

## A meditação como um ato de falsa paz consigo mesmo

Durante os últimos anos tenho experimentado coisas novas e quando digo isso estou falando tanto de coisas básicas como ouvir músicas diferentes até coisas mais profundas como rituais religiosos, em uma dessas minhas "experiências" me deparei com a meditação e todas as promessas de saúde, paz interior, entre outros benefícios que os praticantes dizem ter, porém em todos os 4 meses que passei praticando-a só consegui sentir um tédio genuíno e uma forte sensação de perda de tempo.

Considero a meditação uma variante da oração com menos eficácia, pois quando se ora você ao menos tem fé em algo, enquanto na meditação você acredita que suas ações, seu corpo ou até mesmo o universo tem algum tipo de poder. Também considero a meditação um ato perigoso pois faz com que uma pessoa tente reprimir seus sentimentos primitivos como a raiva, por exemplo, e faz com que seus praticantes se sintam confortáveis com seus fracassos e erros, deixando o desconexo da realidade crua em que vivemos.

Há mais ou menos 1 ano atrás comecei a praticar o Shabat judaico e mesmo não sendo uma pessoa extremamente religiosa assumo que ele tem me trago benefícios que vão desde a maneira que me porto até a maneira que penso, acho que o que mais me atrai no judaísmo é toda a simbologia envolta nele, todas as regras, vestimentas, costumes, rituais e a história deles fazem com que eu não sinta que estou fazendo algo inútil durante um Shabat, sentimento esse que era frequente na meditação.

Portanto, não desejo atacar aos praticantes de meditação, apenas estou relatando a minha experiência com ela e criticando a forma como ela é colocada na sociedade como um agente transformador de vidas.