas? São gestos feitos com as mãos, mantras, respiratórios com mentalização, técnicas corporais e descontração.

Faremos essas técnicas com o intuito de aprofundarmos nosso estado de interiorização e de consciência do próprio corpo, das nossas energias, nas nossas emoções e pensamentos.

Quando você aquieta suas mãos você estimula o aquietamento mental, basta colocar suas mãos em concha sobre as pernas, bem descontraídas, soltas, deixe uma mão pesar sobre a outra.

TÉCNICA 1:

Feche os olhos, solte uma mão sobre a outra, ambas palmas voltadas pra cima, dedos polegares desconectados, ombros e braços soltos. Aquiete seus pensamentos.

Imagine os estímulos que um sábio há mais de 5000 anos tinha no seu dia a dia, sua alimentação, o ar que respirava, a paisagem que contemplava, os pensamentos que tinha. Exercite resgatar essa técnica ancestral chamada mudrá. Através das mãos viajamos no tempo e no espaço a fim de colher os aprimoramentos que a espécie humana desenvolveu ao longo desses milênios. Tenha a sua a mente a imagem de um sábio. Um ancião de barbas e cabelos brancos, olhar severo mas com um coração cheio de satisfação pela experiência de vida que desfrutava.

Identifique-se com esse sábio. Deixe aflorar dentro de você um sentimento poderoso de sabedoria, de felicidade, de satisfação. Sinta sua mãos imóveis, quietas, pesadas. Na antiguidades esses gestos eram conhecidos como vestes de poder. Tamanha força que um indivíduo conseguia despertar concentrando-se nas mãos, na energia que flui nas nossas mãos. Mantenha apenas a imagem de um sábio ancião na sua mente por alguns instantes.

E é a partir desse aquietamento que você leva a atenção para sua respiração, concentre-se na sua respiração por alguns minutos. Sinta o ar entrando e saindo lentamente, quanto mais lento e profundo melhor. Exercite perceber o momento em que você deixa de inspirar e começa a expirar. Perceba também o momento que você deixa de expirar e começa a inspirar lentamente. Amplie esse momento e deixe sua mente mais quieta.

Leve atenção ao caminho que o ar e a energia vital percorrem dentro de você produzindo vitalidade e ampliando um sentimento de contentamento.

Permita-se aflorar um suave sorriso no rosto enquanto você deixa sua mente imóvel. Tão imóvel que já não precisa mais perceber seu corpo. Por alguns instantes você apenas é.

Permaneça em silêncio por 5 minutos e ao término do exercício inspire profundamente e mantenha um sentimento de satisfação por mais alguns instantes. Repita sempre que quiser esse exercício.



TÉCNICA 2:

Vamos treinar uma segunda e última técnica auxiliar. Faremos os **mantras**. Os mantras tem diversas funções. A que vamos treinar agora visa apenas saturar a mente a fim de induzi-la a um estado de maior concentração e facilitar a meditação. Esse é bem simples, basta você repetir o mesmo mantra por alguns minutos. A ideia é cansar a mente colocando algo repetitivo sem variar nada.

Vocalize o mantra ÔM repetidamente. Um dos mais poderosos mantras que existem. Repita-o a curtos intervalos por 5 minutos.
(<https://www.youtube.com/watch?v=fyjON2DW11Q> a partir de 1'50")

Lembre-se que queremos cansar a mente. E é no momento que a mente cansa que afloramos o estado de meditação. Vamos lá!

Após os 5 minutos aprecie o silêncio, imaginando apenas um ponto brilhante à sua frente, treinando êkagrata novamente.

Se precisar, abra os olhos e fixe o olhar num ponto à frente por alguns instantes e depois feche os olhos imaginando o mesmo ponto, mas agora com os olhos fechados.

Mantenha a mente imóvel por alguns minutos. Afaste os pensamentos. Toda vez que vier um pensamento, concentre-se no ponto brilhante.

Permaneça em silêncio por 5 minutos e ao término do exercício inspire profundamente e mantenha um sentimento de satisfação por mais alguns instantes.





MENTALIZAÇÃO E MEDITAÇÃO

Uma das vantagens de meditar, de ter uma mente mais poderosa, é conseguir fazer com que tudo o que você mentaliza inspire-o a conquistar, realizar, ser e atraia o que deseja até você, já que você passa a vibrar mais nessa frequência no seu dia.

A meditação torna sua mente mais poderosa para a mentalização. Todos nós mentalizamos desde pequenos, consciente ou inconscientemente. A diferença é que com o exercício da meditação, a mentalização fica mais clara, inspira e atrai mais o que desejamos.

Com a mente mais vazia fica fácil escolher o que pensar, o que mentalizar, empoderar seu foco e reduzir distrações.

Experimente fazer umas das meditações anteriores antes de mentalizar, de imaginar como será o seu próximo dia, como você deseja viver sua vida, como você gostaria que fossem suas relações, etc.

Mentalize todos os dias, deixe sua mente explorar seu máximo potencial criativo para dar forma a criação mais importante: a sua vida.

POR QUE É TÃO PODEROSO MENTALIZAR?

Quando você visualiza imagens de situações futuras muitas vezes, a capacidade preditora da nossa mente leva ao nosso organismo o que precisamos para realizar aquilo.

Mentalizar o dobro do que você deseja, dará o mesmo trabalho, muitas vezes é sempre a mesma coisa.

Primeiro use a técnica, exercite-a por 6 meses e depois você tem direito de desistir, mas use de forma eficiente.



A composite image featuring a man's profile in the foreground, looking towards the right. The background is a scenic view of a mountain range at sunset or sunrise, with warm orange and yellow light illuminating the sky and the peaks of the mountains. The man has a beard and is wearing a dark shirt.

TÉCNICAS PARA TE AJUDAR A FOCAR

Essas técnicas simples podem te ajudar em qualquer exercício de concentração, meditação e mentalização. Experimente:

→ Imagine um antigo **livro com páginas em branco**, os pensamentos funcionam como letras que vão surgindo, mas o que você deseja é manter o livro com as páginas em branco. Sempre que pensar, vire a página para que os pensamentos indesejáveis desapareçam.

→ Transforme seus pensamentos em uma foto ou uma folha escrita e **coloque fogo nessa foto mental**. O poder das chamas vai te ajudar a queimar os pensamentos indesejáveis. Repita até os pensamentos perderem força.

Lembre-se: pensamentos indesejáveis geram emoções indesejáveis e vice-versa. Foque no que você deseja, que irá se inspirar a sentir o que precisa para alcançar o que deseja.

Boas mentalizações!

IMPLEMENTANDO UMA ROTINA DE MEDITAÇÃO

De nada adianta você saber meditar se você não pratica. Um dos maiores dispositivos de segurança para nos manter no estado mais humano possível, impedindo- nos de galgar um patamar super humano é a **natural indisciplina do ser humano**. Portanto a indisciplina nos mantém num patamar lento de evolução, deixando que a seleção natural destrua os mais fracos.

Eu não aceito fazer parte desse grupo.

Por isso, treine todos os dias. O grande exercício é você incluir na sua rotina diária alguns momentos para a meditação. Pelo menos pela manhã e à noite. Ensino sempre meus alunos a iniciarem fazendo as técnicas preparatórias (respiratórios, mantras, etc.) e logo em seguida **fazer a meditação por 1 minuto apenas**.

As técnicas preparatórias são mais tangíveis pois você usa mais seu corpo, funcionam como uma ponte para a meditação.

O segredo é ir **sutilizando** a sua navegação pelos seus veículos de consciência, comece pelo físico, perceba sua energia aumentando, suas emoções se aquietando e a mente ficando mais forte e mais propícia ao silêncio, permitindo o aflorar da intuição regularmente.

A meditação muitas vezes funciona como um reset emocional e mental para que você explore o seu melhor em todas as circunstâncias. Não gosto de dizer que ela te prepara pra algo, mas sim como um lembrete que você pode mais do que imagina. Um momento para lembrá-lo que nossa mente tem poderes infinitos e que basta apenas treinarmos.

Somos seres escolhedores, escolhemos o tempo todo e nossas escolhas são nossa forma de agir e construir a nossa realidade.

Você pode e deve criar uma rotina para incluir a meditação. Algo deve ser feito senão ela fica esquecida. **Exercite a meditação como um hábito: torne óbvio, atrativo, fácil e que satisfaça**.

Coloque esses momentos de meditação entre uma atividade e outra como uma forma de você se **conectar com o que existe de mais puro dentro de você**. Como se pudesse expressar essa força interna na sua totalidade, dia após dia, um momento após o outro. A força é sedutora!





Utilize todos os elementos que aprendeu aqui para aumentar sua força interior. Todos querem estar próximos daqueles que têm poder, que são fortes e que mudam o mundo.

A liberdade nunca pode ser alcançada pelos fracos. Diga a seu corpo que é forte, diga a sua mente que é forte, sem limites e tenha fé e esperança.

— **Vivêkananda**

Confia nos fortes pois os fracos podem ser corrompidos. As técnicas são para produzir força, clareza, coragem e trazem como consequência sucesso e satisfação.

Quero despertar dentro de você uma curiosidade sobre algo que talvez nunca tenha sentido se jamais treinou como estou lhe dizendo. Dê uma chance a conhecer a si próprio.

Os pensamentos gritam, mas a intuição sussurra.

Experimente e me conte os resultados.
Vou esperar sua mensagem.

Até a próxima!

William Câmara



PROJETO **LONGEVIDADE**

Flavio Passos



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do "Projeto Longevidade".
Não é permitida a divulgação e distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar
todo o esforço, investimento e dedicação empregados neste trabalho.