

Transforme seu mundo

meditação



Richard Stevenson

Capítulo 1: Meditação e Sucesso

Meditação para a vida moderna

Em algum lugar no Vale do Silício, um grupo de programadores de computador se sentar silenciosamente em uma sala juntos, as pernas cruzadas e os olhos semicerrados, ouvindo o som de sua própria respiração.

Em outros lugares, o proprietário de uma pequena imobiliária empresa começa seu dia pela respiração profunda e se engajar em poses de ioga.

Ainda assim, em outro lugar, um especialista de entrada de dados termina seu sanduíche de peru e retorna ao seu cubículo, coloca em seus fones de ouvido, e respira profundamente enquanto ouvindo os sons de sinos e cachoeiras.

Meditação parece diferente para pessoas diferentes, mas uma coisa é certa: é rapidamente ganhando popularidade na cultura ocidental.

Tem muitos profissionais e benefícios pessoais, incluindo aumento da produtividade, redução do estresse e depressão, e redução de incomodando sintomas físicos, tais como dores de cabeça e tensão muscular, para citar alguns.

A palavra “meditação”, muitas vezes provoca imagens de homens devotos sentado silenciosamente em templos místicos longe.

Pode parecer estranho e certamente algo muito distante da vida diária para ter uma aplicação prática para o negócio ou mesmo para ganho pessoal.

Você pode ter noções preconcebidas sobre o que implica meditação ou crenças culturais ou espirituais que você sente dificuldade de participar em meditação.

Embora a meditação tem suas raízes em várias práticas espirituais, está sendo cada vez mais recomendado por profissionais médicos ocidentais como a pesquisa é trazer à luz o múltiplo benefícios para a saúde de se engajar regularmente nesta forma de relaxamento focado.

Independentemente se você escolher para meditar por razões espirituais ou física e saúde mental, meditação geralmente é composto pelos seguintes elementos:

Um ambiente relaxante: se é na floresta, à beira do lago, em um estúdio, ou em sua sala de estar, a mediação geralmente ocorre em um

ambiente que é fisicamente confortável e livre de ruído distrações. Algumas pessoas optam por se sentar em uma almofada e se concentrar em sua respiração em completo silêncio enquanto outros podem optar por colocar em suas camas e ouvir música relaxante.

- *Postura ou movimento:* durante a mediação, os participantes irão geralmente sentar-se em uma postura específica, como com as pernas cruzadas, coluna reta, e as mãos apoiadas sobre os joelhos. Às vezes, os participantes colocarão para baixo ou se envolver em movimentos específicos, como com ioga ou *chi t'ai*.
- *Foco:* enquanto meditava, o participante vai se concentrar em um número de coisas de sua respiração simples, a sensação de energia movendo-se através