



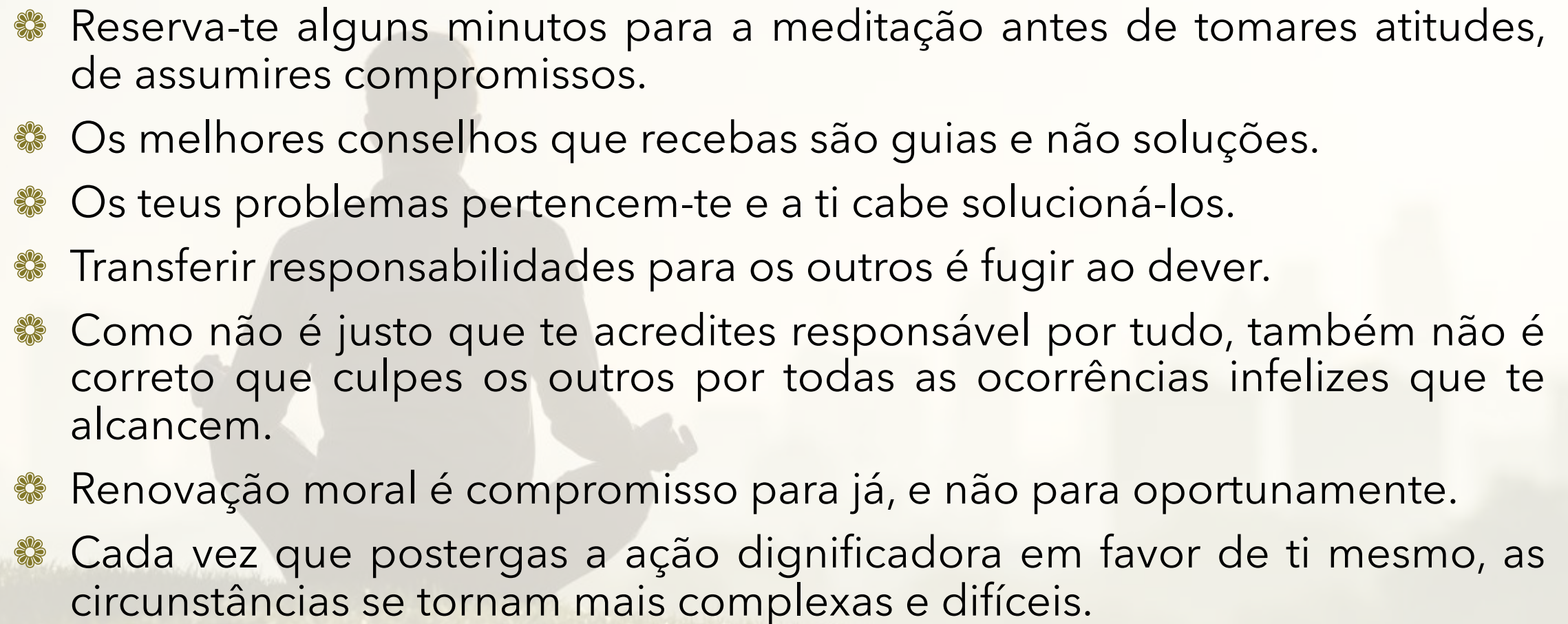
*Por que você  
deveria  
meditar?*

Grupo Espírita Guillon Ribeiro - 15/08/2020

# Meditação

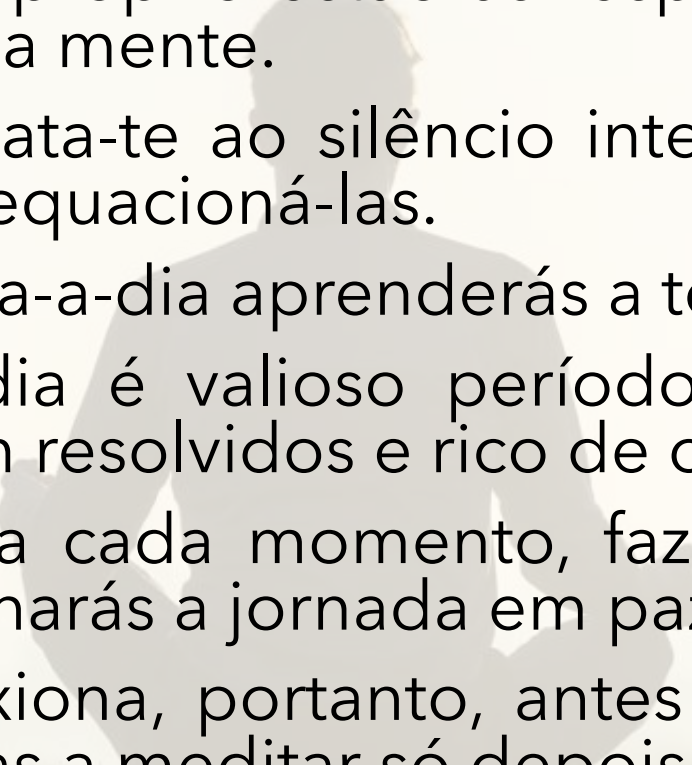


(JOANNA DE ÂNGELIS. *Episódios Diários*, cap. 31.)

- 
- ✿ Reserva-te alguns minutos para a meditação antes de tomares atitudes, de assumires compromissos.
  - ✿ Os melhores conselhos que recebas são guias e não soluções.
  - ✿ Os teus problemas pertencem-te e a ti cabe solucioná-los.
  - ✿ Transferir responsabilidades para os outros é fugir ao dever.
  - ✿ Como não é justo que te acredites responsável por tudo, também não é correto que culpes os outros por todas as ocorrências infelizes que te alcancem.
  - ✿ Renovação moral é compromisso para já, e não para oportunamente.
  - ✿ Cada vez que postergas a ação dignificadora em favor de ti mesmo, as circunstâncias se tornam mais complexas e difíceis.

# Meditação

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Episódios Diários*, cap. 31.)

- 
- ✿ Em ti próprio estão as respostas para as interrogações que bailam em tua mente.
  - ✿ Aclimata-te ao silêncio interior e ouvirás com clareza as diretrizes para equacioná-las.
  - ✿ No dia-a-dia aprenderás a te encontrares, se o intentares sempre.
  - ✿ Um dia é valioso período de tempo, cheio de incidentes para serem resolvidos e rico de oportunidade para elevação pessoal.
  - ✿ Ganha cada momento, fazendo uma após a outra cada tarefa, e terminarás a jornada em paz.
  - ✿ Reflexiona, portanto, antes de agires, para que, arrependido, não venhas a meditar só depois.

# Meditação

(JOANNA DE ÂNGÉLIS. *Episódios Diários*, cap. 31.)

*Você pratica  
ou já praticou  
meditação?*



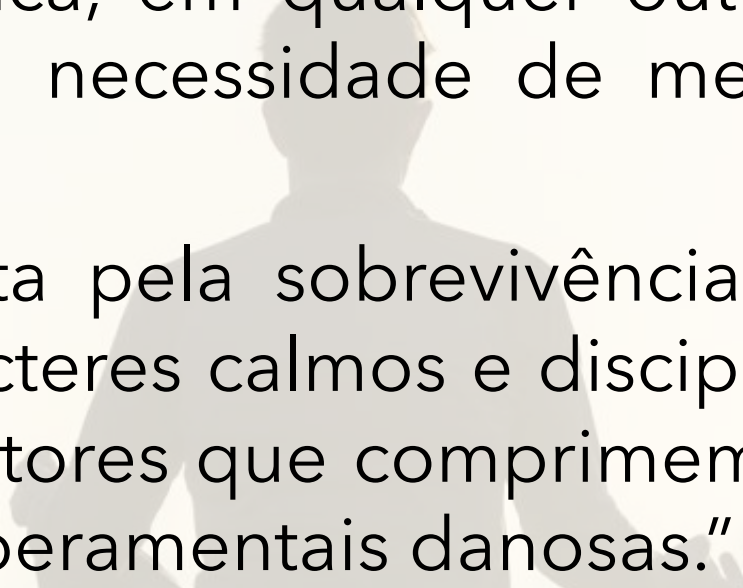
*O que você  
entende por  
meditação?*



# Conceito de meditação

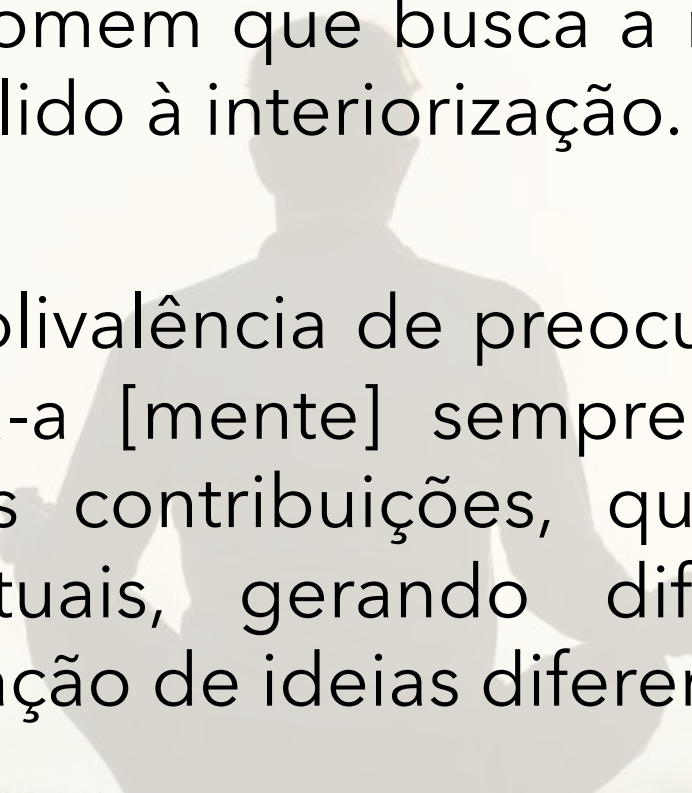


<https://youtu.be/yfnWTiU-y5g>

- 
- ❁ “Nunca, em qualquer outro tempo, o homem experimentou tanta necessidade de meditação quanto ocorre em nossos dias.
  - ❁ A luta pela sobrevivência, mais exaustiva e violenta, requer caracteres calmos e disciplinados, a fim de não sucumbir ante os fatores que comprimem a vontade ou a levam a explosões temperamentais danosas.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Esperança*, cap. “Valor da Meditação”.)

*Por que meditar?*



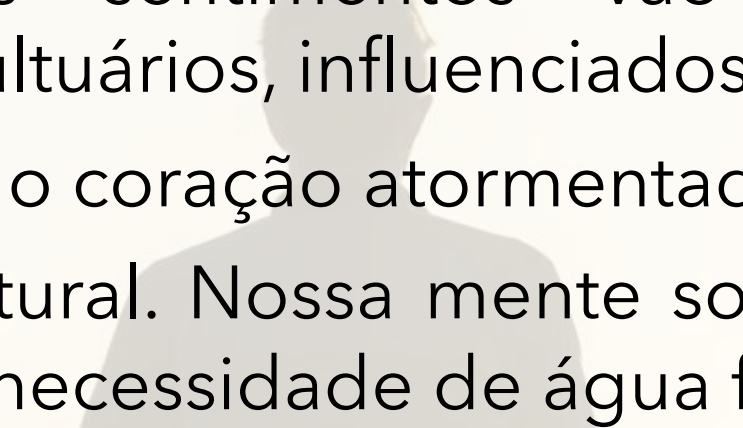
❁ “O homem que busca a realização pessoal, inevitavelmente é impelido à interiorização. [...]”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Meditação*, cap. 1.)

❁ “A polivalência de preocupações, de apelos, de necessidades deixa-a [mente] sempre agitada ou esgotada, incapaz de novas contribuições, quando são solicitadas colaborações inabituais, gerando dificuldade de concentração e de captação de ideias diferentes.”

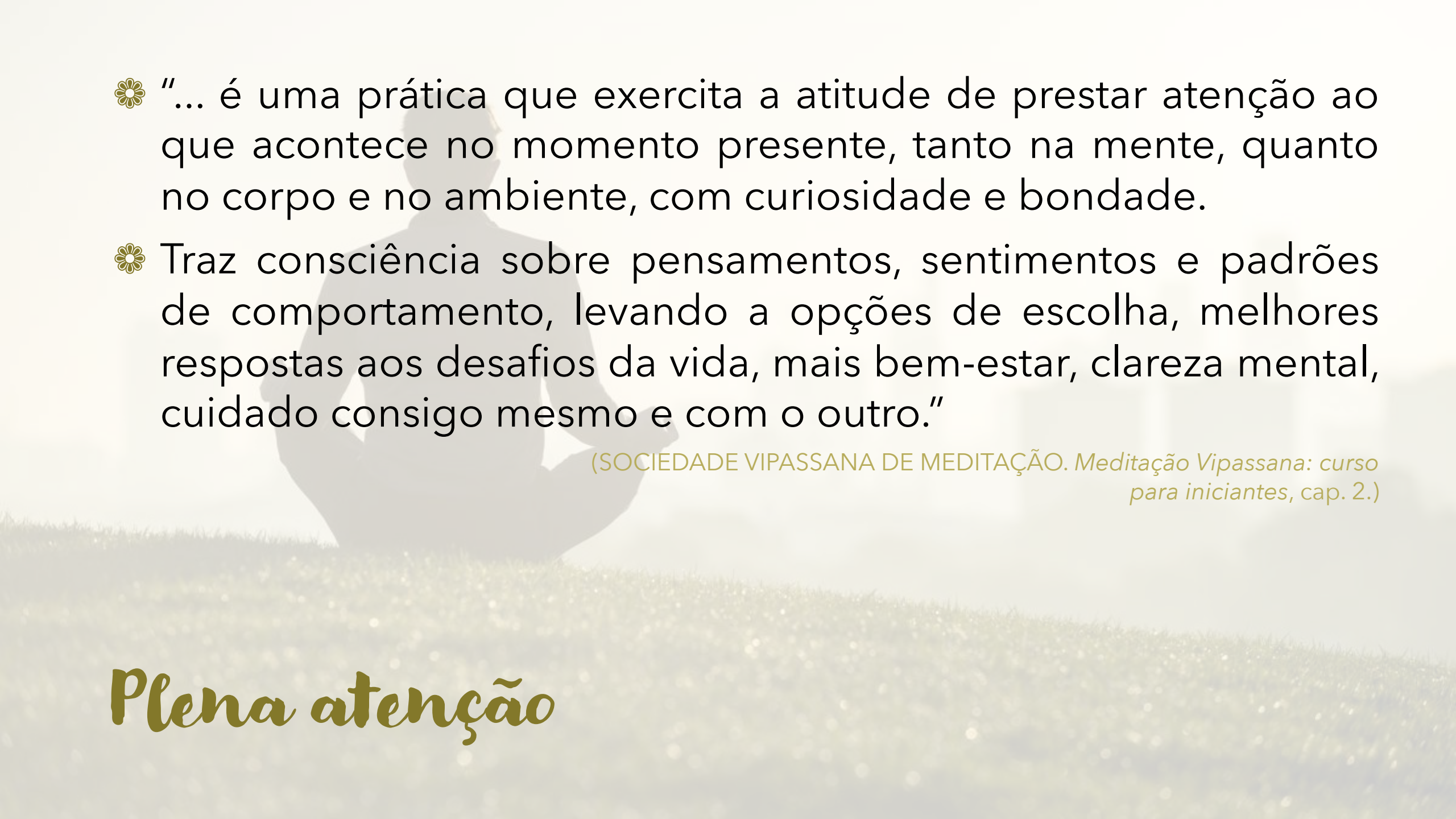
(JOANNA DE ÂNGELIS. *Vida - desafios e soluções*, cap. 11.2.)

# Por que meditar?

- 
- ✿ “Teus sentimentos vão e vêm, através de impulsos tumultuários, influenciados por mil pessoas diversas.
  - ✿ Tens o coração atormentado.
  - ✿ É natural. Nossa mente sofre sede de paz, como a terra seca tem necessidade de água fria.”

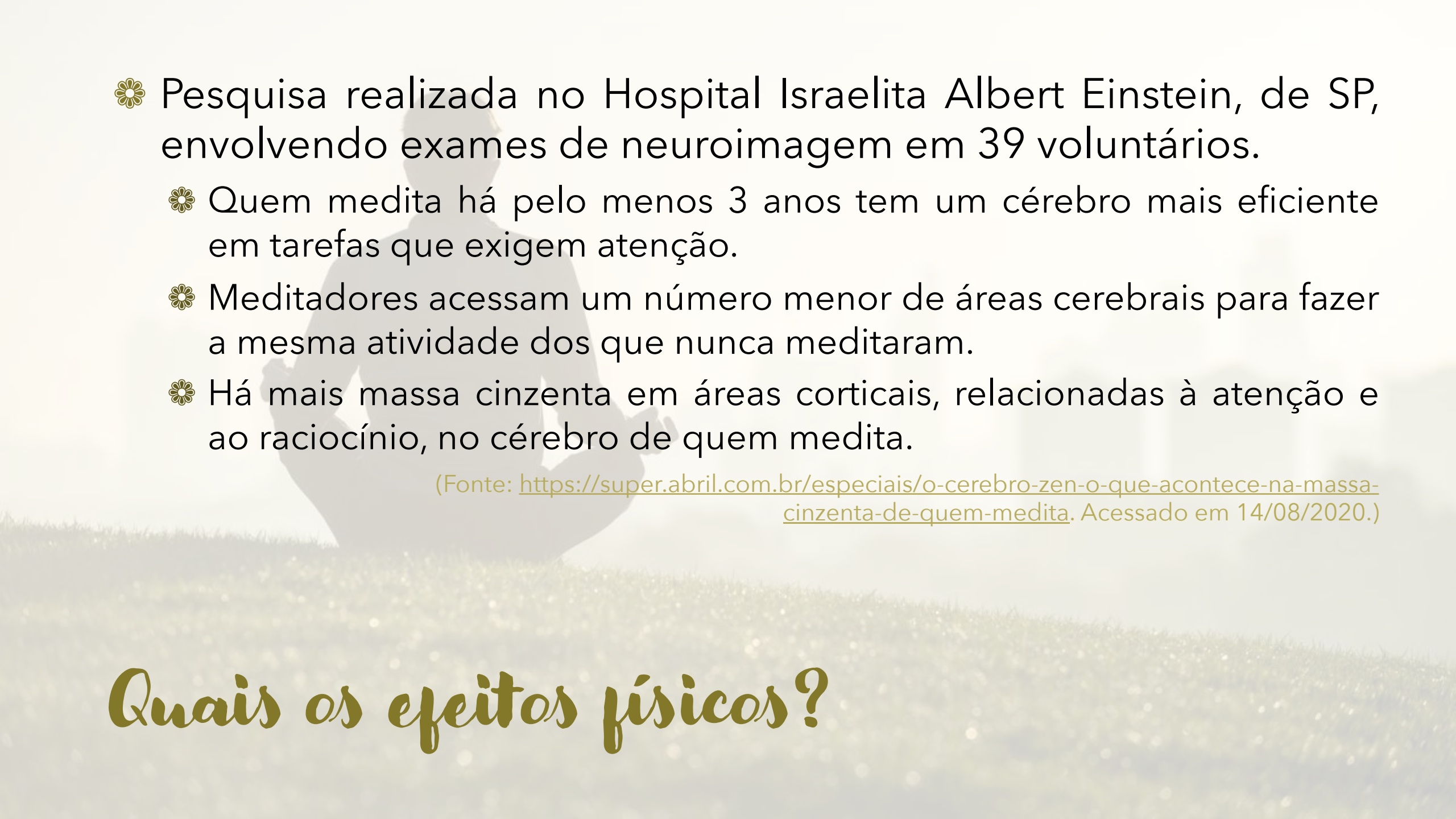
(EMMANUEL. *Caminho, Verdade e Vida*, cap. 168.)

*Divagação ou perda de foco*

- 
- ❁ "... é uma prática que exercita a atitude de prestar atenção ao que acontece no momento presente, tanto na mente, quanto no corpo e no ambiente, com curiosidade e bondade.
  - ❁ Traz consciência sobre pensamentos, sentimentos e padrões de comportamento, levando a opções de escolha, melhores respostas aos desafios da vida, mais bem-estar, clareza mental, cuidado consigo mesmo e com o outro."

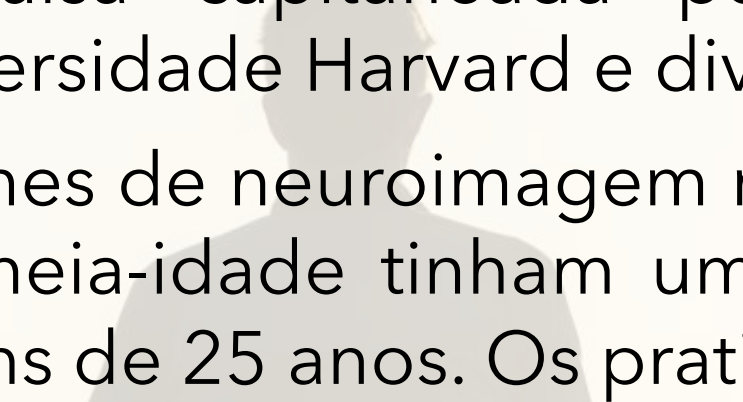
(SOCIEDADE VIPASSANA DE MEDITAÇÃO. *Meditação Vipassana: curso para iniciantes*, cap. 2.)

*Plena atenção*

- 
- ❁ Pesquisa realizada no Hospital Israelita Albert Einstein, de SP, envolvendo exames de neuroimagem em 39 voluntários.
  - ❁ Quem medita há pelo menos 3 anos tem um cérebro mais eficiente em tarefas que exigem atenção.
  - ❁ Meditadores acessam um número menor de áreas cerebrais para fazer a mesma atividade dos que nunca meditaram.
  - ❁ Há mais massa cinzenta em áreas corticais, relacionadas à atenção e ao raciocínio, no cérebro de quem medita.

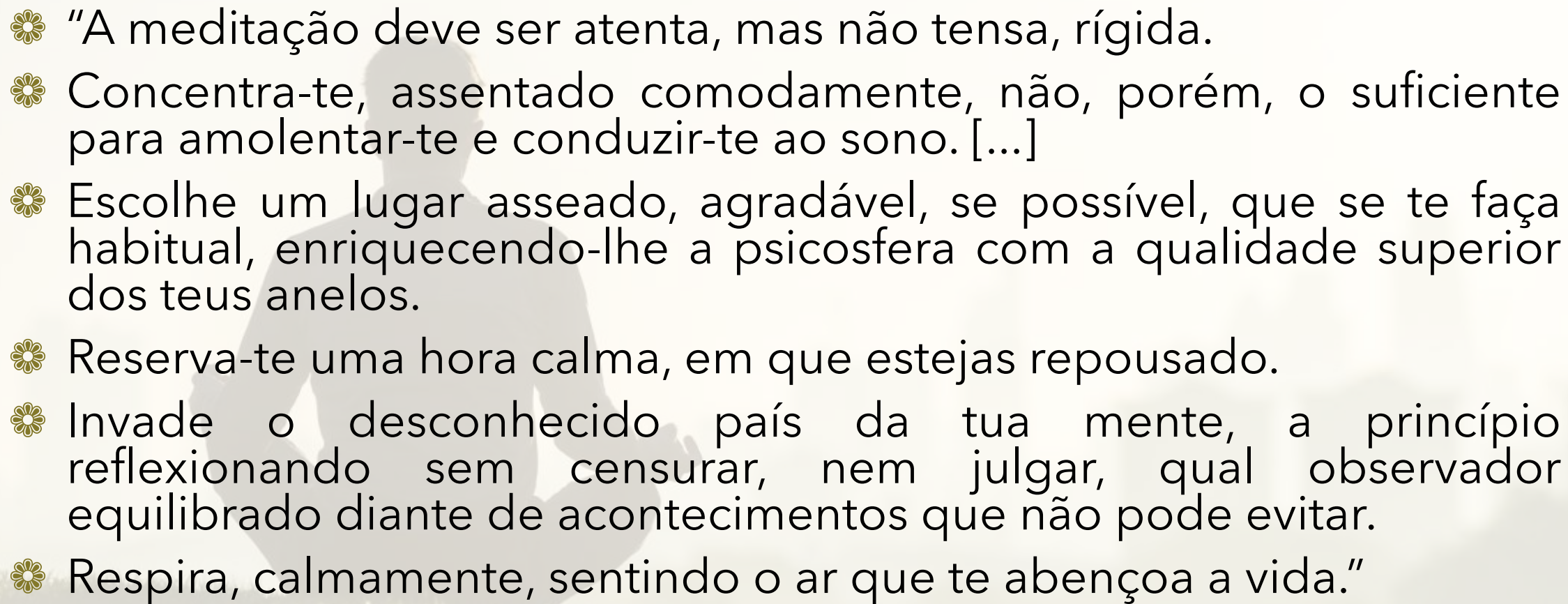
(Fonte: <https://super.abril.com.br/especiais/o-cerebro-zen-o-que-acontece-na-massa-cinzenta-de-quem-medita>. Acessado em 14/08/2020.)

## Quais os efeitos físicos?

- 
- ✿ Pesquisa capitaneada pela neurocientista Sara Lazar, na Universidade Harvard e divulgada em 2014.
  - ✿ Exames de neuroimagem mostraram que meditadores adultos de meia-idade tinham uma capacidade cognitiva igual à de jovens de 25 anos. Os praticantes tinham mais neurônios.

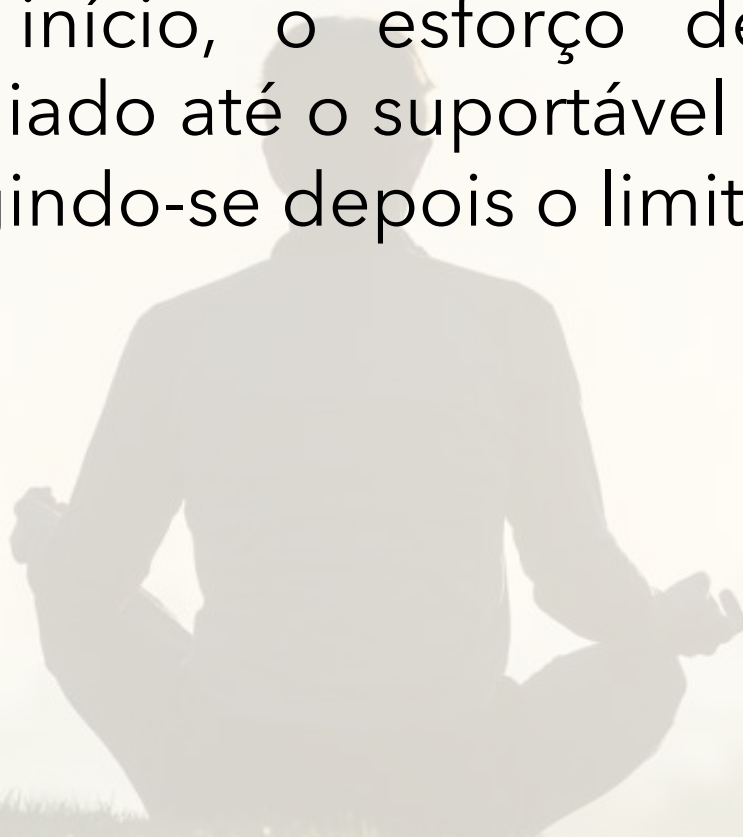
(Fonte: <https://super.abril.com.br/especiais/o-cerebro-zen-o-que-acontece-na-massa-cinzenta-de-quem-medita>. Acessado em 14/08/2020.)

*Quais os efeitos físicos?*

- 
- ✿ "A meditação deve ser atenta, mas não tensa, rígida.
  - ✿ Concentra-te, assentado comodamente, não, porém, o suficiente para amolentar-te e conduzir-te ao sono. [...]
  - ✿ Escolhe um lugar asseado, agradável, se possível, que se te faça habitual, enriquecendo-lhe a psicosfera com a qualidade superior dos teus anelos.
  - ✿ Reserva-te uma hora calma, em que estejas repousado.
  - ✿ Invade o desconhecido país da tua mente, a princípio reflexionando sem censurar, nem julgar, qual observador equilibrado diante de acontecimentos que não pode evitar.
  - ✿ Respira, calmamente, sentindo o ar que te abençoa a vida."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Meditação*, cap. 1.)

## Como meditar?



✿ “De início, o esforço deve ser breve e, vagarosamente, ampliado até o suportável com bem-estar e sem preocupação, atingindo-se depois o limite desejável...”

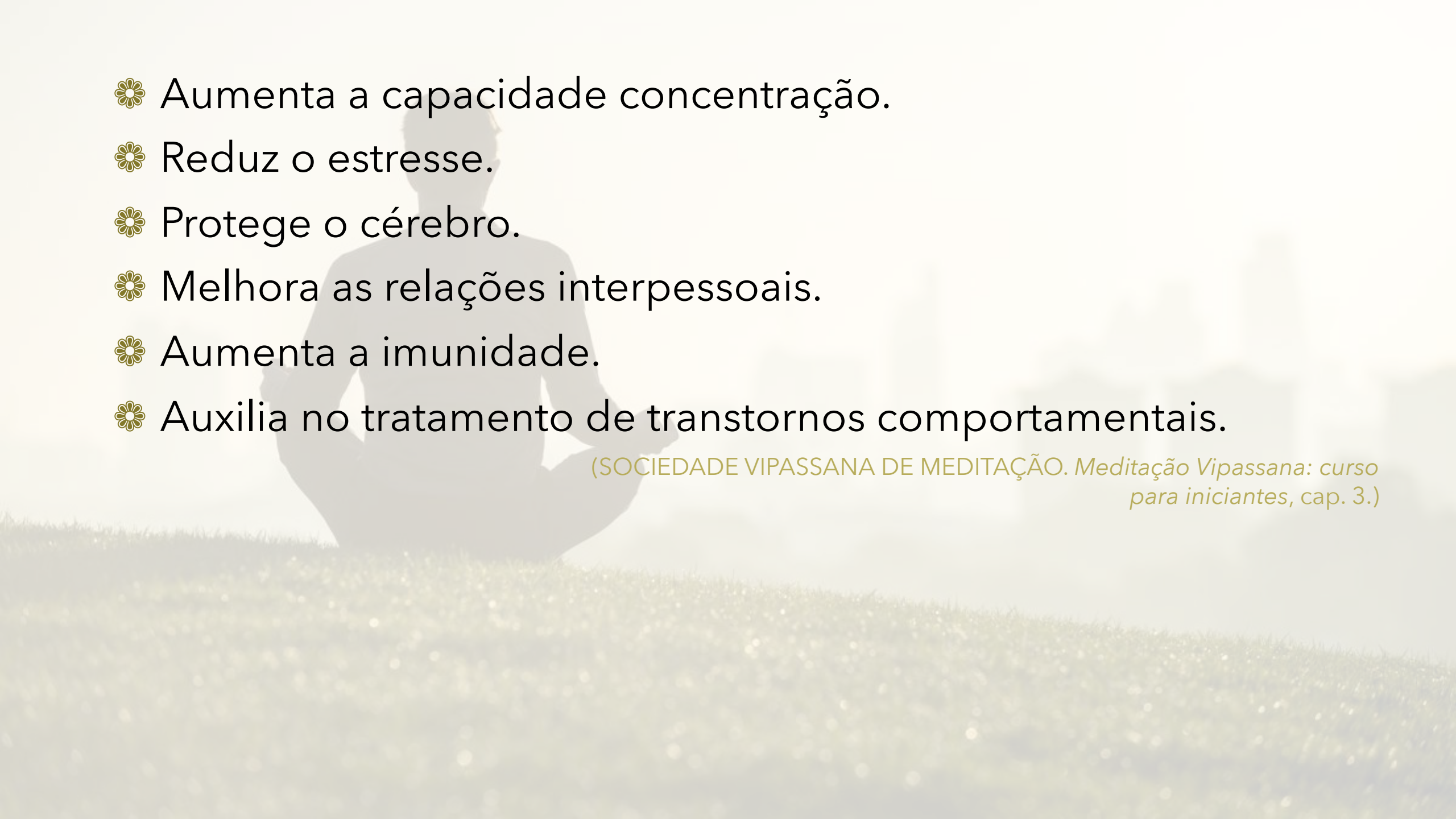
(JOANNA DE ÂNGELIS. *Vida - desafios e soluções*, cap. 11.2.)

*Durante quanto tempo?*

*Vamos  
praticar?*



<https://soundcloud.com/sociedadevipassana/sets/curso-1-de-meditacao-vipassana>

- 
- A silhouette of a person sitting in a meditative pose on a grassy field with small white flowers. The background is a soft, out-of-focus landscape with a bright sky.
- ✿ Aumenta a capacidade concentração.
  - ✿ Reduz o estresse.
  - ✿ Protege o cérebro.
  - ✿ Melhora as relações interpessoais.
  - ✿ Aumenta a imunidade.
  - ✿ Auxilia no tratamento de transtornos comportamentais.

(SOCIEDADE VIPASSANA DE MEDITAÇÃO. *Meditação Vipassana: curso para iniciantes*, cap. 3.)

✿ "... meio eficaz para disciplinar a vontade, exercitando a paciência com que vencerá cada dia as tendências inferiores nas quais se agrilhoa. [...]

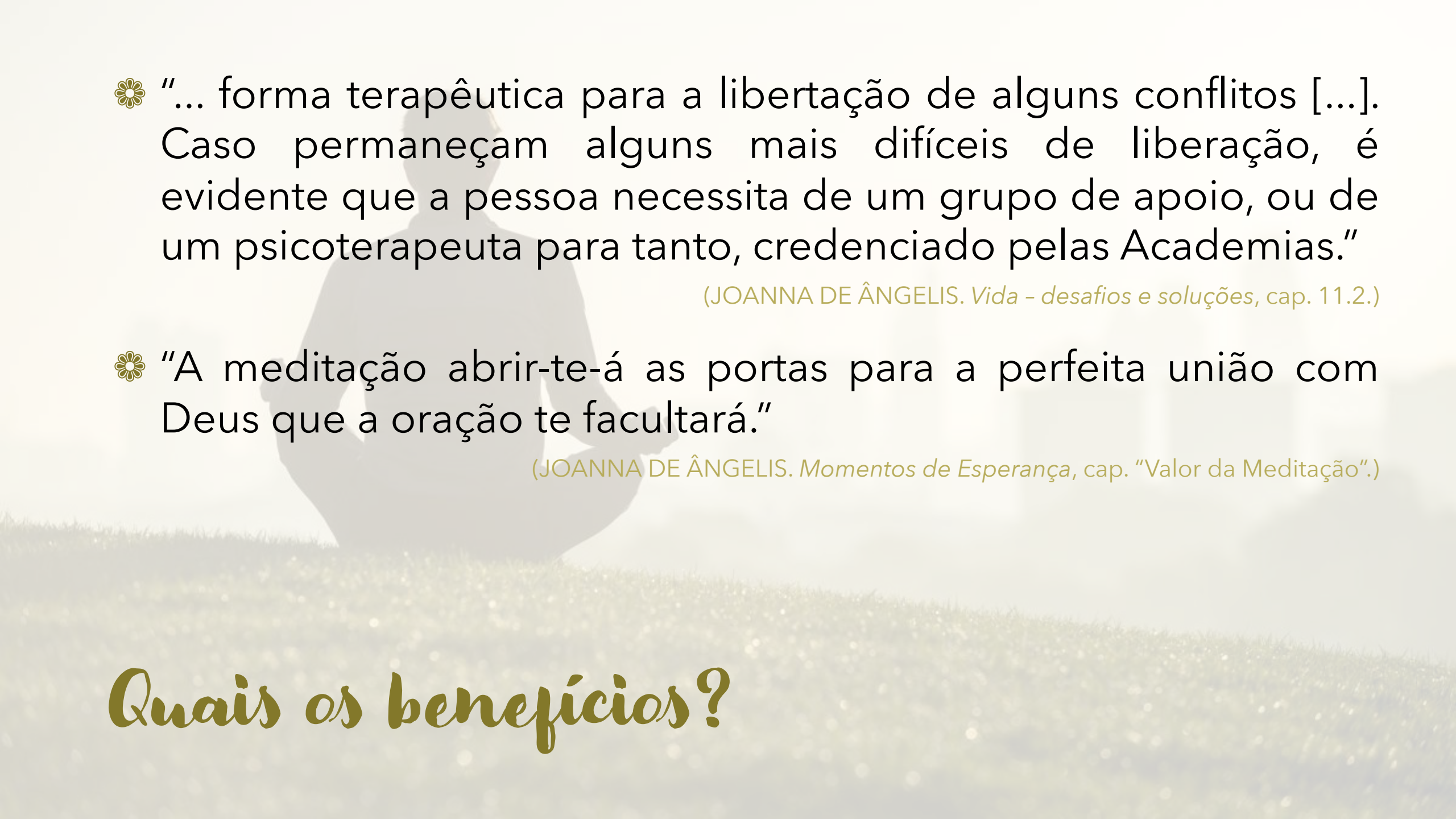
✿ Com esta atitude acalma-se a emoção e aclara-se o discernimento, harmonizando-se os sentimentos."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Meditação*, cap. 1.)

✿ Abre-se "... espaço para as influências dos Espíritos superiores, que se utilizam desses momentos, a fim de auxiliarem os seus pupilos, particularmente aqueles que estão interessados no próprio crescimento moral."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Vida - desafios e soluções*, cap. 11.2.)

# Quais os benefícios?



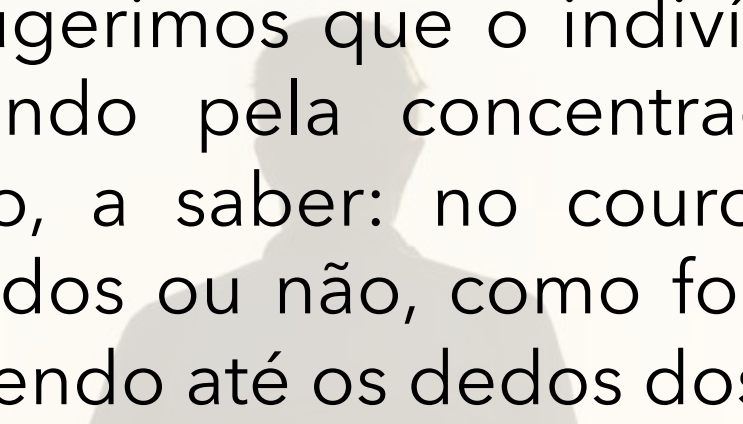
✿ "... forma terapêutica para a libertação de alguns conflitos [...]. Caso permaneçam alguns mais difíceis de liberação, é evidente que a pessoa necessita de um grupo de apoio, ou de um psicoterapeuta para tanto, credenciado pelas Academias."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Vida - desafios e soluções*, cap. 11.2.)

✿ "A meditação abrir-te-á as portas para a perfeita união com Deus que a oração te facultará."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Esperança*, cap. "Valor da Meditação".)

## Quais os benefícios?



✿ "... sugerimos que o indivíduo procure relaxar-se ao máximo, iniciando pela concentração em determinadas partes do corpo, a saber: no couro cabeludo, na testa, nos olhos - cerrados ou não, como for melhor para cada um - na face e descendo até os dedos dos pés."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Vida - desafios e soluções*, cap. 11.2.)

*Escaneamento corporal*

*Que tal mais  
uma prática?*



Prática meditativa de escaneamento corporal

- ✿ Meditação - a arte da serenidade  
<https://youtu.be/pxcn7me0pbl>
- ✿ Aplicativo *Serenidade*, recomendado por Haroldo Dutra Dias  
[www.serenidadeapp.com.br](http://www.serenidadeapp.com.br)
- ✿ Sociedade Vipassana de Meditação  
<https://sociedadevipassana.org.br>
- ✿ O cérebro zen: o que acontece na massa cinzenta de quem medita  
<https://super.abril.com.br/especiais/o-cerebro-zen-o-que-acontece-na-massa-cinzenta-de-quem-medita/>

Sugestões

*Somos gratos  
a você!*

