

A importância da meditação

Acredita-se que os primeiros exercícios para a meditação foram usadas na época pré-histórica por meio da caça, com o controle dos pensamentos e ansiedade que seria um fator desfavorável para abater a presa, também ao redor das fogueiras, espaço em que sentiam seguros e protegidos onde a mente estava em modo de relaxamento assim por horas se perpetuava essa prática. Posteriormente, surgiu a primeira forma referenciada a saúde por uma tribo africana, onde foi passado por gerações esses rituais benéficos a saúde chegando até atualmente onde é usado principalmente para saúde mental, controle de stress e organização diária.

O estudo da meditação inicialmente foi algo banalizado por ser correlacionado erroneamente com religiosidade, o que dificultou a propagação das informações. Os livros em que foram traduzidos utilizava da meditação como forma de estudos e práticas espirituais, além da psicologia em que era abordada também. Sacerdotes e Monges eram os responsáveis por esses estudos e colocavam em prática com seu social. No século XX, um doutor em cardiologia observou que pessoas em que utilizava da meditação diariamente tinham uma pré disposição a ter batimentos controlados além de também o controle da ansiedade e do stress. Essa pesquisa foi um grande avanço para mostrar não só o benefício da meditação como também o quanto a rotina pesada e stress contribuía para a piora de doenças cardíacas, psicológicas e entre outras. Posteriormente, houve uma grande abrangência de mais pesquisas sobre a meditação, relacionando cientificamente como benefício a prevenção e tratamento de doenças.

Essa pesquisa foi se intensificando cada vez mais com o passar dos anos, trazendo muitas questões e conflitos sobre a meditação e seu benefício para a saúde. Estudos levantaram em questão as reações em que se tinha pessoas que possuíam doenças psicológicas que praticavam a meditação, reações que poderiam ser confusas para o paciente, desfavoráveis, pois acreditavam que poderia confundir e despertar comportamentos prejudiciais, como exemplo a compulssividade da perfeição da meditação e quão profundo iria e quais consequências viriam. Em compensação, houve também um estudo em que mostrou os benefícios que a meditação trouxe a doentes psicológicos, a importância da concentração no presente para resolver e ouvir emoções sem discriminação.

Neurocientistas comprovaram que a meditação trouxe benefícios para quem praticava, principalmente para pessoas ansiosas, sensação de se desconectar com o mundo lá fora, faz com que tenha uma visão mais ampla pessoal, assim tomando decisões com mais tranquilidade e controle, além de organizar as emoções como a ameaça que é um dos grandes desafios para ansioso, em que seus obstáculos diários não seja visto como um grande problema. Além disso, quando se medita, um sistema muito importante para a sensação de emoção de motivação é ativado, somando com a concentração e clareza, melhora seu desempenho e aumenta sua proatividade.

A meditação durante milênios até atualmente é utilizada de variadas formas, mostrando em séculos atuais a importância para saúde, espiritualidade, psicologia, neurociência e entre outros estudos, buscando sempre mostrar a realidade em que se torna a vida de uma pessoa em que adere a meditação, e o quão benéfica pode ser. Com a atualidade mundial em que nos encontramos onde o fluxo intenso, buscas profissionais e pessoais nos tornam cada dia mais pessoas ansiosas, introspectivas e desenvolvendo muitas enfermidades, meditar é um ato de acolhimento para si próprio, prevenção e cuidado com todas essas adversidades, é buscar o bem-estar de uma forma simples e eficiente, e com a globalização e o acesso fácil de informações, técnicas variadas de meditação estão ao alcance de todos, uma forma de cuidar da saúde sem custos e com muitos benefícios.

Autora: Roberta Braz da Silva

Referências: ASSIS, Daniele, **OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas**, Lavras, Revistas Pucsb,1995