



***POR QUE  
MEDITAR?***

# **PORQUE MEDITAR - ALGUMAS RAZÕES**

Para se libertar de toda dor e sofrimento  
Para ter discernimento correto  
Para apreciar a vida em sua plenitude  
Para saber regar as sementes de ternura e cuidado  
Para não se enganar nem enganar ninguém  
Para saúde física, mental, espiritual, social, emocional  
Para não ter medo  
Para perceber a impermanência e interdependência  
Para viver a vida com alegria e leveza  
Para chorar e rir quando necessário  
Para perceber que nada tem uma auto-existência independente  
Para saber resolver de forma mais harmoniosa suas dificuldades  
Para necessitar de menos oxigênio no cérebro ao responder  
questões antagônicas  
Para rir de si mesmo, quando necessário  
Para maior leveza e menos braveza  
Para conhecer a si mesmo e conhecer o todo  
Para conhecer o todo e conhecer a si mesmo  
Para respirar melhor, escolher e decidir adequadamente  
Para ter menos receio de se manifestar  
Para seguir o Caminho da Sabedoria e da Compaixão  
Para ser eficiente e consciente  
Para ser feliz e trazer felicidade a todos  
Para respeitar a si e reconhecer a ausência de um eu fixo e permanente  
Para estar absolutamente presente no aqui e no agora  
Para ser e interser com toda a vida do cosmos  
Para apreciar e beneficiar a si e a todos os seres.

**Monja Coen Rōshi**

# BENEFÍCIOS COLATERAIS E FÍSICOS

*Nos últimos anos, os pesquisadores ocidentais começaram a entender porque, afinal, meditar funciona tão bem para tantos problemas de saúde diferentes.*

*Veja ó benefícios da meditação comprovados cientificamente:*



## **1. Redução do stress**

Pesquisadores do **Davis Center for Mind and Brain da Universidade da Califórnia** observaram, em pessoas que meditam todos os dias há mais de dez anos, mudanças na produção de adrenalina e cortisol, hormônios associados a distúrbios como ansiedade, déficit de atenção, e stress. Houve também um aumento na produção de endorfina, hormônio ligado à sensação de felicidade.

Eles analisaram o nível de adrenalina, cortisol e endorfina de um grupo de voluntários antes e depois de meditar comprovando que, quanto mais profundo o estado de relaxamento, menor a produção de hormônios do stress.

Meditar é mais repousante do que dormir. Uma pessoa em estado de meditação consome seis vezes menos oxigênio do que quando está dormindo.



## **2. Melhoria na concentração**

As áreas do cérebro responsáveis pela memória e pela atenção chegam a ficar mais densas quando se medita. Foi a conclusão a que chegaram pesquisadores de **Harvard, Yale e MIT**, através de scanners de cérebro. Pessoas que meditam com frequência ao longo de vários anos também demoram mais para sofrer a redução destas áreas, em especial do córtex frontal.

“Um estudante que medita pode ter melhores notas, uma vida mais saudável e boas condições de lutar por melhores postos no mercado de trabalho, com menor tendência a sofrer de doenças cardiovasculares, stress ou distúrbios mentais”, diz Judson A. Brewer. Em resumo: “Meditar é uma boa forma de alcançar uma vida mais feliz, saudável e produtiva”.



### **3. Coração mais saudável**

Meditar é útil para reduzir em 47% as chances de ataque cardíaco e infarto em adultos. Foi o que concluiu a **Associação Americana do Coração**, depois de acompanhar durante nove anos um grupo de pacientes de 59 anos de idade, em média. Todos continuaram recebendo a medicação necessária, mas metade foi convidada a participar de sessões de meditação. Neste grupo, a pressão arterial caiu significativamente.

“Foi como se a meditação funcionasse como um medicamento totalmente novo e muito eficiente para prevenir doenças cardíacas”, afirma Robert Schneider responsável pelo estudo e diretor do Center for Natural Medicine and Prevention.

O psicólogo Michael Posner e o neurocientista e professor da **Universidade de Tecnologia do Texas Yi-Yuan Tang** mediram a densidade dos axônios de pessoas que começaram a meditar. Quanto mais densos, maior a capacidade de realizar conexões cerebrais e menores os riscos de sofrer distúrbios mentais, de depressão a esquizofrenia. “A quantidade de conexões cerebrais está diretamente relacionada à saúde mental. Neste sentido, podemos dizer que a meditação é um exercício para a mente, excelente para deixá-la mais musculosa e prevenir doenças”, afirma o professor Posner.



#### **4. Insônia e depressão**

Técnicas de relaxamento profundo, colocadas em prática durante o dia, podem melhorar a quantidade e a qualidade do sono. É o que aponta um estudo de 2008, do **Northwestern Memorial Hospital**, de Illinois. Cinco pessoas, de 25 a 45 anos e sofrendo de insônia crônica, praticaram meditação durante dois meses e passaram a dormir duas horas a mais por dia, alcançando níveis de sono REM mais próximos do considerado saudável.



#### **5. Alívio da dor**

Quem tem a meditação como hábito sente menos dor. O pesquisador Joshua Grant, do Departamento de Fisiologia da Universidade de Montreal comprovou esta hipótese encostando placas aquecidas nas nuca de 26 pessoas, 13 delas sem contato com a técnica e outras 13 com mais de 1000 horas de experiência em meditação. A placa era aquecida a 46 graus, depois 47, e assim sucessivamente, até 56. Todas pessoas que meditavam suportaram temperaturas acima dos 52 graus.

Nenhuma das pessoas inexperientes aguentou mais do que 50 graus. Na medida, o grupo que medita respirou 12 vezes por minuto. O outro respirou 15 vezes, um indício de stress maior. "As pessoas que meditam precisam menos de analgésicos. Elas sofrem menos pela antecipação da dor", diz Grant, que, no cruzamento de dados, concluiu que o hábito de meditar provocou uma resistência à dor 18% maior. De acordo com um grupo de neurocientistas do **Center for Investigating Healthy Minds da Universidade de Wisconsin-Madison**, a resistência de quem medita é maior em situações em que o stress influencia diretamente no nível de dor – caso de artrite e inflamações intestinais.



## 6. Reforço do sistema imunológico

"O aumento da atividade cerebral relacionada a pensamentos positivos tem influência direta na maior produção de anticorpos. A meditação também intensifica a ação da enzima telomerase", diz Judson A. Brewer, de Yale. As implicações desta descoberta são fundamentais para o tratamento de tumores malignos. A Associação Americana de Urologia já declarou que a meditação é recomendada para ajudar a conter o câncer de próstata.

Também ajuda a lidar com o câncer de mama. Um grupo de 130 mulheres com a doença, todas com mais de 55 anos, aceitaram participar de um teste que reforça esta teoria. Ao longo de dois anos, elas foram divididas em dois grupos, um deles fazendo meditação. A situação foi monitorada pelos médicos do **Saint Joseph Hospital, em Chicago**. A metade que meditou teve maior resistência para lidar com as dores provocadas pela quimioterapia e experimentou uma reação física melhor à doença.

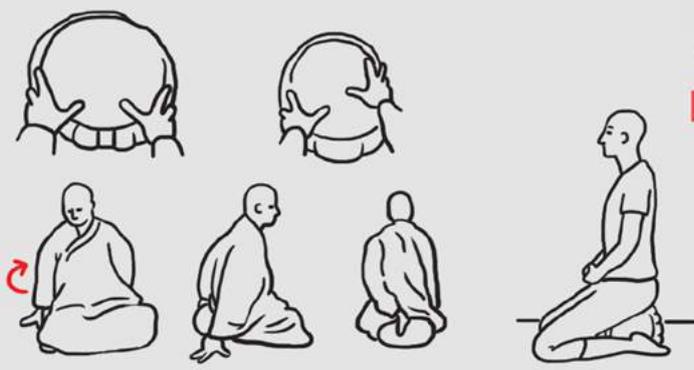
## O QUE É ZAZEN?

Zazen literalmente significa Sentar Zen. Zen é uma palavra que vem do Sânscrito Dhyana ou Jhana e significa um estado meditativo profundo. Geralmente não chamamos o Zazen de meditação, pois o verbo meditar é transitivo direto, ou seja, requer um objeto. Meditar sobre a vida, meditar algo. Enquanto que o Zen é intransitivo. Não há objeto de meditação. Até o sujeito desaparece. E quando isso acontece o Caminho se manifesta em sua plenitude.

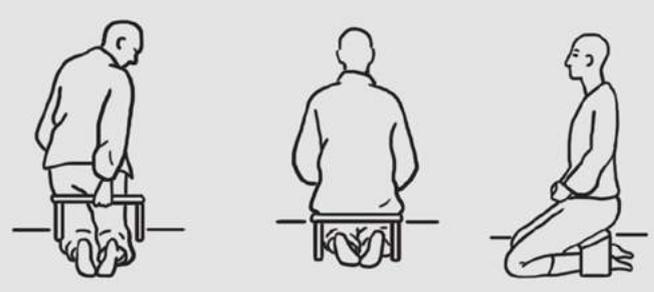
\*Conteúdo retirado da matéria "Meditação ganha, enfim, aval científico." da revista Veja.

Procure um local tranquilo, nem muito claro, nem muito escuro; nem muito quente, nem muito frio. Há várias maneiras de sentar-se: posição das bermudas, meia lótus, lótus completa, banquinho, cadeira. Em qualquer uma delas é importante que a coluna vertebral seja mantida ereta. O queixo um pouco para baixo, de forma que a região cervical fique reta. Verifique se seu corpo está centrado, movendo-se da esquerda para a direita, como um pêndulo – de movimentos largos a movimentos menores e parando em seu próprio centro de equilíbrio.

**ZAFU**

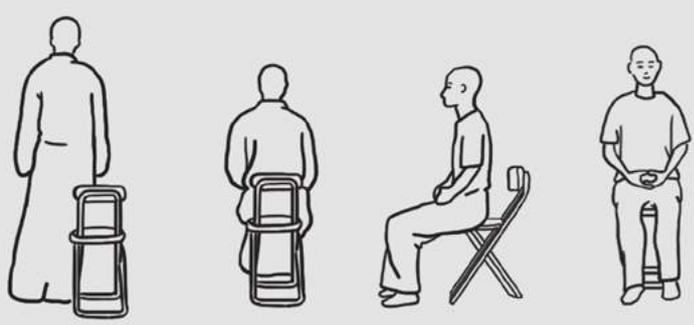


**BANQUINHO**



**COLUNA SEMPRE ERETA**

**CADEIRA**





**1.** O queixo um pouco para baixo, de forma que a região cervical fique reta. Verifique se seu corpo está centrado, movendo da esquerda para a direita, como um pêndulo – de movimentos largos a movimentos menores e pare exatamente em seu próprio centro de equilíbrio.

**2.** Perceba se as orelhas ficam em linha com os ombros e o nariz em linha com o umbigo.

**3.** Esvazie os pulmões, soltando todo o ar profundamente pela boca, umas três vezes. Relaxe qualquer parte do corpo onde sinta tensão.

**4.** Em seguida coloque as mãos no mudra cósmico (mão direita embaixo, com a palma voltada para cima, costas dos dedos da mão esquerda repousando na palma dos dedos da mão direita, mantendo a mão esquerda com a palma para cima. Por fim, encoste levemente os dois polegares, como se houvesse uma finíssima folha de seda entre eles). Perceba que suas mãos estarão formando uma elipse, assim como os planetas em torno do Sol – o cosmos em suas mãos.

**5.** Em seguida coloque a ponta da língua no palato superior, tocando de leve atrás dos dentes frontais. Isto cria um canal de comunicação de energia ao mesmo tempo que evita muita salivação.

**6.** Mantenha os olhos entreabertos, pousados a cerca de um metro e meio à frente num ângulo de 45 graus.

**7.** Assim, sem pensar e sem não-pensar, sente-se calmamente por alguns minutos. Alguns ficam em zazen por 40 minutos, outros por 20 minutos. De qualquer maneira adapte à sua realidade. Para quem nunca praticou nenhuma forma de meditação até mesmo cinco minutos podem ser um bom tempo de prática. Não tenha pressa em querer sentar por longos períodos.



Tendo assim assentado corpo e mente, perceba sua respiração. Sinta se está sendo abdominal (ao inalar o abdômen se expande e ao exalar se contrai) ou torácica (a caixa torácica se expande e se contrai).

Perceba seus batimentos cardíacos. Ouça todos os sons, próximos e distantes. Sinta as fragrâncias da sala, do local (pode ser ao ar livre). Perceba o ar, sua textura, sua temperatura. A luz e a sombra que se formam onde seus olhos estão pousados são também percebidas.



Verifique sua postura, a posição das mãos, da coluna, da língua e oxigene áreas de tensão. Perceba seus pensamentos. Como se formam, como desaparecem. Veja se pensa em formas, palavras, música, cores, imagens.

## **PERCEBA TODO O SEU SER**

OOO

Qualquer emoção que surja deve ser notada. Assim como seu término. O mesmo se aplica às memórias. Entretanto não fique pensando apenas, nem apenas percebendo, pois isto ainda está no plano da dualidade. Torne-se um com o uno sendo a respiração, a postura correta e a vida do universo em constante fluir.

**Clique aqui e confira o vídeo de meditação guiada com a Monja Coen.**



Um momento de zazen é um momento de Buda. Entre tarefas, em momentos de stress no trabalho, nos estudos, entre amigos e desafetos, em casa, no trânsito, lembre-se apenas de endireitar a coluna e respirar conscientemente. Perceba suas emoções e batimentos cardíacos. Relaxe, sorria. Tudo é passageiro. Aprenda a estar presente no instante e a agir da maneira correta a transformar o que não for de seu agrado. Lembre-se: apenas reagir não transforma. Assim, use o Zazen para o seu bem e de todos os seres. Afinal, se você se entregar ao Zazen de corpo e mente verificará que é o Zazen que faz zazen... Zazen zazen zazen.

