Wilher Guimarães -2ª etapa-7º ano

# FILOSOFIA

**TEXTO 01**

**Quem é o homem mais feliz do mundo? Se você pesquisar no Google o nome “MatthieuRicard” vai aparecer isso aqui…**

MatthieuRicard, nascido em 1946, é um monge budista tibetano francês e é considerado por alguns pesquisadores “o homem mais feliz do mundo!”

Isso aconteceu porque ele participou de um estudo cerebral durante 12 anos sobre meditação e compaixão liderado por um neurocientista da Universidade de Wisconsin, Richard Davidson (fundador do healthyminds), que estuda a felicidade humana. Dr. Richard Davidson é também amigo pessoal da S.s o 14° Dalai Lama.

Dr. Davidson conectou a cabeça de Ricard com 256 sensores e descobriu que quando Ricard meditava sobre a compaixão, sua mente era excepcionalmente leve e seu cérebro  comportava- se diferente da maioria das pessoas.

**Porque esses exames surpreendem tanto?**

Os exames mostram que, ao meditar sobre a compaixão, o cérebro de Ricard produz um nível de ondas gama – aqueles ligados à consciência, a atenção, ao aprendizado e a memória – nunca antes relatados na literatura sobre neurociência, disse Davidson.

As varreduras também mostraram atividade excessiva no córtex pré-frontal esquerdo do cérebro em comparação com a contraparte direita, permitindo-lhe uma capacidade descomunalmente grande para a felicidade e uma propensão bem reduzida para a negatividade.

Ele falou com Business Insider no Fórum Econômico Mundial em Davos, na Suíça. Ele comentou que o título de homem mais feliz do mundo é mesmo um exagero.

**“Aqui está o seu melhor conselho sobre a felicidade: pare de pensar “eu, eu, eu”, egoísmo faz mal à alma”.**

Para Ricard, a resposta resume-se ao altruísmo. A razão é que, pensar unicamente sobre sua vida, seu próprio umbigo e seus problemas sem jamais pensar em nós, é um hábito que gera a infelicidade humana e a depressão. Para si e para o mundo a nossa volta.

“Não é para parecer ser o bonzinho para todo mundo. É simplesmente porque eu, eu, eu, o dia todo, é muito abafado, e é muito miserável e porque você acaba desumanizando o mundo lá fora e pensa no mundo inteiro como uma ameaça ou como se todos lá fora tivessem um desejo de te prejudicar ou fazer mal”.

**Se você quer ser feliz, Ricard diz que você deve esforçar-se para ser “benevolente”, que não só vai fazer você se sentir melhor, mas também fazer outros como você mais.**

**Nós, nós, nós… é bem melhor, mas com limites.**

Isso não quer dizer que você deveria deixar outras pessoas tirarem vantagem de você, Ricard adverte, mas você deve geralmente se esforçar para ser gentil dentro da razão e às vezes sem razão também.

“Se a sua mente está cheia de benevolência, você sente a paixão e a solidariedade … este é um estado de espírito muito saudável que é propício para florescer” diz Ricard.

“Então você, você mesmo, está em um estado mental muito melhor! Seu corpo estará mais saudável, será perceptível para si mesmo, e logo os outros também irão perceber as diferenças em você.

Isso tudo soa muito bem em teoria, mas como uma pessoa realmente se torna altruísta e benevolente e não deixa os pensamentos egoístas se infiltrarem?

Comece a treinar sua mente como se estivesse treinando para correr uma maratona.

Ricard acredita que todo mundo tem a capacidade de ter uma mente mais leve, porque há um potencial de bondade em cada ser humano (a menos que você seja, digamos, um assassino em série e haja algo realmente quimicamente anormal acontecendo com seu cérebro).

**Como mudar sua mente e sua vida?**

Mas como um corredor de maratona que precisa treinar antes que ele ou ela possa correr 42,5 km, as pessoas que querem ser mais felizes precisam treinar suas mentes. A maneira preferida de Ricard de treinar a sua é a meditação:

Com o treinamento mental podemos sempre trazer nosso nível de felicidade para um nível diferente bem longe da depressão. É como correr. Se eu treinar, posso correr uma maratona. Eu não poderia me tornar um campeão olímpico, mas há uma enorme diferença entre treinamento e não treinamento. Então, por que isso não se aplica à mente? … Há uma visão que benevolência, atenção, equilíbrio emocional e resiliência são habilidades que podem ser treinadas. Então, se você colocar todos juntos, você pode dizer que a felicidade é uma habilidade que pode ser treinada.

**OK, então como é que podemos treinar sua mente para ser mais feliz?**

**15 minutos de prática e só! É fácil.**

Basta passar 15 minutos contínuos por dia pensando pensamentos felizes!

Se não conseguir ficar sereno e em silêncio, tudo bem, apenas visualize-se feliz.  
Comece por ter pensamentos felizes por 10 a 15 minutos por dia, diz Ricard. Normalmente, quando experimentamos sentimentos de felicidade e amor, é fugaz, e então, algo mais acontece e passamos para o próximo pensamento. Em vez disso, concentre-se em não deixar sua mente se distrair e mantenha-se focado nas emoções positivas para o próximo período de tempo.

**Você não precisa ser budista para meditar, só precisa mesmo começar… e aproveitar!**

E se você fizer esse treinamento todos os dias, mesmo apenas duas semanas depois, você poderá sentir resultados mentais positivos.

E se você praticar que por 1,5 10 ou 50 anos como Ricard tem feito, você pode se tornar uma pessoa incrivelmente feliz também.

O Dr. Davidson afirma em seu estudo que mesmo 20 minutos de meditação diária pode tornar as pessoas muito mais felizes em geral e sofrem menos de depressão.

Tanto a lei da atração, quanto a física quântica e a filosofia apoiam a meditação como prática essencial para saúde mental e para induzir a estados de felicidade e melhora em quadros de depressão e ansiedade.

Produção de texto

Introdução – Desenvolvimento e Conclusão