

INTERRELAÇÕES ENTRE O AUTODESCOBRIMENTO POSSIBILITADO PELA MEDITAÇÃO E O EXERCÍCIO DA MEDIUNIDADE

*Jefferson Rebello Pimentel*²⁶⁴
João Carlos dos Santos Jr.

INTRODUÇÃO

É objetivo deste artigo buscar embasamento na literatura espírita sobre a relação entre os efeitos da prática da meditação e o exercício da mediunidade. De um conjunto de efeitos que a meditação pode produzir, destaca-se a compreensão das possíveis contribuições do autodescobrimento para o aprimoramento do médium.

A relevância desta temática refere-se ao fato de que o homem como detentor da consciência, que não consiste apenas em ter inteligência ou desenvolver formulações racionais, vem buscando a felicidade, a longo tempo, a partir de fórmulas exteriores e pela posse material. Nessa busca, surge a meditação como um recurso na conquista da plenitude da vida. A Doutrina Espírita nos mostra que estamos em aprendizado, a caminho da luz. Esse processo evolutivo exige de nós o desenvolvimento da sabedoria e do sentimento.

Tomando Jesus como nosso modelo e guia, Emmanuel nos relata²⁶⁵ que o Mestre, ao final do dia, finda as tarefas diárias, se recolhia para meditar e comungar com o Pai. Esse exercício de recolhimento, e de autodescobrimento, está registrado também em ‘O Livro dos Espíritos’, pergunta 919-a²⁶⁶, como uma atividade que nos fortalece em nossa busca evolutiva.

Para apresentar as reflexões propostas acima, organizamos este artigo em seções. Inicialmente apresentamos o contexto do autodescobrimento, potencializado pela meditação, destacando os ganhos que podemos obter. Conceituamos a meditação na ótica da Doutrina Espírita e em seguida refletimos sobre o exercício da mediunidade, a fim de destacar elementos indicativos do aprimoramento do médium, a partir do exercício da meditação, não como único caminho, mas como mais uma possibilidade. Após as considerações finais, para encerrar o artigo, trazemos um pequeno relato sobre as aprendizagens construídas na elaboração deste artigo, as quais esperamos ser úteis também para outros espíritas, interessados no tema da meditação.

²⁶⁴ Trabalhadores da Oficina de Meditação da Fundação Allan Kardec

²⁶⁵ Mensagem “Na Meditação” (Caminho, Verdade e Vida, 28.ed. Brasília: FEB, 2009. Capítulo 168.)

²⁶⁶ (919-a) Concebemos toda a sabedoria desta máxima; porém, a dificuldade é, precisamente, a de conhecer-se a si mesmo; qual o meio de consegui-lo?

O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave da melhoria individual; mas, direis, como julgar-se a si mesmo? (Kardec, 2011)

DESENVOLVIMENTO

Contexto do autodescobrimento

Palmo a palmo, na escalada evolutiva, o ser vai se enriquecendo de virtudes, que lhe iluminarão a alma por inteiro. O tempo é o nosso principal guia e estamos sempre seguindo os ciclos terrenos ao longo de muitas encarnações.

Dividimos nossas vivências em passado, presente e futuro. É o parâmetro que temos utilizado para fazer nossos planos e avaliar resultados. Entretanto, quando se trata da interação entre o nosso espírito imortal e a impermanência da vida material, sentimos enorme dificuldade. Como aproximar esses opostos e atingir a essência do ser?

O Espírito não está condicionado ao tempo, já a existência no corpo físico é temporária. Para os gregos antigos, o tempo humano pode ser medido, mas o tempo de Deus apenas vivido. Por conta da nossa limitada compreensão e uso do tempo, na maioria das vezes nos encontramos no passado, apegados a experiências que já caducaram e não notamos. Em outros momentos, no futuro, ocupados com planos idealizados que nos façam felizes. Raras ocasiões no presente. Quando estamos aqui, a mente viaja para lá e, quando estamos lá, a mente permanece aqui. Sofremos repetindo experiências de ontem, gatilhos que permanecem vivos na mente, disparados na maioria das vezes de maneira inconsciente ou ficamos atormentados com as expectativas futuras, agarrando-nos a elas. A mente presa ao tempo nos impede de uma visão integral.

É nesse contexto que surge a meditação como um recurso para o espírito milenar em busca da sua evolução. Uma das motivações para a apresentação deste artigo surge da necessidade daqueles que hoje valorizam o tempo do silêncio, sem se ausentarem do mundo e que buscam encarar a si mesmos, sem o medo do autoconhecimento. Questionamos a nós mesmos: Por que nos encolher diante dele (o conhecimento de si) se podemos reverenciá-lo e melhor aproveitar nossa encarnação?

Sendo a meditação um exercício espiritual que nos prepara para a contemplação e nos propõe um estado de liberação espiritual dos laços do mundo material, indagamo-nos sobre suas contribuições para o processo de autodescobrimento e sua conexão com a prática da mediunidade. Não se trata de apresentar postulados sobre desenvolvimento mediúnico ou um manual de autodescobrimento, mas da busca do conhecimento do Ser espiritual que habita o corpo encarnado.

A meditação como recurso para o espírito milenar

A prática da meditação tem sido utilizada milenarmente como processo de centralidade que envolve três elementos importantes. O primeiro é um foco interior, um lugar de repouso para as energias mentais e para a percepção. O segundo é uma atitude de desapego, permitindo que os pensamentos que distraem venham e sigam sem perturbar a atenção ou adquirir novas energias. O terceiro é o despertar de uma consciência interior difusa, um estado de

espírito diferente daqueles que vivenciamos na vida. Nesse estado mental, denominado atenção plena, a percepção naturalmente se volta para dentro e torna-se consciente de si mesma. Nesse estágio, a meditação mantém a atenção no momento presente, ao ponto de desligar-se do “tempo presente” (horas, dias, semanas...).

Joanna de Ângelis, por intermédio da mediunidade de Divaldo Franco, faz a seguinte menção:

Meditação é o combustível precioso que mantém o vigor moral. Meditação é dínamo poderoso que movimenta a máquina da ação. Meditação é a amiga fiel que corrige com bondade e esclarece com humildade.

Se desejas, realmente um método eficiente para ser mantido o alto índice de produtividade, evitando insucessos continuados ou erros constantes, elege a meditação como hábito salutar em tua vida.

O cristão, e em particular o espírita, tem necessidade de meditar como o de orar, porquanto se a vigilância decorre da meditação, está é consequência daquela (ÂNGELIS, 2004, p. 199).

Talvez se pudesse indagar se a prática da meditação seja da cultura dos orientais e não se aplicaria à dinâmica do ocidente ou que serviria apenas àqueles ligados a uma religião de conceitos hinduístas. Essa questão nos coloca a necessidade de desmistificar esse entendimento a respeito da meditação, mas também de destacar a possibilidade de acolhimento dos pensamentos em produção contínua. Jason de Camargo (2003) recomenda a busca do equilíbrio para melhor entender e conhecer a si e ao outro, que também vive permeado de preconceitos psíquico-educacionais advindos de cada contexto, sinalizando-nos a importância da meditação:

[...] Quanto mais equilibrada estiver a mente, melhores condições o sujeito terá de aproveitar o resultado das suas aptidões, porque as inter-relações mentais se darão sem as barreiras energéticas produzidas pelo desequilíbrio de algumas partes da psique (CAMARGO, 2003, p. 44).

O pensamento é uma das potencialidades da alma, e a Doutrina Espírita vem oferecendo reflexões que favorecem o seu endereçamento à conduta cristã, baseada na proposta de autoacolher tais pensamentos, liberando-se da culpa e do arrependimento cristalizado, que gera estagnação e depressão. O tema pensamento foi objeto de abordagem, em 2011, no II Simpósio da Fundação Allan Kardec, por Dias e Santos Jr, quando utiliza-se da prece como exemplo do concurso desse poderoso recurso.

Quando na prece, fixamos nossa ideia e nos concentramos [meditamos], nosso corpo passa para um estado de serenidade respiratória, com batimentos cardíacos cadenciados, levando nosso campo energético para além dos órgãos vitais, sublimando forças para elevar o pensamento da densidade material para densidade etérea, adequada para o seu descolamento no fluido universal, onde todos os seres podem utilizar o pensamento para comunicação. (DIAS e SANTOS JR, 2011, p. 03). [Grifo nosso]

Das muitas informações oferecidas pela Doutrina Espírita, as reflexões acompanhadas de práticas meditativas operam como elevadores da consciência, erguendo-a mais à frente. A régua do tempo é uma limitação do corpo. No plano da mente, os pensamentos são tão reais que quase o tocamos com as mãos. Tanto que o corpo acompanha o fluxo mental. Ele reage aos impulsos mentais e mesmo que estejam no passado, ele os vivencia. O espírito é livre para viver além do tempo e do espaço, enquanto o corpo precisa se submeter às raízes que tem com o plano físico. Assim, com dedicação e disciplina vai-se encontrando o ponto de equilíbrio entre os dois mundos para se vivenciar uma experiência de vida plena e saudável.

Concluída essa etapa do entendimento dos benefícios para o Ser espiritual da descoberta de si mesmo, os seres estarão aptos e abertos para perceber, pelo olhar da mediunidade, a dinâmica da meditação.

Mediunidade e Meditação

Falar de pensamento e sua harmonia no momento da meditação traz, naturalmente, uma ligação quanto ao seu aspecto do fenômeno mediúnico nas bases apresentadas por Allan Kardec. Na conduta disciplinada da mediunidade, quando em estado psíquico de meditação, há uma conexão de pensamento e transmissão de ideias.

Por se compreender que essa percepção é fruto da cooperação de diversos companheiros de atividades mediúnicas, escolheu-se abordar este tema neste artigo, não com o objetivo de descrever a fisiologia ou a fenomenologia do processo mediúnico, mas para evidenciar a ligação mediunidade-meditação como recurso efetivo de autodescobrimento, oferecendo traços de evidências àqueles que se desejam aprofundar delas.

Kardec, ao falar sobre as evidências que ajudam a perceber a existência da faculdade mediúnica em 'O Livro dos Médiuns', item 62, apresenta estados do Ser cujo desenvolvimento podem ser favorecidos pela meditação: "Nenhum indício há pelo qual se reconheça a existência da faculdade mediúnica. Só a experiência pode revelá-la. [...] A única prescrição de rigor obrigatório é o **recolhimento, absoluto silêncio** e, sobretudo, a paciência, caso o efeito se faça esperar" (KARDEC, 2010, p. 75). [Grifo nosso]

Ainda Kardec, na mesma obra (item 220, pt. 5º), conversa com um espírito sobre as razões da interrupção da faculdade mediúnica e daí acolhe-se uma consideração sobre a meditação introspectiva: "É também para lhe dar tempo de **meditar** as instruções recebidas. Por essa **meditação** dos nossos ensinamentos é que reconhecemos os espíritos verdadeiramente sérios" (KARDEC, 2010, p. 238. Grifo nosso).

O aprofundamento da meditação, com a mente sob o efeito do estado meditativo, favorece a vinculação dos espíritos ao ponto que instruções, pela via da intuição, facilmente são percebidos como caminhos para a orientação segura para os bons propósitos reencarnacionistas do Ser. Esse ponto é um dos ganhos que podem contribuir para o alinhamento com os

comprometimentos e compromissos, em consonância com as orientações recebidas do Espírito Raphael²⁶⁷ na Fundação Allan Kardec.

Manoel Philomeno de Miranda relata sobre a preparação para reuniões mediúnicas em que convida também à meditação, na obra intitulada “Reuniões Mediúnicas”.

Há problemas compreensíveis gerados pela agitação da vida moderna, principalmente nos grandes centros urbanos. [...] A solução para a problemática passa por uma decisão séria: economizar forças, não gastar energias com o culto à inutilidade; jamais se afadigar por coisas e valores dispensáveis; **meditar**, o quanto possível, buscando colocar a mente em temas superiores quanto edificantes (MIRANDA, 1993, p. 16) [Grifo nosso].

Não obstante a longa jornada humana nas experiências da meditação, Joanna de Ângelis revela o quão poderoso é este recurso e quanto favorece essa experiência meditativa e a mediunidade, para o conhecimento profundo do Ser, nos recônditos do “inconsciente”.

[...] que, também através da concentração, da oração, da meditação, e durante alguns trances nas tentativas das experiências mediúnicas, o inconsciente faculta a liberação de várias das impressões que nele jazem, dando origem aos fenômenos anímicos, estudados cuidadosamente pelo nobre codificador do Espiritismo, com muita justiça, um dos identificadores dos arquivos do inconsciente, embora sob outra designação²⁶⁸ (FRANCO, 2013, p. 76).

Ampliando o conceito de médiuns, percebe-se que todos têm diferentes graus da natureza mediúnica ou medianímica²⁶⁹, por se encontrar sob influência da alma, ou seja, um Espírito que passa por trajetória encarnada. Conscientes, os seres agem como médiuns de si próprios. Nota-se que vários fenômenos ditos mediúnicos se dão conosco no cotidiano, em plena convivência com a vida material, expressos nos sentidos “da carne”. Como isso acessa a vida cotidiana na relação familiar, profissional e nos processos de ligação com Deus?

Para acessar uma das necessidades emocionais comuns de boa parte da população planetária, encarnada e desencarnada, no entendimento do perdão e seu reflexo na percepção do autoamor, Pereira e Santos Jr. (2015) sugerem uma estratégia ligada à meditação na boa convivência com as emoções.

²⁶⁷ Mensagem ‘Avaliações e Planejamentos: um Encontro entre Comprometimentos e Compromissos’ recebida em 05/11/2016, por Aline Pontes, em reunião doutrinária do Conselho Diretor da FAK, revisada pela Comissão Coordenadora do Correio do Amor em 12/12/16.

²⁶⁸ Talvez a autora se refira ao trecho do Livro dos Médiuns de Allan Kardec: “Frequentemente, pessoas encarnadas, nessa modalidade de provação regeneradora, são encontráveis nas reuniões mediúnicas, mergulhadas nos mais complexos estados emotivos, quais se personificassem entidades outras, quando, na realidade, exprimem a si mesmas, a emergirem da **subconsciência** (*inconsciente*) nos trajes mentais em que se externavam noutras épocas, sob o fascínio constante dos desencarnados que as subjugam.” (O Livro dos Médiuns. Pt. 2, cap. 14, it. 159) grifos nosso.

²⁶⁹ Faculdade medianímica. – Qualificativo da capacidade própria que permite aos médiuns o exercício da função de intermediários entre os Espíritos e os homens. ... Médium (latim, médium, meio, intermediário). Pessoa que pode servir de medianeira entre os Espíritos e os homens. (O Livro dos Médiuns. cap. 32 – Vocabulário Espírita)

A estratégia de vivenciar emoções perturbadoras (*mágoa por falta de perdão*), utilizando o bálsamo do auto-amor conduzirá ao alívio do “fardo pesado” e o desabafo que oportunizará facear o Eu com leveza, promovendo uma “limpeza” das impurezas promovidas por estas emoções mal sãs, ampliando a sintonia de paz e equilíbrio interior.

Essa estratégia pode se materializar através da arte como expressão divina das emoções vivenciadas, na prática da meditação promovendo exercícios de respiração, aproveitando melhor os recursos da energia Divina acionada em cada molécula de oxigênio ingerida liberando a toxidez da alma conturbada por meio do gás carbônico expelido. (PEREIRA e SANTOS JR, 2015, p. 06).

Pode-se avançar em pesquisas no vasto material produzido por trabalhadores do Movimento Espírita em todos os cantos do planeta, desde extensas conclusões cognitivas ao anonimato daqueles que, em silêncio profundo, apoderam-se desse recurso e potencializam a alma na busca de se acalmar, concentrar, acolher o próximo, tanto quanto a si mesmo, como a Espíritos, que buscam a plenitude da vida, em consonância com a vida Espiritual e as condições que materializam a vida encarnada, proporcionada na experiência terrestre.

Tem-se diversos relatos das experiências pessoais de amigos e muitos desconhecidos que vêm cultivando esse nobre hábito de meditar. Isso seria objeto de pesquisa baseado em entrevistas sistematizadas para mapear tais percepções. Ousaria dizer, para concluir esse tópico, com as experiências dos autores que escrevem este artigo, que na vida Espiritual, diversos companheiros de jornada estão em frequente estado meditativo, na construção de seus planos reencarnatórios, o que resulta, também, em influências a tantos outros.

CONCLUSÃO

Esse artigo, não se propôs somente a dissertar sobre os benefícios ou os novos recursos para a mente, possibilitados pelo hábito da meditação. Trata-se apenas, de uma singela proposta, um convite para que possamos ouvir nosso silêncio interior e ao desvendar o nosso Eu, nos conectarmos com sua própria mediunidade, nas bases elucidadas por Kardec, na qual todos somos médiuns em diferentes graus.

Sugere-se, nesta conclusão, que há largas evidências de grandes benefícios para o Ser vivente que são alcançadas não somente pelos estudos e pelas pesquisas sobre meditação, mas também pela experimentação, que os estados de consciência e de percepção mediúnicas, são favorecidos pela prática regular da meditação. Exercícios e práticas de meditação que, comumente, não se ligam a movimentos externos tais como os de marcar dia e hora.

Partindo-se da evidência de que o mundo físico é parte do mundo Espiritual e que os seres sempre se encontram sob influência do campo energético dos Espíritos²⁷⁰, ao trazer a prática da meditação de forma

²⁷⁰ Influência oculta dos espíritos nos nossos pensamentos e nas nossas ações.

disciplinada ampliamos nossa percepção com mundo dos Espíritos, uma vez que nos desprendemos dos atavismo do passado e da ansiedade com o futuro nos propondo a nos autodescobrir no presente.

Autodescobrimento não é tarefa construída através de fórmulas e não propomos isso neste artigo. Contudo, pode nos levar a concluir que, capturar percepções, a partir deste estado presente e meditativo, nos levará, caso queiramos, a desenvolver a construção do nosso Espírito milenar, alimentados pelo exercício consciente da meditação.

Enfim, aguarda-se que essa tentativa de trazer uma conexão entre meditação e mediunidade, pela via do autodescobrimento, tenha ficado demonstrada nos tópicos abordados neste texto. Pela escolha do leitor, cumpriu-se o objetivo de permitir que cada um construa suas conclusões a partir do seu próprio silêncio interior.

Acredita-se que o tema possa ensejar outros companheiros, ligados ou não a meditação, a trazer, também, suas contribuições nesta matéria e a aprofundarem o estudo e a vivência pelo olhar a si mesmo.

“O QUE APRENDI SOBRE MIM MESMO” – João Carlos Jr.

Quando me aproximei da atividade da meditação, não estava procurando algo que fosse ligado a temas do Eu, apenas uma atividade-exercício para a mente, não sabia nem o porquê de eu participar, além de desfrutar da companhia de amigos. Era uma jornada sem um compromisso comigo mesmo. Talvez, como um comportamento de pura inocência.

Aos poucos, fui percebendo que a meditação é uma ponte para acessar o mundo íntimo de qualquer pessoa que queira experimentar a viagem interior.

Escutar as vozes na mente ou burburinho psíquico, o som do silêncio, as viagens pelos pensamentos em suas “marolas” de todas as direções e intensidades, se assim posso descrever as sensações que tenho desfrutado e que potencializa minha convivência com o meu Eu interior, ampliando minhas percepções sobre o Ser, onde me encontro, para onde vou e as razões de estar no presente, em tudo que me relaciono, penso, ajo ou encontro.

Pela singularidade da experiência de meditar, não cabe criar roteiros para outros, a não ser dizer: Vem! Experimente! São vivências novas a cada disposição de prová-las! Liberdade dos pensamentos opressores do passado, das culpas, dos acertos ou das ansiedades do amanhã. Uma relação com Deus.

Entendo que a meditação é um convite para um trabalho como outro qualquer, levado à sério, com suas dimensões de disciplina pacificada, coragem, persistência e ajuda em grupo.

Do ponto de vista espiritual, não se trata de mediunidade ostensiva, ou seja, que está estabilizada no organismo somático no dizer de Kardec, mas está em cada espírito, como recurso da alma, descoberto por mim quando me disponho a meditar. Neste caso, a perspectiva do mundo espiritual é o ambiente da meditação e não podemos deixar de registrar a influência dos Espíritos, especialmente, quando na meditação em grupo ou no preparo a

459. Os espíritos influem nos nossos pensamentos e nas nossas ações? “Sob este aspecto, a influência deles é maior do que imaginais, pois, com muita frequência, são eles que vos dirigem.” O Livro dos Espíritos, pergunta 459 (Kardec, 2011).

qualquer trabalho profissional ou não, que esteja ligado às tarefas realizadas com o coração sincero e com fé em Deus.

A meditação, quando incorporada à agenda pessoal, pode proporcionar a desconexão dos tensionamentos mentais diários e daí começar a adentrar no Eu interior. Aparentemente parece uma tarefa simples, mas os resultados dependem da renúncia à respostas imediatas, uma vez que meditação é processo construtivo, sem espera de conquistas, que possam se transformar em posse, alimentando a estrutura egóica, estabelecendo as regras dos condicionamentos mentais. Essa é a primeira dificuldade que encontro quando me deixo levar sem consciência do processo e não ouvindo o som do silêncio interior.

O que antevejo pessoalmente, ao ficar disponível na meditação, é uma construção pacífica do Eu, num ritmo regido pela própria maturidade do Espírito, sem a cobrança de mim mesmo e em sintonia espiritual com as percepções que o agora me proporciona nos compromissos reencarnatórios pessoais.

Gostaria de relatar que não cheguei em um estado pleno de meditação, digo para que não se entenda que este seja o objetivo, mas que o objeto está no processo de meditar. Quanto mais “abandono” os pensamentos e promovo um ponto de atenção no agora, a exemplo da respiração, mais esse processo se consolida. Isso explica o porquê não pareça ser razoável oferecer cursos de meditação e sim apresentar a proposta do silêncio interior a um grupo de interessados. O que decorre desse formato é que não se obtém uma sequência cronológica (típica de conteúdos pedagógicos de aprendizado tradicional) e não se estabeleça graus de evolução entre os participantes do grupo, pois cada um está no seu momento, sem correlações e comparações que favoreçam ou interfiram no aprendizado. Não obstante, as orientações para os que estão começando num grupo de meditação sejam importantes, porém não interfere no aprendizado daqueles mais antigos do grupo.

Pelos compromissos no campo da mediunidade em que entendo que sejam ligados a mim, tenho percebido, cada vez mais, a oferta de recursos para a alma que possibilitam a melhor convivência comigo mesmo e com o mundo espiritual, esta potencializada pelo aprofundamento da meditação. Essa influência tem trazido motivação, inclusive para a elaboração desse artigo, bem como para assumir responsabilidades futuras nas oportunidades redentoras do serviço do bem.

“O QUE APRENDI SOBRE MIM MESMO” – Jefferson Rebello

Há 20 anos, quando eclodiu a minha mediunidade de maneira mais ostensiva e gradativa, não dei muita atenção. Aliás, eu nem sabia se o que estava acontecendo comigo podia ser definido como tal. Era “normal” ouvir pensamentos ou sentir-me distante boa parte do tempo, captar e mergulhar em energias e imagens mentais que me proporcionavam lembranças vivas de um passado não vivido nesta existência; outras vezes, era a vontade intensa de dissertar sobre assuntos que eu ainda não tinha interesse e que, logo a seguir, esclareciam minhas dúvidas antigas.

Depois de estudar e, mais tarde, participando de atividades mediúnicas, aos poucos, fui entendendo a necessidade de conhecer-me melhor, por isso,

encontrei na meditação uma excelente ferramenta no auxílio para o autoconhecimento, me conduzindo a ter mais compromissos e responsabilidades no processo anímico e mediúnico. Mas, surgiu uma questão: Como me preparar para alcançar esse estado? Além da oração e dos meus constantes estudos, realizei-me na meditação de forma agradável, primorosa, permitindo melhor colaborar junto aos espíritos que ainda tenho necessidades de ajustes em amor, em harmonia e compreensão da bem-vinda presença dos trabalhadores espirituais responsáveis pela jornada de progresso pessoal do ponto de vista do propósito reencarnatório. Eis uma das razões que me levaram a escrever sobre o esse tema para o V Simpósio da FAK.

Agora referindo-me a “Oficina de Meditação”, que hoje faz parte do projeto de incubadoras da DAEA, tenho percebido o quanto o silenciamento mental tem sido útil para o meu desempenho enquanto médium.

Do ponto de vista do todo, aí digo: corpo, mente, espírito e emoção, olhar apenas uma dessas partes, em detrimento da outra, pouco poderia me ajudar no desenvolvimento Espiritual. Hoje sei que o equilíbrio reside em tratar todos os “corpos” para poder desfrutar do bem-estar interior. Tratar dessa harmonia interior é um dos resultados da prática da meditação disciplinada.

Com o tempo e disciplina, pretendo atingir, enfim, o silêncio profundo da mente. Ele dirá o que preciso trabalhar dentro de mim, seja nas questões emocionais, psicológicas ou até mesmo uma situação mal resolvida no decorrer da vida. Não obstante, a meditação nos convida a voltarmos para o momento presente e para o nosso centro do Eu divino. Ela induz a afastar provisoriamente os problemas, a deixar os pensamentos falando sozinhos, a nos desligarmos de qualquer fator externo para que possamos contemplar o mundo interno, a voz interior e a nossa centelha divina que conhece o todo do Ser. Acessando esse ponto central, venho desenvolvendo o autoamor e contemplando mais de perto e amorosamente aqueles com quem convivo, quer encarnados ou desencarnados, em sintonia com todo o universo, os bons sentimentos íntimos.

Tenho procurado olhar para os dias, lembrando que participar de uma reunião mediúnica não me deixa isento dos deslizes morais. Ao invés, ajudado pela meditação, procuro vigiar os pensamentos, orar, agradecer, procurar ser mais atento, gentil com as pessoas e comigo.

AGRADECIMENTOS

O agradecimento é um sentimento que nos remete à gratidão. E a gratidão, pode tomar a dimensão do infinito, sem fronteiras, sem nomes, sem cor, certos da beleza e profundidade do Ser criado pelo Pai. Mas, uma particularidade nos sensibiliza na construção deste artigo, a ostensiva ajuda dos Espíritos e da nossa orientadora Iolete Ribeiro que, com sutileza de seu perfume e suas mãos de seda, endereçou o encadeamento de todas as ideias, levando a bom termo a conclusão desta singela tarefa, bem como da contribuição pessoal dos nossos profundos sentimentos com a meditação.

REFERÊNCIAS

KARDEC, Allan. **O Livro dos médiuns ou Guia dos médiuns e dos evocadores**. Trad. de Maria Lucia Alcântara de Carvalho. 1a. ed. Rio de Janeiro: CELD, 2010.

KARDEC, Allan. **O Livro dos Espíritos**. Tradução de Albertina Escudeiro Sêco. 2ª. edição. Rio de Janeiro: CELD, 2011.

FRANCO, Divaldo P. **Joanna de Ângelis Responde**. Espírito Joanna de Ângelis. Ed. Leal. 4ª. Edição. 2004.

FRANCO, Divaldo P. **Vida Desafios e Soluções**. Espírito Joanna de Ângelis. Ed. Leal. 2013.

CAMARGO, Jason de. **Educação dos Sentimentos**. Porto Alegre: Letras de Luz, 2001.

DIAS Ailton G.; SANTOS JR., João Carlos. Comunicação pelos Pensamentos. In: **Anais do II Simpósio da Fundação Allan Kardec**. Out/2011. Disponível em www.faknet.org.br. Acessado em 24/09/2017.

MIRANDA, Manoel P. **Reuniões Mediúnicas**. Projeto Manoel Philomeno de Miranda, ed. LEAL. 1993.

PEREIRA, Alessandra dos Santos; SANTOS JR., João Carlos. O Perdão e sua Aplicabilidade na Construção do Ser Espiritual. In: **Anais do IV Simpósio da Fundação Allan Kardec**. Out/2015. Disponível em www.faknet.org.br. Acessado em 24/09/2017.