

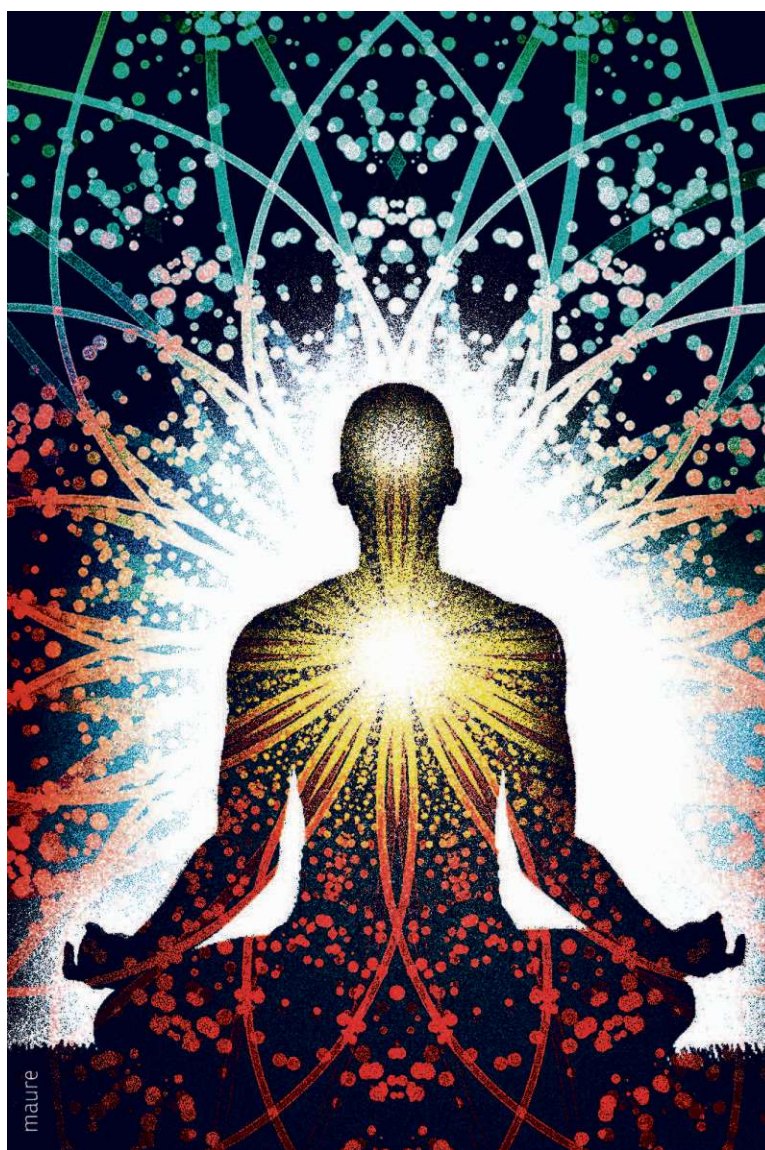


A meditação como ferramenta para cultivar a paz

Aproveitando que na próxima terça-feira, 21 de Setembro, o mundo todo celebra o Dia Internacional da Paz, os organizadores da Virada sustentável, evento que acontece todo ano, presencialmente em São Paulo e virtualmente por todo o Brasil, convidaram diversas personalidades para conduzir meditações guiadas! Eu aceitei prontamente o convite, como faço todo ano, e estarei no meu perfil do Instagram (@mariapaula_brasil), às 20h, esperando por você para meditarmos com esta turma que unirá esforços para elevar a vibração do planeta.

No ano passado, eu escolhi fazer uma dinâmica que utiliza recursos como visualização e pranayamas (prática indiana focada na respiração). Na ocasião, propus aos participantes um mergulho interno, buscando, dentro de si, uma fonte de serenidade e paz.

Este ano, resolvi convidar uma amiga que admiro muito para me acompanhar na condução da meditação. Para a minha alegria, ela topou. Portanto, na terça-feira, estarei muito bem acompanhada por uma excelente terapeuta que se dedica a cultivar um espaço de conversas, em que o foco é refletir sobre a vida, mindfulness, psicologia e outros assuntos igualmente inspiradores, conhecido como @encontro.terapeutico! Andrea Bettiol vai compartilhar comigo sua experiência numa das técnicas que mais se popularizou na atualidade por conta da sua vasta aceitação dentro do mundo científico, o mindfulness.



Essa técnica nos ensina muito mais do que a simplesmente nos sentar para meditar. Trata-se da atenção plena, um estado mental que surge quando prestamos atenção, de forma intencional, à experiência presente, com

abertura e curiosidade, sem julgar ou reagir a ela. Segundo um dos grandes divulgadores da técnica, Jon Kabat-Zinn: “É simplesmente parar e estar presente”.

Com a prática diária, uma transformação profunda acontece nas vidas dos praticantes, que começam a se sentir e dormir melhor, além de passar a se relacionar com os desconfortos e as dificuldades da vida com menor ansiedade, e de uma forma mais saudável.

Eu costumo dizer que a meditação é uma das melhores ferramentas para quem quer cultivar a paz, pois ela nos prepara para lidar com o despreparo do outro. Assim, quando alguém “perde a linha” diante de nós, em vez de entrar na “bad vibe” do outro, nos mantemos em um estado de espírito, sereno e lúcido, capaz de criar condições para que o conflito seja evitado e um desfecho pacífico possa acontecer.

A prática da autoinvestigação continua a favorecer o amadurecimento pessoal, e o resultado, geralmente, é uma experiência de vida cujo bem-estar tende a superar o desconforto da rotina estressante a que a maioria de nós é submetida diariamente na vida urbana.

Quando o ambiente em que estamos inseridos está vibrando na paz, é muito mais fácil se manter em equilíbrio e alcançar as dádivas da compaixão, da resiliência e da gentileza, da equanimidade, entre tantas outras virtudes. Por isso, junte-se a nós no dia 21, vamos juntos criar o amanhã da paz!