



Meditação é o novo after

Era uma vez um tempo em que o after acontecia num apartamento com cheiro de energético vencido, um colchão inflável furado e alguém tentando fritar ovo às nove da manhã enquanto o som tocava uma batida que ninguém mais conseguia acompanhar. Era o fim da festa e o começo da ressaca. E o nome disso era: juventude.

Mas os tempos mudaram, minha gente. O novo after agora acontece... em silêncio.

Sim, é isso mesmo: os jovens, esses pequenos budas modernos, agora saem da balada diurna (aquela sem álcool, claro) e vão direto para o retiro urbano. Ioga restaurativa, incenso de lavanda e meditação guiada com uma voz suave que diz: "inspire luz,

expire expectativa". É bonito. É tranquilo. É o "muito doido" em sua versão no novo normal.

E não se engane: o silêncio é coletivo, mas o ego continua ali, só que usando chapéu, calça de linho e tênis minimalista.

"Amiga, ontem eu fiz uma imersão de respiração holotrópica e encontrei meu eu de sete anos."

"Mentira! Eu fui numa constelação familiar e descobri que minha insônia era do meu bisavô!"

É o novo papo de banheiro — só que com filtro emocional e tapete de juta. O mais impressionante é que não estou inventando papinho. De verdade.

Saem da balada, respiram em grupo, choram abraçados em roda e ainda agradecem pela

oportunidade de sentir.

Enquanto isso, eu aqui, tentando só sentir minhas pernas depois de subir uma escada.

Mas preciso admitir: eu também estou, finalmente, 100% sóbria e pronta para me esbaldar nesse novo after.

É uma rebeldia silenciosa. Um "não" suave ao caos. Uma microrrevolução feita de incensos, banhos de som, banheiras de gelo e silêncio compartilhado.

E, no fim, talvez seja isso mesmo: a nova festa começa quando a gente para de fugir de si e aceita que, às vezes, o melhor som... é a própria respiração.

(E que, com sorte, não vem misturada com cheiro de ovo frito.)