

MEDITAÇÃO: (RE)CONHECENDO SUA POTÊNCIA PARA OS PROPÓSITOS DO SER IMORTAL

Ana Kalina Moura de Paula
Jefferson Rebello Pimentel

INTRODUÇÃO

Quando se pensa em meditação, geralmente vem à mente a imagem de um monge oriental ou iogue, sentado de pernas cruzadas, vestindo um pedaço de pano ou túnica, em concentração profunda. Pitoresco e interessante. Parece que ele não está fazendo nada. Não poderia haver cena mais antagônica à realidade das nossas atuais vidas: estressante, corrida e superestimulada.

Joanna de Ângelis considera: “A vida moderna rica de divertimentos e pobre de Espiritualidade, arrastando o homem para o exterior, para os jogos dos sentidos, em detrimento da harmonia que lhe deve constituir a base para quaisquer outras realizações” (FRANCO, 2014, p 2).

Bodian (2011, p 12) descreve que “No dia a dia, sua mente está constantemente processando uma barragem de sensações, impressões visuais, emoções e pensamentos”. A meditação é a prática e o processo de prestar atenção e focar a própria consciência. “Quando você medita, você estreita seu foco, limita o estímulo que bombardeia o seu sistema nervoso – e acalma sua mente no processo” (2011, p 12). Quando se consegue focar a consciência através da concentração, se ganha poder. Quando se concentra melhor, se desempenha melhor.

A meditação é recurso valioso e de ampla aplicação, qualquer coisa que se faça, se poderá fazer mais efetivamente quando medita. Trata-se de mais um dos muitos recursos legítimos disponíveis para a humanidade, nesse processo de transição planetária.

Então porque a escolha do tema Meditação para o desenvolvimento do artigo do V Simpósio FAK? Em primeiro lugar pelos resultados positivos²⁷¹ experimentados pelos participantes da atividade “Oficina de Meditação” realizada no jardim a cerca de três anos²⁷², quais sejam: auto percepção, diminuição do automatismo e do medo, bem-estar, serenidade, foco, interação com Deus através da natureza, entre outros. Em segundo lugar pela identificação do embasamento evangélico e doutrinário da meditação, inclusive nas obras complementares e de referência da Doutrina Espírita, com destaque para a prática da meditação por Jesus - modelo e guia da humanidade. Também se encontra ampla comprovação científica dos benefícios da meditação. E por fim, pela recomendação da meditação em quatro artigos escritos no IV Simpósio FAK (2015).

Diante do exposto, parecia natural que o assunto desse artigo versasse sobre a “Oficina de Meditação”, elegendo-se o Eixo Temático “Realizações”. Entretanto, devido o tema apresentar conteúdo substancial - campo amplo, profundo e fértil – para investigações, análises e conclusões, sentiu-se a

²⁷¹ Resultados extraídos da avaliação das atividades da “Oficina de Meditação” realizada no dia 18/09/2017 com a participação de Ana Kalina, Jefferson Rebello, Mari Pio e Tekka Santarém.

²⁷² A Oficina da Meditação é atividade da Incubadora da Diretoria das Atividades de Exercício do Amor (DAEA) da Fundação Allan Kardec e os autores desse artigo são integrantes dessa atividade.

necessidade de realizar uma abordagem inicial, mais afeita ao Eixo Temático “Compromissos Iluminativos”, preparando-se a terra, zelando-se para que a semente desse artigo seja sadia, que produza uma árvore enraizada, robusta, produtiva.

O título desse artigo “Meditação: (re)conhecendo sua potência para os propósitos do ser imortal”, justifica-se pela necessidade de aproximar-se e apropriar-se dessa prática fundamental para o estabelecimento da comunicação interior conosco próprio e com Deus e para tanto delimitou-se a temática, enquanto uma prática sagrada. O prefixo “(re)” foi justaposto ao tema visto a meditação ser prática milenar que acompanha os homens e as religiões ao longo da sua evolução.

O objetivo geral do artigo é reconhecer se há na meditação, potências que possam auxiliar a alma na realização dos seus propósitos, sendo necessário então, refletir sobre a importância da meditação, ter noções do contexto histórico e conhecer a prática e nessa mesma ordem o artigo foi estruturado, acrescidos da conclusão e da sessão “O que aprendi sobre mim mesmo”.

Os procedimentos metodológicos adotados foram, em primeiro lugar, a aproximação do exercício da meditação por cerca de três anos. Sendo da natureza da meditação ser vivenciada, a prática auxiliou na sensibilização e percepção do tema, criando ambiente propício para as reflexões e conclusões. Em segundo lugar, o exercício da intuição, utilizada particularmente na produção do item: “Por que meditar?” Deixar o texto fluir sem o controle racional, resultou na linha condutora do artigo. Também a participação nas atividades subsidiárias ao Simpósio - workshop e assessorias - embasou, orientou e inspirou a produção do artigo. E por fim, formular o problema, coletar e estudar a literatura, proceder à análise e síntese, interpretar os dados e apresentar os resultados. Trata-se de uma abordagem inicial da meditação.

DESENVOLVIMENTO

1. POR QUE MEDITAR?

Santo Agostinho (KARDEC, 2002) informa que a característica comum dos espíritos que habitam a Terra é a rebeldia à Lei de Deus. Situando-se no grupo de espíritos afinados com o planeta de expiação e provas, o Homem tem revelada sua real condição de espírito imortal, a superioridade da inteligência e as qualidades inatas que trazem consigo, indicam que já realizou certo progresso, entretanto a propensão aos numerosos vícios representa grande imperfeição moral.

Santo Agostinho (KARDEC, 2002), continuando seu raciocínio, esclarece o processo pedagógico de Deus para o progresso do Espírito, ao oportunizar que ele encarne num “*mundo ingrato*”.

Esses Espíritos têm aí de lutar, ao mesmo tempo, com a perversidade dos homens e com a inclemência da Natureza, duplo e árduo trabalho que simultaneamente **desenvolve as qualidades do coração e as da inteligência**. É assim que Deus, em sua bondade, faz que o próprio castigo redunde em proveito do progresso do Espírito. – Santo Agostinho (Paris, 1862) [grifo nosso].

Em “O Livro dos Espíritos”, estes esclarecem Kardec sobre as consequências do comportamento submisso e rebelde do homem ante a vontade de Deus:

“ 115. Dos Espíritos, uns terão sido criados bons e outros maus?

Deus criou todos os Espíritos simples e ignorantes, isto é, sem saber. A cada um deu determinada missão, com o fim de esclarecê-los e de os fazer chegar progressivamente à perfeição, pelo conhecimento da verdade, para aproximá-los de si. Nesta perfeição é que eles encontram a pura e eterna felicidade. Passando pelas provas que Deus lhes impõe é que os Espíritos adquirem aquele conhecimento. **Uns aceitam submissos essas provas e chegam mais depressa à meta que lhes foi assinada. Outros, só a suportam murmurando e, pela falta em que desse modo incorrem, permanecem afastados da perfeição e da prometida felicidade**” [Grifo nosso].

a) — Segundo o que acabais de dizer, os Espíritos, em sua origem, seriam como as crianças, ignorantes e inexperientes, só adquirindo pouco a pouco os conhecimentos de que carecem com o percorrerem as diferentes fases da vida?

“Sim, a comparação é boa. A criança rebelde se conserva ignorante e imperfeita. Seu aproveitamento depende da sua maior ou menor docilidade. Mas, a vida do homem tem termo, ao passo que a dos Espíritos se prolonga ao infinito.”

Kardec (2013) nos apresenta a parte mais importante da revelação do Cristo, o ponto de vista inteiramente novo sob o qual considera ele a Divindade que “(...) já não é o Deus terrível, ciumento, vingativo, de Moisés; mas, o Pai comum do gênero humano (...). Enfim, já não é o Deus que quer ser temido, mas o Deus que quer ser amado”.

Conscientes da revelação dos verdadeiros atributos de Deus, todos são convidados a sentir-se filho do “Pai comum”, amorosamente disponível para guiar a Humanidade, desde que, obediente, queira ouvir suas orientações e conselhos. Deus plantou nas suas criaturas as Leis Divinas, na voz da consciência, desde que tenha interesse de ouvi-la, fazendo-se necessário imprimir a sua vontade para o bom uso do livre arbítrio.

A benfeitora Joanna de Ângêlis adverte que “Deus necessita do silêncio humano, a fim de fazer-se ouvido por quem deseje manter contato com a Sua Paternidade” (FRANCO, 2015, p 99). Como escutar a Deus se o Homem permite que a sua “casa íntima” se encontre cheia de “ruídos discordantes”? Quando a criança não quer ouvir a voz dos pais a orientá-la é comum colocar as mãos sobre as orelhas e gritar, impossibilitando receber a orientação paterna. Esse comportamento infantilizado, muitas vezes tem sido adotado quando se permite ser conduzido pela rebeldia.

“[...] Ele (Deus) nos fala ainda no santuário do nosso ser, nas horas de silêncio e de meditação.

Quando os ruídos discordantes da vida material se calam, então, a voz interior, a grande voz desperta, se faz ouvir.

Essa voz sai das profundezas da consciência e nos fala de dever, de progresso, de ascensão.

Há em nós um refúgio íntimo, como uma fonte profunda de onde podem jorrar ondas de vida, de amor, de virtude, de luz.

Aí se manifesta esse reflexo, esse germen divino, escondido em toda alma humana (DENIS, 1911).

É chegado o tempo da seleção do joio do trigo, em obediência à Lei de Evolução e quis nosso Pai Amorosíssimo que providências sejam tomadas para resgatar o maior número das suas ovelhas, de despertar o Espírito imortal da “Consciência de Sono”²⁷³ em que ainda estagia, fase de subconsciência em relação às Leis Divinas presentes em si mesmo:

Onde está escrita a lei de Deus?

Na consciência.”

a) — Visto que o homem traz em sua consciência a lei de Deus, que necessidade havia de lhe ser ela revelada?

Ele a esquecera e desprezara. Quis então Deus lhe fosse lembrada.

(KARDEC, 2004, questão 621)

É da natureza do espírito imortal necessitar da comunhão com Deus e Jesus, modelo e guia da humanidade, nos ensina o caminho do recolhimento, do silenciamento e da comunhão, do diálogo que é composto pelo ato de se expressar e principalmente pelo ato de ouvir a Deus:

Mesmo Jesus, após atender as multidões que se sucediam esfaimadas de pão, de paz, de luz, buscava o refúgio da solidão para, em silêncio, poder ouvi-IO no santuário íntimo.

Robustecido pelas poderosas energias da comunhão com o Pai, volvia ao tumulto e desespero das massas insaciáveis, a fim de diminuir-lhes as dores e a loucura que tomava conta do imenso rebanho.

Simultaneamente, porém, proclamou que o Reino dos Céus encontrasse no coração, no íntimo do ser (FRANCO, 2015).

Alírio Cerqueira Filho propõe o encontro de duas grandes verdades para se alcançar a evolução, a busca incessante de aperfeiçoamento e apresenta a meditação como melhor instrumento para adquirir o autoconhecimento essencial no processo de autotransformação:

“A primeira grande verdade, que necessitamos adquirir, pelo estudo e reflexão, é a Verdade Universal, que o Evangelho de Jesus é uma perfeita síntese.

Além desse repositório fantástico da verdade que é o Evangelho, temos também outro grande repositório da verdade, que é o Pentateuco Kardequiano, bem como as obras subsidiárias idôneas.

A segunda grande verdade, que necessitamos buscar é a verdade interior, aquela que trazemos dentro de nós, que será alcançada pelo autoconhecimento, cujo método mais eficaz é a **meditação**” (CERQUEIRA FILHO, 2009, Apresentação) [Grifo nosso].

2. CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA

A meditação tem sido praticada há milênios. As suas raízes remontam ao xamanismo, em meio às culturas de tribo de caça do mundo inteiro, mas foi refinada nos templos, cavernas e monastérios do Oriente, nos quais as artes

²⁷³ Termo da Psicologia Transpessoal citado em CERQUEIRA FILHO, 2012, Apresentação.

meditativas floresceram e se espelhou para ambos, o Ocidente e Oriente, em todas as grandes tradições culturais e religiosas do mundo, existindo inúmeras técnicas, conceitos, filosofias e posturas diferentes de praticá-la.

Enquanto os meditadores indianos voltavam sua atenção progressivamente para dentro, procurando pelo sagrado nas profundezas de seu próprio ser, pensadores ocidentais e teólogos apontavam para um Deus que aparentemente existia fora do indivíduo. Ao mesmo tempo, místicos no ocidente brigavam com o paradoxo de Deus estar ao mesmo tempo dentro e fora e ser pessoal e transcendental (BODIAN, 2011, P. 51).

Atualmente, apresenta-se uma tendência de as religiões reviverem suas próprias tradições meditativas, perdidas com o desuso, a exemplo da “Reza centralizadora” cristã. Algumas outras estão adaptando as práticas orientais, às necessidades dos fiéis, a exemplo da Renascença meditativa Judaica.

Embora se possa praticar meditação sem conhecer sua origem, conhecê-la e ao modo como diversas culturas a utilizaram, posiciona o observador num contexto histórico espiritual. De onde vem a Meditação? Essa resposta referencia-se em Bodian (2011) que apresenta breve visão geral sobre a evolução da meditação como uma prática sagrada em várias partes do mundo. Das experiências e das culturas apresentadas escolheu-se as seguintes por sua representatividade:

Xamãs: os primeiros grandes meditadores
Pinturas em cavernas (15.000 anos) retratam xamãs deitados no chão meditando, que através de estados alterados de consciência (transe), viajavam para o “Mundo dos Espíritos”, trazendo sabedoria sagrada, habilidades de cura, poderes mágicos e benção para o bem da tribo. Utilizam as práticas meditativas caçando, sentado em devaneios ao lado de fogueiras comunitárias, contemplando a natureza, focando a mente por meio de tambores ou ritmos; danças com passos simples repetitivos; às vezes, usando plantas alucinógenas.
A Conexão Indiana
Os Vedas ²⁷⁴ (5.000 anos) não citam a meditação, mas apresentavam rituais e canções para os Deuses que requeriam grande concentração. As práticas evoluíram para uma forma de meditação, de oração que combinava o uso do controle da respiração e o foco no Divino. Perceberam que adorador e objeto de adoração são só um e o mesmo, numa profunda introspecção, dando origem a três das mais conhecidas tradições meditativas da Índia: Ioga, Budismo ²⁷⁵ e Tantra.
A meditação no Judaísmo: Chegando mais perto de Deus
Teve seu desenvolvimento independente, mas pode ter sido influenciada por práticas da Índia e Sudeste Asiático. Há evidências de meditação nos tempos de Abraão. Os profetas do velho testamento aparentemente entravam em estados alterados de consciência por meio de jejum e práticas céticas. Primeira meditação formal utilizava o alfabeto hebraico com o intuito de se tornar um só com o próprio Criador. Utiliza mantras ou versos sagrados de escrituras para trazer o praticante mais perto de Deus.
Meditação Cristã: Praticando a reza contemplativa
Os meditadores viviam em solidão e cultivavam a consciência da presença do Divino por meio mantra - palavra sagrada. A “Reza meditativa” e a “Prática Contemplativa”, equivalente da meditação cristã, tem sua origem na época de Jesus, que rezou no deserto por 40 dias. O Evangelho cita a orientação de Jesus: “Quando você rezar, vá para seu mais íntimo e profundo ser

²⁷⁴ As mais antigas escrituras indianas (BODIAN, 2011, p 46).

²⁷⁵ Algumas derivações do Budismo: Theravada, Mahayana, Ch'an ou Zen, Budismo Vajrayana (BODIAN, 2011, p 46).

e tranque a porta". Na Europa medieval foi desenvolvida a prática contemplativa que utilizava o mantra com uma passagem das escrituras sagradas e refletia-se²⁷⁶, até ser revelado o significado para a mente.

Meditação entre os Sufis: entregando-se ao Divino com todo o coração

Desde o profeta Maomé 700 d.C. a forma do Sufismo variou, mas o ensinamento básico é o mesmo: não há nada além de Deus. A meditação consiste em entoar um mantra, em silêncio ou em voz alta, respirando profundamente e de forma rítmica como um método para entregar-se à presença Divina a todo momento, a cada respiração, abrindo-se a consciência e o coração para Deus, o mistério supremo, que reside nas profundezas do seu ser, além do alcance da mente.

A americanização da meditação

Os nativos já conheciam por dezenas de milhares de anos. A América recebeu grande influência oriental, durante a colonização, com a vinda de orientais em busca de liberdade religiosa e com a influência do Sufismo e Judaísmo na Declaração de Independência e na Constituição, através de personagens como Thomas Jefferson e Benjamin Franklin. A partir do século 19, a realização de um encontro internacional de líderes e professores religiosos foi o ponto de partida para que a meditação emergisse como uma prática predominante americana: ensinamentos espirituais orientais a influenciar movimentos educacionais, filosóficos, religiosos e culturais; popularização da meditação (conversão dos Beatles); comprovação dos benefícios científicos; abertura do ramo da psicoterapia para a meditação.

Quadro 1 – Visão geral sobre a evolução da meditação como uma prática sagrada

3. A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

Sem questionar que o principal benefício da meditação para o ser imortal é o autoconhecimento, numerosas pesquisas têm demonstrado os benefícios físicos e psicológicos proporcionados pela meditação através do relaxamento profundo do corpo enquanto a mente se mantém alerta. Problemas mentais e emocionais são aliviados com a prática da meditação. Apresenta-se a seguir, a lista de benefícios referenciados em Bodian (2011, p 38-41).

Benefícios fisiológicos	Benefícios psicológicos
Redução dos batimentos cardíacos durante a meditação silenciosa	Mais felicidade e paz de espírito
Pressão sanguínea mais baixa em indivíduo normais e moderadamente hipertensos	Menos reação emocional; menos emoções negativas intensas e alterações dramáticas de humor
Recuperação mais rápida do estresse	Elevação da empatia
Aumento do ritmo alfa (ondas cerebrais lentas e de alta amplitude que são relacionadas com relaxamento)	Elevada criatividade e autorrealização
Sincronização aprimorada (ou seja, operação simultânea) dos hemisférios direito e esquerdo (que combinam positivamente em criatividade)	Elevada percepção e sensibilidade
Níveis de colesterol reduzidos	Redução na ansiedade tanto aguda quanto crônica
Diminuição dos níveis de consumo de energia e oxigênio	Complementa a psicoterapia e outras abordagens no tratamento de vícios
Respiração mais lenta, profunda	
Relaxamento muscular	
Redução da intensidade da dor	

Quadro 2 – Benefícios da Meditação

²⁷⁶ Não deve ser confundido com pensar a respeito e analisar.

“Alguns dos mais recentes estudos científicos usam a atual tecnologia para provar que a meditação regular o faz mais feliz, mais empático e mais resistente a doenças” (BODIAN, 2011, p 59). Pelos motivos supracitados, a meditação tem-se tornado habitual na vida moderna. Não apenas como tendência, mas necessidade. É um estado de atenção natural que possibilita manter o discernimento perante o que possa estar acontecendo, mesmo quando se trata de algum fato difícil.

O Homem tenta interagir com tudo o que o rodeia e estabelecer proximidade maior com o que o agrada, entretanto, nem sempre consegue manter a mente tranquila para contemplar um amanhecer, o cântico dos pássaros que ainda rodeiam as cidades, o som da água da chuva ou dos rios, as muitas tonalidades de verde que a floresta possui, o aroma das matas, ou o simples gesto de ternura presente no olhar de uma criança. Por que será? Falta concentração, estar presente em cada momento da vida, de maneira integral. Tem-se que estar presente por inteiro em todas as atividades. A não atenção para o aqui e agora, leva para longe, para o passado ou para o futuro, com projeções que talvez não sejam realizadas. Quando menos espera-se, a luta silenciosa está sendo travada dentro do ser: a ansiedade. É necessário realizar mudança gradual na maneira como as pessoas se relacionam com a vida, com o mundo, com as pessoas, com os próprios sentimentos e emoções. E isso torna-se possível através da meditação. Ornish afirma que quando começou a meditar e percebeu sinais de paz interior, se surpreendeu porque “[...] pensava que a paz de espírito viesse do obter e do fazer; agora entendo que ela vem do ser” (*apud* BODIAN, 2011, p XX). E continua esclarecendo que “[...] Este é um conceito totalmente diferente sobre o lugar de onde vem nossa felicidade e bem-estar. Em um dos grandes paradoxos da vida, [...], nós geralmente acabamos perturbando nossa paz interior durante o esforço para obter e fazer o que achamos que nos trará a mesma paz” (*apud* BODIAN, 2011, p XX).

Há alguns conceitos comuns nas variadas técnicas de meditação conhecidas, podendo-se sintetizar: RELAXAMENTO – CONCENTRAÇÃO - SILÊNCIO. A respiração é um elemento sempre presente na meditação. Respirar é algo natural e essencial na vida. É o veículo do relaxamento e da concentração. Para trazer bons resultados, usa-se a respiração como foco. Ela serve como ponto de referência fundamental a partir do qual a mente “divagadora” é atraída de volta.

Decorrente das práticas da “Oficina de Meditação” observou-se o potencial da prática Mindfulness²⁷⁷ (atenção plena), que além de simples, de fácil entendimento, possui base científica. Trata-se de uma forma de estar presente em si, nos outros e no meio a cada momento. Sua prática tem sido amplamente utilizada no mundo empresarial, na saúde e educação para melhorar a atenção e o bem-estar em geral. Embora a experiência budista tenha definido as bases dessa prática, Mindfulness não depende de qualquer

²⁷⁷ Técnica de meditação elaborada pelo cientista Kabat-Zinn em 1979 com o intuito de ajudar pacientes com problemas crônicos de saúde e dores. A técnica foi bem sucedida e o programa virou referência. Kabat-Zinn deu uma dimensão secular ao Mindfulness, evitando que os interessados na prática a descartassem de antemão por atribuir-lhe um viés religioso. (Fonte: https://www.brasil247.com/pt/247/revista_oasis/201410/Mindfulness-Medita%C3%A7%C3%A3o-contra-estresse-corporativo.htm. Acesso: 06/10/2017).

religião, contexto cultural ou sistema de crenças, podendo ser completamente secular.

É possível “desligar os pensamentos” ou ficar com a “mente em branco” através da meditação? Talvez..., mas isso não corresponde à experiência obtida na “Oficina de Meditação”. A meditação é sobre estar presente para o que está acontecendo. No caso da Oficina, há o encorajamento a observar a riqueza das formas do jardim, suas cores, aromas, sentir-se aconchegado nesse espaço ao invés de bloquear ou negar pensamentos, sensações e emoções. O “controle” dos pensamentos não é o objetivo da prática, mas de iniciar uma nova perspectiva de observação do mundo, com maior liberdade e mais escolhas, sendo através deste “perceber”, a descoberta de que a mente pode tornar-se mais calma e focada.

Meditar é uma abordagem à vida, um estilo, e as pessoas devem ser encorajadas a encontrar a sua prática autônoma. Durante os exercícios os participantes devem ficar à vontade para meditar, numa cadeira, num tapete ou passeando por um jardim de modo informal, porém atencioso, observando os detalhes das árvores, por exemplo. É pertinente estimular a meditação durante a realização de atividades cotidianas: cuidados pessoais, alimentação, conversas, momentos de estudo e demais atividades rotineiras. Após um período inicial torna-se mais fácil estabelecer uma prática regular podendo-se alcançar inúmeros benefícios praticando apenas 20 minutos diários.

A principal vilã do ato de meditar é a distração, porém não precisa ser vista como problema, a menos que haja algum distúrbio orgânico. Em situação normal, a distração é o pensamento inquieto que aos poucos vai sendo educado, com espontaneidade, tornando-se calmo e silencioso.

Pode-se então resumir que a meditação é a voz do silêncio. Deus nos fala através do silêncio, depois que se fecha a porta de todos os ruídos do ego físico, mental e emocional, de todos os sentimentos, pensamentos e desejos, então abre-se, pouco a pouco, a porta da consciência espiritual, e este parece ser o método mais eficaz de desenvolvimento da consciência, da percepção sensorial e da intuição. Na prática esses recursos descortinam inúmeras possibilidades de aplicação para os propósitos do ser imortal, inclusive obtendo-se resposta aos questionamentos íntimos que são redarguidos pela própria consciência superior e plano espiritual através de inspirações e intuições.

É importante manter o hábito do recolhimento para a manutenção da mente elevada... A continuidade da meditação conduzirá o praticante à descoberta de outros níveis mentais mais saudáveis, às energias da solidariedade, da paz, da confiança, da coragem e de tantas outras que o levará a extirpar o medo, as ansiedades vazias, as preocupações diárias, a ira, a mágoa e todo lixo poluente da mente humana.

Por fim, é pertinente distinguir a prece, da meditação referenciando-se em Bodian (2011, p 27):

A reza comum ou suplicante, que invoca Deus por ajuda ou pede alguma coisa, pode ser feita de forma meditativa, mas tem pouco em comum com a meditação []. Porém, a reza contemplativa, também conhecida como oração (o anseio da alma por união com o Divino), é de fato uma forma de contemplação concentrada na qual o foco é Deus”. A prece e a meditação estão ao alcance de qualquer pessoa; basta começar a acioná-las para iniciar uma vida mental mais prazerosa para o indivíduo.

Mas sem dúvida que é Joanna de Ângelis que sintetiza a distinção entre meditação e oração ao afirmar que “Quem ora fala e quem medita ouve”.

CONCLUSÃO

“Não somos seres humanos vivendo uma experiência espiritual, somos seres espirituais vivendo uma experiência humana”. A conhecida afirmação de Teilhard de Chardin bem ilustra a condição do ser imortal encarnado na terra, a vida terrena é uma interrupção temporária da vida espiritual, sendo o propósito humano a evolução através do desenvolvimento do sentimento e da sabedoria. Havendo Deus entendido de lançar um véu sobre o passado, o espírito reencarnante reveste-se temporariamente da versão “persona” e esquece sua natureza imortal e seus propósitos espirituais. Entretanto, o Pai amoroso plantou na consciência humana as Leis Divinas e o Homem pode acessá-las quando lhe prover. Há de se destacar que o planejamento reencarnatório é programa traçado amorosamente e o grau de dificuldade a ser superado é proporcional a capacidade do ser, conclui-se então que, o não cumprimento dos propósitos reencarnatórios advém do mau desempenho pessoal.

As grandes tradições espirituais concordam que a razão principal do sofrimento humano é a sensação de acreditar-se estar desconectado de Deus e da sua própria natureza essencial e Ele em seu infinito amor oferta recursos preciosos para termos as nossas bússolas nesse “mundo ingrato”, e a meditação é uma delas, auxiliando no contato com a nossa versão “espírito” e convidando-nos a tomar o leme da embarcação das nossas vidas.

Sobre o processo da meditação Bodian informa que “Quando medita, você cria uma ponte para o aparente abismo que o separa e conecta-se com sua respiração, seu corpo e seus sentidos, seu coração, o presente, e, por fim, com uma realidade maior” (2011, p 234). Há, na meditação, potência inestimável para servir aos propósitos do ser imortal, ela o empodera, ensinando que o Ego não é maior que o Ser Essencial, senhor da nossa intimidade.

Devemos considerar a advertência do Divino Mestre Jesus que “Andai enquanto tendes a luz, para que as trevas não vos apanhem” (João, 12:35) exortando o bom uso do tempo e a realização dos compromissos assumidos para a atual reencarnação.

Cerqueira Filho conclui que “[...] é fundamental confiar na Providência Divina e canalizarmos todas as nossas energias para o amor, pois assim elas jamais serão perdidas. Essencialmente, essas energias – que são do mesmo teor que a luz do Ser Essencial – vão concorrer para o despertar de todos os Espíritos que vivem neste planeta, consoante uma orientação do próprio Cristo: “Nenhuma das ovelhas que meu Pai me confiou se perderá” (2012, p 186-187).

“O QUE APRENDI SOBRE MIM MESMO” POR ANA KALINA MOURA DE PAULA

As minhas percepções sobre possíveis comprometimentos dos espíritas que atuam na Amazônia em relação à meditação diz respeito ao estudo propiciar a (re)aproximação de Deus. O tema “Deus” e seus atributos são estudados no Espiritismo mas, na prática, os espíritas agem como se não O

sentisse, ao necessitar de intermediários para se aproximarem Dele, estratificarem as relações hierarquicamente, sentirem culpas e medos, temerem a morte, julgarem, entre outros.

Refletindo sobre o primeiro mandamento da lei mosaica, “amar a Deus sobre todas as coisas”, complementado e recomendado pelo doce Rabi, de “amar ao próximo como a si mesmo” deveria motivar os espíritas a estabelecerem uma aliança com Ele, a partir do entendimento de que se há o propósito de amar a Deus, é necessário estabelecer uma relação.

Do raciocínio de que no presente o Homem encontra oportunidade de colaborar nas mesmas temáticas do pretérito equivocado, parece plausível que os espíritas tenham se afastado de Deus e promovido o afastamento de outras pessoas. Esse afastamento parece não significar um movimento de ceticismo ou descrença, e sim a desconstrução do amoroso “Pai Comum” e a construção e imposição de um pai impiedoso, tanto no próprio coração, como nos corações alheios, através do poder e da violência. Então uma das buscas dos espíritas deveria ser a reaproximação de Deus, agora sem a necessidade de intermediadores, com autonomia, onde o “buscador de Deus” sente o amor diretamente da fonte emanadora, utilizando a meditação como instrumento para a experiência espiritual direta.

Percebo, na atualidade, as expressões de meditação nas ações de educação e trabalho no bem realizados no ambiente espírita quando identifico os esforços dos espíritas em cultivar a serenidade e a paz para poder facilitar o intercâmbio com os mentores espirituais; utilizar a capacidade de foco e concentração nos estudos; utilizar a meditação e suas experiências de impacto emocional para ressignificar o conhecimento e as crenças limitantes; manter a mente aberta, praticando o “não julgamento”; permitir sentir-se amado por Deus e estender essa amorosidade a si mesmo e aos outros; porque a meditação tem potências para auxiliar nos propósitos espíritas.

As reflexões sobre quais poderiam ser as motivações, para o futuro, dos espíritas em relação à meditação são: a constatação de que a meditação é tema transversal para a vida pessoal e da coletividade; universalidade da manifestação da meditação, fazendo-se presente na evolução do Homem e das religiões face à necessidade de a criatura sentir-se próxima do seu Criador; potencial ecumênico sem bagagem ideológica; facilitador da fidelidade do intercâmbio com o plano espiritual e, principalmente, amplo potencial harmonizador, podendo ser de grande valia se utilizado, antes de iniciar as atividades espíritas. Conforme indica a benfeitora Joanna de Ângelis, “Meditar é uma necessidade imperiosa que se impõe antes de qualquer realização. Com esta atitude acalma-se a emoção e aclara-se o discernimento, harmonizando-se os sentimentos”²⁷⁸. Não poderia deixar de registrar a hipótese de que o primeiro fluxo de ensinamentos orientais que começaram a chegar no ocidente²⁷⁹ (1840) possam fazer parte do movimento “invasão organizada” de implantação das verdades espirituais na terra, combinando a tecnologia “interior” aprimorada no oriente para equilibrar os excessos das rápidas inovações tecnológicas aperfeiçoadas no Ocidente²⁸⁰.

As minhas reflexões sobre os motivos da escolha da meditação como objeto de estudo foram primeiramente ter participação da “Oficina de

²⁷⁸ Citado em FRANCO, 2014, p 3.

²⁷⁹ Citado em BONDIAN, 2011, p 55.

²⁸⁰ Citado em BONDIAN, 2011, p 37.

Meditação” por cerca de 3 anos acompanhando meu querido amigo Jefferson Rebello. A vivência da meditação suscitou natural vontade de investigar o assunto e pareceu apropriado desenvolver um artigo no Simpósio como meio de obter uma visão mais estruturada do tema. Em segundo, identificar que a meditação funciona. Senti os benefícios em mim e os demais participantes também sentiram. E por último, verificar que a prática é fácil e tem potencial para ser utilizada em toda a Casa e a elaboração do artigo pareceu uma boa oportunidade para aproximar as pessoas da temática, fazendo-as refletir.

Antes da narrativa faz-se necessário esclarecer que apesar de ter elaborado este artigo recentemente, as reflexões desse estudo estão vinculadas aos três anos de prática da meditação, ficando impossível dissociá-las.

As possíveis relações entre as reflexões que elaborei sobre a meditação e os desafios que vivencio na “Oficina da Meditação” são primeiramente relacionadas ao sentimento de despreparo para assumir responsabilidades como protagonista da Oficina (e de qualquer outra atividade). Este sentimento é advindo do medo de errar (de novo) e as responsabilizações consequentes. Quando os medos se instalam, acionam um processo de auto sabotagem e penso em desistir. Junto ao medo identifico uma pressão psicológica e espiritual, potencializada pela mediunidade e pela aproximação dos companheiros do pretérito deixados no caminho. O estudo da meditação fez-me refletir que os propósitos pessoais foram dimensionados compatíveis à capacidade de realização e se não os cumpro, a causa está no mau desempenho pessoal.

Tenho utilizado recursos da meditação para superar este desafio, a prática da meditação integrada à natureza, um processo além do pensar e fazer, possibilitando-me experienciar o ser, sentir o amor de Deus. Ao tentar descrever as sensações e sentimentos que vivencio na meditação, encontro dificuldades, não porque eles não estejam presentes e vívidos, mas porque a descrição não cabe nas palavras. Seria um misto de alegria, compreensão, intimidade, acolhimento, conexão, segurança, felicidade, enfim, amor... Fortalecida no amor de Deus, tenho exercitado outros recursos, o silenciamento da mente, onde começo a aproximar-me de mim mesma, me sentir, me conhecer e me escutar. Outro recurso é o controle dos pensamentos negativos, expressões do medo. Os pensamentos negativos, começam a ser questionados. Se suas presenças são reais ou imaginárias? Pertinentes ou desnecessárias? O recurso do foco, de se manter no presente, está dando bons resultados, particularmente quando o sentimento de culpa advindo do passado e a ansiedade do futuro querem dominar o “agora”. Aí penso que não posso mudar o que passou, nem controlar o futuro, só tenho um poder: viver o presente, fazer diferente do passado e construir um futuro de possibilidades positivas.

Participo há cerca de 5 anos, como médium, da reunião mediúnica da Urgência da DAU e os desafios para mim são imprimir compaixão aos meus sentimentos e ser uma boa intérprete dos espíritos. Na minha avaliação, a meditação tem sido recurso substancial no desafio de exercer a fidelidade da comunicação mediúnica, ao promover o poder de concentração, foco, controle mental, auto-observação e não-julgamento. A resultante é estar exercitando ser um canal mais desobstruído, procurando remover os meus conceitos e julgamentos do processo, ficando “vazia”, na tentativa de deixar fluir a

manifestação fiel do espírito que irá se comunicar, sem deixar de estar atenta, no controle e consciente da subordinação ao planejamento da equipe espiritual, apenas procurando não preencher o espaço destinado à manifestação da outra individualidade. Como consequência tenho observado, tanto da minha parte quanto dos espíritos, comunicações mais objetivas, com menos tempo nos relatos das dores e a explicitação das propostas terapêuticas durante os diálogos.

Sobre reflexões que o estudo do tema meditação me suscitou quanto a inquietudes espirituais que requerem atenção, identifico o desafio de cumprir um propósito pessoal que tenho percebido há algum tempo e não me sentia a altura de realizá-lo, trata-se de uma pesquisa sobre temática vinculada a área de gestão da Casa. Essa ideia aconteceu durante uma reunião na FAK, permaneceu e eu tratei de “despachá-la”. Durante a finalização desse artigo, essa ideia apresentou-se intensamente, delineando a forma como devo conduzir. Senti que meu coração está mais pacificado e tenho a convicção de que o estudo da meditação e as práticas estão colaborando, particularmente com a aproximação com Deus, o foco e a valorização do presente fomentando a autorresponsabilidade.

“O QUE APRENDI SOBRE MIM MESMO” POR JEFFERSON REBELLO

Esse material foi desenvolvido após reflexão individual e com irmãos queridos do grupo da “Oficina de Meditação”, principalmente com a minha estimada amiga Ana Kalina. É a minha colaboração com o tema “meditação”. Espero que ajude quem também estiver nessa busca do auto encontro.

Ao longo de três anos esse tem sido um caminho solitário e muito particular na minha vida. Parece que um momento culminante após algumas experiências singulares, marcada pela dor física, angústias, remorsos e a necessidade de refletir sobre as perguntas que eu mesmo dirigia à minha pessoa como um grito de socorro. Um incômodo que também me oportunizou chorar de alegria ao olhar bem dentro de mim e me sentir um Espírito em processo de evolução, buscando minhas verdades, logo passando por erros e acertos comum à toda caminhada.

A vida tem me oportunizado com diversas chances de recomeço. Cada minuto tem se constituído de momento ideal para rever e traçar novos destinos, metas, práticas do meu viver. Na minha observação, a maior dificuldade foi a de perceber o quanto o envolvimento não intencional com essa experiência me conduzia para as respostas que eu tanto buscava, trazendo de volta a minha alegria natural e me permitindo um olhar mais amoroso, de perdão. Embora o contato com o conteúdo da Doutrina Espírita venha de muitos anos, me parece que o amadurecimento das ideias e a busca pelas verdades do Cristo, somente há pouco ecoam irresistivelmente no meu ser. Já não mais me preocupo só em ler ou falar Dele, mas senti-Lo em pensamentos e atitudes.

O exercício da meditação tem me auxiliado para esse meu novo degrau do sentir e, creio que outros possam também se beneficiar desse instrumento que conduz ao autoconhecimento, reforçado pela prece no fortalecimento da fé. Deus nos provê da inteligência e da liberdade para fazermos escolhas. Hoje tenho mais clareza por onde caminho e o que quero com minhas atitudes.

Ao longo de alguns anos dessa existência terrena ou para muitas outras oportunidades de aqui retornar, quem sabe na Amazônia, quero cada vez mais

aprimorar as potencialidades de sentir o amor do Divino Mestre em meus aprendizados. Olhar para meus movimentos instintivos que ainda me são úteis e acolhê-los generosamente; acender em mim a luz da sublimação com o verdadeiro amor, que por hora possa me parecer ainda distante, mas possível, pois que alcançou a morada do meu coração. É hora de multiplicar meus talentos, arar a terra e semear o amor.

Não sinto mais o medo de errar por amor e sim o de errar por não amar. Amar com integridade e respeito. Viver esse amor de maneira intensa a fim de me desvencilhar efetivamente de velhos hábitos e construir cada vez mais atitudes do homem de bem.

REFERÊNCIAS

BODIAN, Stephan. **Meditação para Leigos**. 2º ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.

CERQUEIRA FILHO, Alírio de. **Equilíbrio Existencial**. Cuiabá: Editora Espiritizar, 2012.

CERQUEIRA FILHO, Alírio de. **Medite e viva melhor**, volume 1: Fundamentos de meditação. São Paulo: Editora Bezerra de Menezes, 2008.

CERQUEIRA FILHO, Alírio de. **Medite e viva melhor**, volume 2: Evolução: Aprendizado de amor. São Paulo: 2009.

DENIS, Léon. **O Grande Enigma**. Brasília: FEB, 2008.

FRANCO, Divaldo. **Momentos de Meditação**. Pelo espírito Joanna de Ângelis. Salvador: Leal, 2014.

FRANCO, Divaldo. **"Silêncio para ouvir Deus"**. Pelo espírito Joanna de Ângelis. Salvador, 2015. Texto psicografado na sessão mediúnica da noite de 9 de fevereiro de 2015, no Centro Espírita Caminho da Redenção, em Salvador, Bahia. Disponível em: <http://www.divaldofranco.com.br/mensagens.php?not=296>. Acesso em: 01/10/2017.

KARDEC, Allan. **A gênese**. Brasília: FEB, 2013.

KARDEC, Allan. **O evangelho segundo o espiritismo**. Rio de Janeiro: FEB, 2002.

KARDEC, Allan. **O livro dos espíritos**. Rio de Janeiro: FEB, 2002.