

Meditação: que tal experimentar a técnica da visualização?

POSTADO POR ADMIN ÀS 12:10



Não duvide do poder da sua mente. Como diria Buda: "A lei da mente é implacável. O que você pensa, você cria. O que você sente, você atrai. O que você acredita, torna-se realidade".

Então, que tal experimentar? Existe uma técnica de meditação chamada de visualização, que consiste justamente em pensar e sentir o que se quer alcançar. Contudo, ela deverá ser uma prática constante na vida de quem quer algo, como curar uma doença, atingir um objetivo benevolente, seja da natureza que for, enfim, de quem deseja conseguir o que se almeja.

Quando falamos de meditação sob uma perspectiva budista, normalmente há dois fluxos que estamos referenciando. Um é a prática da concentração e o outro é a prática da contemplação. A meditação da atenção plena, por exemplo, pertence ao fluxo de concentração. É o processo de repetidamente direcionar a atenção de volta para um único ponto de foco ou concentração.

A segunda corrente, a da contemplação, é onde a meditação de visualização vive. Há práticas de meditação de visualização clássicas destinadas a invocar ou familiarizar-nos com qualidades que já existem dentro de nós. Tonglen, a prática que pode ser traduzida como enviar e receber, nos faz respirar a dor dos outros e exalar um alívio espaçoso. É um exercício para aprofundar nossa empatia e nosso impulso de ajudar.

Importante esclarecer que, na prática da visualização, devemos imaginar toda a situação que queremos e sentir a sensação e as emoções de já ter conseguido o resultado esperado, como se já tivesse chegado a você.

A visualização é uma maneira saudável de trazer energia positiva para sua mente, corpo e espírito, expandindo sua capacidade de criatividade. As experiências de meditação e visualização irão variar. É melhor deixar as expectativas e se render à sua própria sabedoria interior.

A Holistic Online cita muitos estudos universitários que mostram que a visualização tem notáveis benefícios à saúde física, incluindo o aumento da imunidade, o alívio da depressão, o alívio da insônia, a diminuição do estresse e o alívio das dores de cabeça e da dor crônica.

Muitas vezes, ver-se saudável em sua mente ? ou visualizar a imagem de um corpo saudável ? é suficiente para o seu corpo entender isso como verdade"

Se você está praticando visualização e meditação para benefícios de saúde, deve desenvolver uma

prática diária para fortalecer a comunicação entre mente e corpo. Existem inúmeros scripts de visualização visual e de áudio disponíveis para guiar sua experiência. Não se apegue aos resultados, mas observe sua jornada pessoal.

Confira abaixo o passo a passo:1 Primeiro, sente-se em uma posição confortável e reserve um momento para focar na sua respiração.

Não há necessidade de controlar ou manipular a respiração, apenas sinta a maneira como ela se move naturalmente no corpo.

Tire alguns minutos para trabalhar com a respiração como objeto de meditação. À medida que a mente vagueia, reconheça onde ela pousa e, em seguida, com cuidado, mas com firmeza, volte a atenção para a respiração. O objetivo é adquirir um estado de presença.

É importante estabelecer o tipo de visualização que se quer e começar a colocar em prática.

Se ainda não sabe bem aonde se quer chegar, mas deseja usufruir dos benefícios, muitos roteiros de visualização convidam você a se imaginar em um ambiente natural, seguro e relaxante, como uma praia ensolarada ou floresta arborizada, onde você pode sintonizar as vistas, sons e cheiros daquele lugar especial. Você está livre para vagar por este espaço e ver o que surge em sua mente.

Esteja aberto para o que você vê, e saiba que este lugar sempre existe para você visitar.

Deixe a imaginação tomar conta e boa jornada!

Fonte : [Metropoles](#)