

**Título:** Sente-se calmamente por alguns minutos...

**Veículo:** Show Room Assobrav - **Localidade:** SÃO PAULO - SP - **Data de publicação:** 01/07/2014

**Editoria:** Comportamento - **Página:** 22 e 23



ROSÁNGELA LOTFI

Autoconhecimento e felicidade são os objetivos da meditação. A prática executada há séculos por povos orientais desperta a curiosidade da ciência que, mundo afora, realiza centenas de estudos para mapear, mensurar e tentar entender os efeitos fisiológicos, os benefícios para o cérebro e o bem-estar dos meditadores.

**Bem-estar este que, sem religiosidade ou misticismo, ajuda as empresas a reduzirem a ansiedade, o estresse e a aumentarem a criatividade e a produtividade dos colaboradores. Respire: inspire, expire.**

Sara Lazar, neurocientista norte-americana do departamento de psiquiatria do Massachusetts General Hospital, em Boston, professora de psicologia na Harvard Medical School, utilizou imagens de mapeamento cerebral para investigar os efeitos da meditação e concluiu que há um espessamento na massa cinzenta dos meditadores, estimulando às áreas do cérebro responsáveis pela atenção e pelos sentidos. Ainda não se sabe com exatidão o que significa esse aumento de massa cinzenta, mas sabe-se, que há um aumento da concentração e coordenação motora. A prática constante tranquiliza a mente e a deixa mais alerta; diminui o estresse, a ansiedade, a insônia e a depressão, aumenta a satisfação, estimula a memória, fortalece o sistema nervoso e imunológico e reduz dores de cabeça, entre muitos outros efeitos.

Pesquisadores das universidades de medicina de Harvard e da universidade alemã de Justus Liebig publicaram um estudo com as conclusões de que a prática da meditação atua regulando a atenção, pois age sobre o córtex pré-frontal e dorsolateral; atua para ativar a autoconsciência corporal no córtex somatossensitivo primário, região do lobo parietal responsável pelo processamento de informações táteis e regula as emoções acionando o sistema límbico. "É uma das melhores formas de você ganhar intimidade com a sua mente", declarou

a cientista alemã Britta K. Hölzel. É exatamente o que diz, em outras palavras, a monja zen budista Coen Sensei, missionária da tradição Soto Shu - Zen Budismo japonesa e fundadora da Comunidade Zen Zendo Brasil: "Zazen [a meditação zen] é o portal. Portal para ir mais fundo, portal para a mente conhecer a própria mente, que transcende a si mesma."

### Meditando sem religião

Há diferentes práticas de meditação, distintas entre si e com diferentes perspectivas, mas é muito comum associar a meditação a religiões ou filosofias orientais. No livro "Do xamanismo à ciência. Uma história da meditação" [Editora Cultrix], Willard Johnson, além de fornecer uma perspectiva histórica da prática de meditação, afirma que: "Para se meditar, não é preciso pertencer a alguma religião específica. É possível meditar na respiração com os budistas sem ser um budista; é possível meditar caminhado com os vietnamitas sem ser um vietnamita; é possível meditar girando com os sufis sem ser um sufi. Não é preciso deixar de pertencer a alguma religião específica. Não é preciso ter religião. Não é preciso, nem mesmo, acreditar em Deus...".

Ainda de acordo com o livro, há registros de práticas sistemáticas de meditação na literatura taoista, na China em 300a.C. e no norte da Índia, entre 1500 e 1000a.C. O que os povos antigos já sabiam é que a meditação é uma das formas mais eficientes de encontrar o equilíbrio e abrandar a postura individualista. São exatamente estes benefícios que levam corporações como a farmacêutica Mead Johnson, a consultoria Pieracciani ou o Google a incentivarem seus colaboradores à prática da meditação. "O que existe no mundo corporativo é a competição, que causa muito desconforto e muito estresse. Somos times, equipes, e não um agregado de pessoas individualistas que se sobressaem umas às outras. Abandonar a individualidade, criar uma mente colaborativa pode significar o sucesso da empresa e dos profissionais, pois pessoas de bem com a vida tendem a ser mais produtivas e inspiradoras", afirma a monja Coen, para quem a grande mudança é transformar o olhar individual para o pensamento sobre o "nós" e não somente sobre o "eu". "Se não sei me relacionar bem com a minha equipe, como é que ela vai funcionar?"

### Foco

O psicólogo norte-americano Daniel Goleman, autor de "Inteligência emocional", abordou a correlação entre meditação e concentração, na obra "Foco — A atenção e seu papel fundamental



**Título:** Sente-se calmamente por alguns minutos...

**Veículo:** Show Room Assobrav - **Localidade:** SÃO PAULO - SP - **Data de publicação:** 01/07/2014

**Editoria:** Comportamento - **Página:** 22 e 23

para o sucesso" [Editora Objetiva]. Goleman afirma que a capacidade de manter o foco é essencial para a produtividade no trabalho e cita Steve Jobs, fundador da Apple, que praticava a meditação e tinha alto poder de foco e concentração.

**"Ao meditar, Jobs entrava no estado de consciência aberta. Experimentos sugerem que estar nesse estado, que é dar atenção a tudo o que está passando na mente, é a fonte dos pensamentos mais criativos."** Segundo o autor, dependendo de nosso estado emocional, entramos em diferentes estados de foco. "Quando estamos estressados, emoções fortes sequestram nossa atenção e nos fazem focar naquilo que nos incomoda, e não no trabalho. Quando estamos descomprometidos ou entediados, nossa mente vagueia — esse também é um estado de baixa performance. Quando conseguimos total concentração, damos nosso melhor. A meditação treina nossa capacidade de manter a atenção. Toda vez que nossa mente está vagando por aí e trazemos a atenção de volta ao ponto em que estávamos focados, fortificamos nossas conexões neurológicas", afirma Goleman.

**Monja Coen, que foi da segunda geração de jornalistas a trabalhar no extinto Jornal da Tarde nos anos 1970, diz que com a meditação Zen não dá para superar todas as situações adversas e momentos de estresse no trabalho, mas dá para**

controlar as reações de raiva, cansaço e irritação. "A reação é algo natural. Trabalhar o emocional permite transformar o que seria a raiva em compaixão, em compreensão". Na meditação Zen, o silêncio e a postura são importantes. Zazen, significa literalmente Sentar Zen, em 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", ensina a Sensei.

**Sentar-se em Zen é uma prática que se baseia na respiração e na atenção plena.** É sentar-se em posição de lótus, confortável, com a coluna ereta, percebendo que todas as emoções passam pela respiração. O objetivo é de concentração plena no momento presente e, muito importante, sem a "mente que julga". "Não é apenas a lembrança ou a antecipação de acontecimentos, mas sim o julgamento sobre eles que causa o mal-estar psicológico. A meditação de atenção plena busca trazer o foco para o aqui e o agora e eliminar o julgamento." explica a pesquisadora Sara Lazar.

### Transcendendo

Na meditação tibetana, o meditador foca em um ponto, dirigindo a sua atenção. Esse ponto é a

respiração, repetição de mantras e exercícios de visualização. Já a meditação transcendental, que não é ligada a nenhuma filosofia, não prioriza a contemplação, nem a concentração. A meditação transcendental é um estado de repouso em alerta com o meditador sentado confortavelmente em uma cadeira com os olhos fechados, duas vezes ao dia por 15 ou 20 minutos. De acordo com Flávia Miranda Batista, diretora da Sociedade Internacional de Meditação Transcendental, é uma técnica muito simples e qualquer pessoa, independente da idade, aprende a meditar sem esforço e em pouco tempo. A MT ativa todo o potencial do cérebro, aumentando a criatividade e a inteligência, e melhorando as habilidades de tomar decisões e resolver problemas, melhora o foco e a concentração, mas é a prática regular que traz os benefícios estudados por mais de 600 pesquisas científicas em 250 universidades do mundo todo nos últimos 40 anos.

**"A MT permite à mente aquietar-se para experimentar um estado de coerência e calma interiores. Os hemisférios esquerdo e direito, e as partes frontal e posterior do cérebro trabalham em harmonia entre si e esta coerência das ondas cerebrais tem sido relacionada com melhorias na memória e habilidades em resolver problemas e tomar decisões. Esta mudança no funcionamento cerebral afeta toda a fisiologia, reduz a pressão arterial alta, fortalece o coração e melhora o estado geral da saúde."**

A Sociedade Internacional de Meditação Transcendental leva meditação às empresas em treinamentos in company ou na sua sede em São Paulo. Empresas de todos os setores econômicos como a farmacêutica FQM utilizam a MT para elevar a capacidade de executivos e empregados em tomar decisões, planejamento, julgamento, criatividade, inovação e saúde. Na farmacêutica o programa foi introduzido em 2003 e além de todo o grupo gerencial interno e staff, os operários do chão de fábrica praticam a MT como parte do Programa de Bem-Estar Corporativo.

Independente da filosofia ou da técnica, a prática da meditação, está se difundido como um "respiro" nas pressões cotidianas dos sistemas político, financeiro e social em que vivemos, do excesso de informações e distrações, que nos deixam sem tempo para refletir e, como diz Daniel Goleman: "Sem pausa não conseguimos digerir o que está acontecendo ao redor. Os circuitos cerebrais usados pela concentração são os mesmos que geram a ansiedade. Quando aumenta o fluxo de distrações, a ansiedade tende a aumentar na mesma proporção." Por isso, medite. Assentando corpo e mente, perceba sua respiração, sente-se calmamente por alguns minutos...