

Benefícios da Meditação da Atenção Plena

Maior Apreciação da Vida

Uma pessoa que tenha um nível alto de atenção básica encontra, em geral, maior satisfação em todas as atividades de sua vida. Experiências que são intrinsecamente agradáveis (comida, música, sexualidade, etc) tornam-se muito mais intensas e satisfatórias pelo simples fato de se estar totalmente presente “no momento”. Além disso, experiências comuns e banais (lavar pratos, dirigir para o trabalho, conversas corriqueiras, etc) passam a ter uma qualidade vibratória e um fascínio extraordinários. O tédio torna-se coisa do passado.

Redução do Sofrimento

Dor Física

Lidar com a dor de uma doença ou lesão torna-se um grande problema para a maioria das pessoas em algum momento de suas vidas. Na verdade, para milhões de pessoas que sofrem com dores crônicas, isso é um problema constante, presente em cada segundo de suas vidas. Quando os analgésicos e os tratamentos médicos não conseguem reduzir a dor, que opção resta? Deve-se aceitar com resignação esse sofrimento terrível e sem sentido? Absolutamente não. Foi clinicamente demonstrado que em estados de concentração suficientemente alta, a dor – mesmo uma dor muito aguda e intensa – pode ser dissolvida em uma espécie de energia em movimento. Isso diminui em muito o sofrimento no presente momento.

Mais importante ainda, quando se aprende a sentir a experiência da dor dessa maneira, na verdade se tem a sensação de empoderamento e até mesmo de ser fortalecido por ela. Assim, as habilidades desenvolvidas com a meditação proporcionam não apenas um modo de se lidar com a dor, mas também permitem que o praticante tenha a experiência de sentir a dor como algo profundamente significativo, algo que contribui com o seu crescimento e fortalecimento pessoal.

Dor Emocional, Compulsões e Vícios

O que se afirmou acima a respeito da dor física também se aplica para estados emocionais negativos (dor emocional), como o medo, a tristeza ou o luto, a raiva, o ciúme, a vergonha, etc.

Usando as habilidades desenvolvidas com a prática da atenção plena, é possível detectar e discriminar claramente as imagens mentais, os diálogos internos e as sensações corporais que formam a emoção negativa à medida em que surgem a cada momento. Ao “desconstruir” a emoção dessa forma, o praticante fica menos envolvido com ela e, ao mesmo tempo, consegue permitir que ela flua internamente sem que seja reprimida.

Essas mesmas habilidades podem ser usadas para se superar hábitos negativos e comportamentos compulsivos, como o uso excessivo de álcool, cigarros e drogas, distúrbios alimentares e assim por diante, ao permitir que o praticante “permaneça na presença” do impulso prejudicial até que ele se enfraqueça e passe.

Além disso, a prática da atenção plena em si produz uma espécie de “euforia intrínseca” ou “barato natural” que pode substituir a euforia ou o barato decorrente da dependência de drogas e álcool.

Níveis Elevados de Desempenho

Qualquer atividade pode ser desenvolvida com maior eficácia (e com mais alegria!) se estivermos mais atentos e concentrados. Isso inclui:

1. O estudo se torna mais eficiente para os alunos;
2. Maior habilidade em atividades intelectuais e na resolução de problemas;
3. Aquisição e desenvolvimento de habilidades (línguas, artes cênicas, belas artes, artes marciais, etc);
4. Esportes – Nos esportes, a intensificação da atenção afeta a performance de duas formas. Primeiro, quanto melhor você se concentrar, melhor será o seu desempenho desportivo. Alguns atletas às vezes entram espontaneamente em estados extraordinários de concentração. Em inglês, isso é conhecido como “being in the zone” (algo como “estar no astral”). Por meio de treinamento sistemático em habilidades de concentração, atletas podem aprender a atuar consistentemente nesse estado de alto desempenho.

Em segundo lugar, a capacidade de concentração e o desenvolvimento da equanimidade afetam os esportes na parte da resistência física. Como explicado acima na seção sobre Dor Física, a alta concentração permite que se sinta a experiência da dor com menor sofrimento. A habilidade de se “fragmentar” ou “desconstruir” as sensações subjetivas que a fadiga provoca leva a um aumento objetivo dos níveis de energia, o que pode representar a diferença entre ganhar ou perder. Conseguir essa vantagem por meio de concentração mental é uma alternativa bem mais interessante do que a tentação de tentar alcançá-la por meio de drogas ou “doping”.

5. Trabalho – As empresas japonesas há muito tempo reconhecem que funcionários focados não apenas são mais eficazes, como também são mais felizes e mais realizados porque há um prazer intrínseco associado à realização de qualquer atividade em um estado de alta concentração – mesmo atividades aparentemente repetitivas e enfadonhas. Por conta disso, não é incomum que grandes empresas mandem funcionários de departamentos inteiros a um templo Zen para uma semana de treinamento monástico.

Efeitos na Saúde

1. Os estados de alta atenção e de relaxamento profundo envolvem não apenas a mente, mas também afetam o corpo e, por consequência, têm impacto significativo sobre a saúde. As ondas cerebrais do tipo alfa aumentam, a condutividade cutânea diminui e o metabolismo se torna mais eficiente.
2. A atenção plena ajuda as pessoas a estarem mais em contato com o seu corpo, o que lhes permite responder melhor às sensações corporais.
3. O aumento da atenção também intensifica as sensações positivas associadas à corrida e a outras formas de exercício, fazendo com que praticar atividades físicas se torne mais fácil e prazeroso.

Melhora de Relacionamentos Interpessoais no Trabalho e em Casa

As habilidades desenvolvidas com a prática de atenção plena têm impacto nessa área de duas formas. Primeiro, elas permitem que se esteja mais “presente” com outras pessoas, mais engajado e menos perdido em projeções e fantasias a cada novo momento. Segundo, elas proporcionam uma ferramenta para reduzir os efeitos de emoções negativas que frequentemente atrapalham o sucesso da comunicação interpessoal.

Catalisando o Crescimento Interior

A maioria das pessoas participa ou faz uso de alguma ferramenta para o crescimento pessoal. Entre esses, estão a introspecção, a psicoterapia, as massagens e outras atividades com o corpo, os seminários motivacionais e de autoaperfeiçoamento, yoga, tai chi, programas de 12 passos, oração, etc. Em geral, todas as ferramentas para o crescimento pessoal são muito mais eficazes quando praticadas em um estado intensificado de atenção plena e de equanimidade. As habilidades desenvolvidas com a atenção plena estão para o crescimento pessoal como um catalisador está para uma reação química – ela acelera enormemente a velocidade do processo.