

Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

MEDITAÇÃO: HUMANIDADE COMUM E A ESPIRITUALIDADE

TEMPO REQUERIDO

10 minutos.

Agora convido vocês para uma meditação de reconhecimento de nossa humanidade comum. Uma pausa para se conectar com o melhor de cada um.

Ainda que você não faça essa meditação em particular todos os dias, pode ser algo que você incorpore regularmente na sua prática de meditação.

Hoje vamos praticar o reconhecimento das semelhanças entre nós e os outros. Muitas vezes nos concentramos nas diferenças, mas perceber que mesmo pessoas que parecem muito diferentes de nós em aspectos fundamentais são exatamente como nós, pode se tornar a base de uma conexão real.

Isso pode incluir pessoas que não conhecemos muito bem, pessoas com quem estamos em conflito ou até mesmo pessoas que vemos como inimigas. É possível desenvolver um senso de compaixão, de bondade e de compreensão, compartilhando a experiência como seres humanos e, por que não, divinos.

Essa prática pode ajudar a superar as diferenças e a desconfiança abrindo os canais da reciprocidade.

- *Vamos começar reservando um momento para permitir que seu corpo se acomode em uma posição confortável, trazendo a sensação de tranquilidade e relaxamento por todo o corpo [5 segundos].
Faça respirações profundas e completas [5 segundos].
Sinta o peso do seu corpo no chão ou na sua cadeira [5 segundos].
E em qualquer lugar que sinta muita pressão, suavize o contato [5 segundos].
Solte os ombros [5 segundos], relaxe as suas mãos [5 segundos] e relaxe os músculos do seu rosto e da mandíbula [5 segundos].
Feche suavemente os olhos ou olhe para baixo para limitar as distrações visuais [5 segundos].*
- *Agora, inspire e expire profundamente. E enquanto você expira, sinta a sensação de liberar qualquer tensão que você está segurando em seu corpo [5 segundos].*
- *Nesse movimento de inspirar e expirar, examine-se brevemente com a sua mente, percebendo quaisquer sensações ou emoções [5 segundos].
Identifique o que é predominante em você [5 segundos] e convide-se para uma atitude de aceitação para o que você está experimentando agora em seu corpo ou em suas emoções [5 segundos]. Reconheça-se sem se julgar ou julgar algo como certo ou errado [10 segundos].*
- *Agora lembre-se da pessoa com quem você compartilhou a sala, que esteve na sua frente [5 segundos]. Lembre-se que essa pessoa é humana*

Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

como você. Ela é divina para aqueles que creem. Observe se você experimenta alguma mudança na sensação em seu corpo **[10 segundos]**. Mantenha essa pessoa em sua mente assim como você a recorda **[10 segundos]**.

- Diga a si mesmo: “Esta pessoa tem um corpo, uma mente e uma busca assim como eu” **[10 segundos]**. “Esta pessoa tem sentimentos, emoções e pensamentos, assim como eu” **[10 segundos]**. “Essa pessoa em algum momento de sua vida ficou triste, desapontada, zangada, magoada ou confusa, assim como eu” **[15 segundos]**. “Esta pessoa experimentou em sua vida dor e sofrimento físico e emocional, assim como eu” **[15 segundos]**. “Esta pessoa vivenciou momentos de paz, alegria e felicidade, assim como eu” **[15 segundos]**. “Esta pessoa deseja ter relacionamentos satisfatórios, assim como eu” **[15 segundos]**. “Esta pessoa deseja ser saudável e amada, assim como eu” **[15 segundos]**. Essa pessoa tem a sua busca, seja ela qual for, assim como eu” **[15 segundos]**.
- Agora reserve um momento para sentir como você está se sentindo **[5 segundos]**. Estranho, não é? Prestar atenção em sentir o que se sente mantendo esse outro na sua mente. Observe. Identifique. O que você experimenta? **[20 segundos]**.
- Agora, enquanto você tem essa pessoa em mente, envie-lhe bons votos. Que ela fique bem **[5 segundos]**, que ela seja feliz **[10 segundos]**, que ela esteja saudável **[5 segundos]**, que ela possa viver com leveza **[10 segundos]**.
- Por fim, volte a sua atenção para a respiração, inspirando **[5 segundos]**, expirando **[5 segundos]**. Reconecte-se com seu corpo, sinta-se presente, vivo, conectado consigo, com o outro, com o desconhecido, com o transcendental, com o Divino. Esteja aqui e agora!

POR QUE FAZER (leitura para comentários)

(É claro que nem todos enfrentam exatamente os mesmos desafios na vida, e alguns grupos enfrentam barreiras mais sistêmicas do que outros. Porém, a espiritualidade nos iguala. Reconhecer as semelhanças é uma ferramenta que podemos usar às vezes para combater a tendência de desconexão e a espiritualidade pode ajudar nesse caminho. Isso não significa que não devemos também reconhecer a injustiça e lutar pela mudança, pela melhoria e por igualdade de condições.)

Pesquisas sugerem que a Meditação que reconhece a nossa Humanidade Comum com ênfase na espiritualidade pode não apenas melhorar nosso bem-estar, mas também nos ajudar a construir compaixão, bondade e identificar-se mais com toda a humanidade com a crença de que todos somos divinos.

Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

Os seres humanos naturalmente experimentam mais empatia emocional por pessoas que são semelhantes a eles, tornando-se mais distantes daqueles que conhecem e percebem como diferentes. Felizmente, existem passos que podemos tomar para praticar habilidades de empatia e compaixão.

A HUMANIDADE COMUM COM A ESPIRITUALIDADE QUE TRANSCENDE

nos aproxima, nos iguala na nossa diferença.

A meditação é uma dessas práticas que nos desafia a reconhecer semelhanças e ampliar nosso círculo de preocupação. Esses sentimentos de conexão e pertencimento a um grupo maior são um aspecto fundamental do bem-estar. E pesquisas sugerem que quanto mais semelhantes nos sentimos com os outros, mais compaixão temos por eles e mais vontade temos de ajudá-los, porque isso significa que nos ajudamos.

FONTES

Hooria Jazaieri, Ph.D., Universidade de Santa Clara

Gonzalo Brito-Pons, Ph.D., Instituto Nirakara

Sean Fargo, Exercícios de Atenção Plena

Essa prática faz parte do Greater Good in Action , uma câmara de compensação dos melhores métodos testados em pesquisas para aumentar a felicidade, resiliência, bondade e conexão, criado pelo Greater Good Science Center da UC Berkeley e HopeLab.

Traduzido e adaptado: Moacir Rauber