



“

*Ao invés de ser seus pensamentos e emoções,
seja a consciência por trás deles.
(Eckart Tolle)*

Na correria das nossas vidas diárias, grande parte de nós acaba se deixando levar pelas rotinas e pelas projeções mentais, deixando o corpo e suas necessidades em segundo plano, sem nos darmos conta de que ele está no comando maior no nosso organismo.

Na maioria das vezes, somos induzidos a buscar respostas mais rápidas e práticas para os nossos problemas de saúde física e mental. Entretanto, não percebemos que reais soluções não podem ser encontradas por quem causou esses mesmos problemas em primeiro plano, ou seja a própria mente. Como dizia o mestre espiritual Ramana Maharshi: “a mente é como um ladrão se vestindo de policial para ajudar a pegar o ladrão”. Portanto, pode-se dizer que a maioria dos nossos problemas são causados por nossas mentes condicionadas, que acabam perdendo o foco na situação real ou no problema e nos colocando em sofrimentos desnecessários.



Muitos estudos científicos, em seus achados, comprovam as palavras de grandes mestres espirituais que utilizam a meditação como instrumento para o conhecimento de si. Julia Destro e seus colaboradores, por exemplo, realizaram uma revisão de vários artigos publicados no Brasil entre 1988 e 2017 e concluíram que: “(...) o efeito continuado da meditação parece ser cumulativo, exacerbando a capacidade de concentração, da atenção, melhora do humor, redução da fadiga e ansiedade e aprimoramento na capacidade de processamento espacial-localização e de memorização, além de aprimorar a capacidade do indivíduo de fazer frente a emoções e traumas exteriores”.



Atualmente, na assistência em saúde mental, muitos psiquiatras recomendam aliar a medicação a psicoterapia, meditação e exercícios físicos. É claro que a medicação tem um papel importante no tratamento, porém não é uma panacéia. O próprio Sistema Único de Saúde (SUS) já contempla várias práticas integrativas de saúde que compreendem o indivíduo de maneira holística, visando uma abordagem que compreenda as dimensões física, mental e espiritual.

Mas, então, como poderíamos estar mais presentes, a fim de tomar decisões mais maduras e conscientes sobre a nossa vida e saúde mental?

Na cultura ocidental, priorizamos muito a dimensão mental do conhecimento, em detrimento do impacto direto da vivência das situações no corpo, que fica registrada na memória corporal ao longo da vida. Rupert Spira, um mestre espiritual contemporâneo, fala que o corpo absorve noventa por cento dos nossos condicionamentos, ressaltando a importância do trabalho corporal. Por isso, não é suficiente termos um entendimento mental sobre a situação; é preciso transformá-lo em uma conscientização corporificada, a fim de adquirir resultados práticos. Contemplar novas possibilidades, não arraigadas nos condicionamentos passados, é uma saída para os sofrimentos impingidos por nossa mente.

Um dos caminhos é resgatarmos a nossa consciência corporificada, através de práticas que nos ajudem a habitar o nosso corpo de forma mais consciente, como a meditação. Convido você a experimentar e verificar por si mesmo os resultados!

Vamos ousar nos mover em direção a uma vida mais saudável!

Venha conferir!

A Seção de Assistência Psicossocial oferece sessões de meditação todas as **segundas, terças, quartas e quintas-feiras às 18 horas e nas sextas-feiras às 10 horas** na sala de grupo da psicologia. Para participar basta se inscrever na recepção da SIS (ramais: 9445 e 9479)



Fontes:

Destro, Júlia M., Gaetti-Jardim J. Elerson, Schweitzer, Christiane Marie (2017) Proceedings of the 8º Sim Saúde – Simpósio em Saúde 2017/Annual Meeting : DOI: <http://dx.doi.org/10.21270/archi.v6i0.2286>

Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101-1114. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037249>

Texto: Seção de Assistência Psicossocial (SEAPS/SIS/STJ)

Colaboradores: Juliana Bernardes de Faria (SEADI/STJ) e Catarina Nogueira França Rêgo (Revisão)

Responsável pelo projeto: Camilla Ferreira de Lima (SEADI STJ)

Arte: Camilla Ferreira de Lima (SEADI STJ) (design gráfico/web)



Janelas do Conhecimento STJ da [Seção de Educação a Distância \(SEADI/STJ\)](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-Compartilhaval 4.0 Internacional](#).