

**CURSO DE
EDUCAÇÃO
MEDIÚNICA**

AULA 08

Meditação



Parte teórica

O QUE É MEDITAÇÃO?



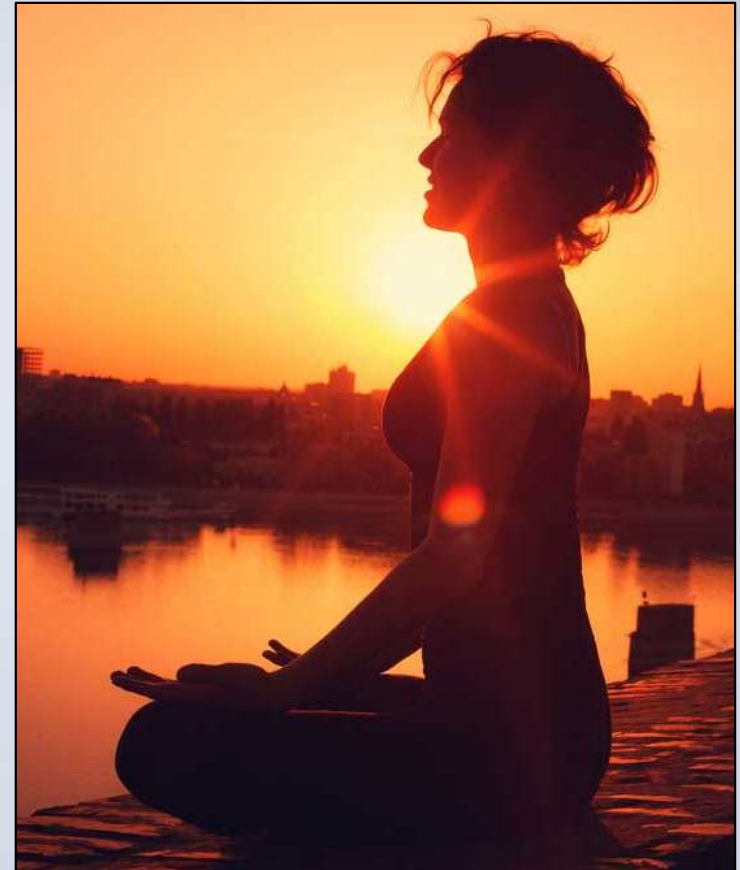


É a ciência da
realização divina

O objetivo é alcançar a percepção
consciente de Deus



A meditação
confere paz,
alegria e
harmonia



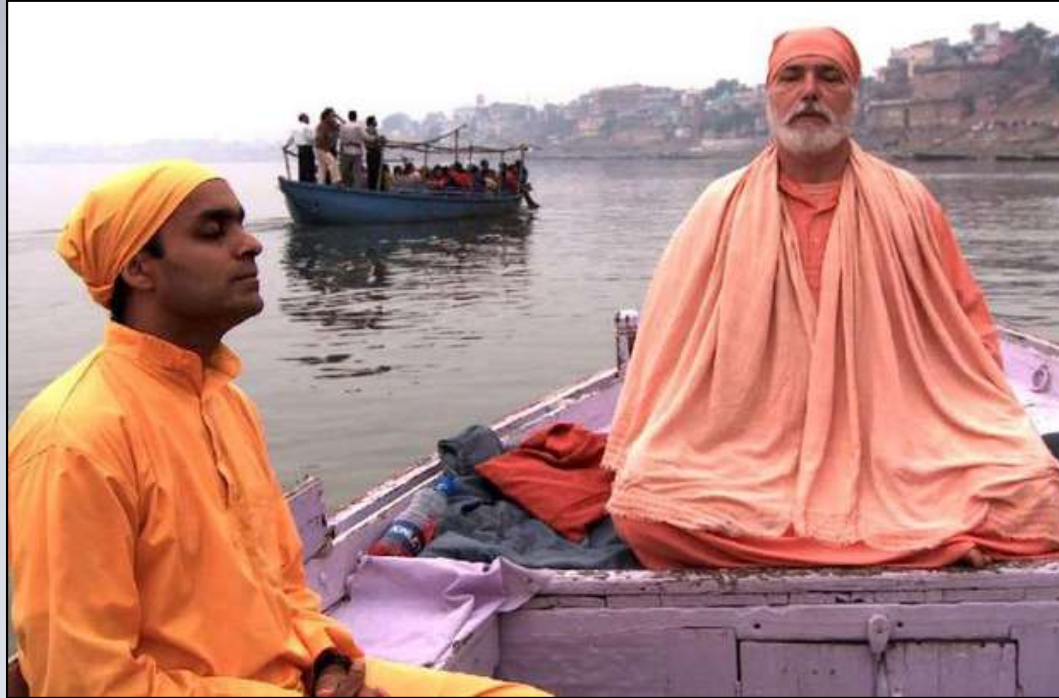
MEDITAR É...



A concentração
em sua forma
mais elevada



A concentração consiste em libertar a atenção das distrações e focalizá-la em algum pensamento de interesse



A meditação é a forma especial de concentração em que a atenção foi liberta da inquietude e focalizada em Deus



POSTURA



Sente-se numa cadeira de espaldar reto ou no chão com as pernas cruzadas em uma superfície resistente



Mantenha a **coluna vertebral** ereta e o **queixo** paralelo ao chão



Com os olhos semiabertos ou fechados olhe para cima como se estivesse espiando por um ponto entre as sobrancelhas

OS 5 PASSOS DA MEDITAÇÃO

1. Oração

2. Música

3. Técnicas

1. Tensão e relaxamento (3 a 5 vezes)

2. Inspirar – segurar – exalar (6 a 10 vezes)

3. Afirmação (7 a 10min)

4. Quietude (3-4 min)

5. Devoção (3-4 min)



3. TÉCNICAS

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

(respiração e afirmação)



TÉCNICA TENSÃO E RELAXAMENTO (3 a 5 vezes)

1. Expulse o ar pela boca em uma expiração dupla “hah – hah”. Este som é feito apenas com a respiração, não com a voz
2. Em seguida, inspire profundamente pelas narinas e contraia todo o corpo contando até 6 (não fazer força demais)
3. Retenha o ar com o corpo contraído por 2seg

INSPIRAR – RETER – EXPIRAR

(6 a 10 vezes)

1. Inspire profundamente devagar pelo nariz expandindo a barriga e enchendo os pulmões (sem exagerar, para não ficar tonto)
2. Retenha o ar mantendo os pulmões cheios e a barriga expandida durante o mesmo tempo
3. Expire pela boca soltando lentamente o ar durante o mesmo tempo

Não forçar para não ficar tonto

TÉCNICA DE AFIRMAÇÃO

- Repita em voz alta a afirmação escolhida
- Continue repetindo, abaixando o volume da voz até que se torne um sussurro
- Em seguida, repita mentalmente sem mover a língua e nem os lábios
- Repita a afirmação por um período de 6-10min com concentração cada vez mais profunda até sentir uma crescente sensação de alegria e paz

4. QUIETUDE (3-4min)

- Fique tranquilo. Dê adeus às sensações do mundo e volte-se para o interior
- Afaste todas as sensações corporais
- Afaste todos os pensamentos inquietos
- Sinta que a consciência divina se manifestando em seu corpo, apagando a consciência material
- Sentir a paz e alegria interior

5. DEVOÇÃO (3-4min)

- Ore a Deus com sinceridade e amor
- Repita algum pensamento com profunda atenção: “Pai, Tu estás presente em meu corpo, em minha mente e em meu Espírito. Que assim seja!”
- Deus responde a você. Ele o sustentará e guiará em tudo quando você estiver em sintonia com Ele.

MEDITAÇÃO GUIADA

A man in a blue and white striped shirt and a red and white striped tie is sitting in a meditative lotus position on a green lawn. He has his eyes closed and a calm expression. His hands are resting on his knees in a mudra. In the background, there are several tall, modern skyscrapers and some green trees under a slightly overcast sky. The overall scene suggests a professional taking a moment for mindfulness in an urban environment.

1. Oração

2. Música

3. Técnicas

1. Tensão e relaxamento (3 a 5 vezes)

2. Inspirar – segurar – exalar (6 a 10 vezes)

3. Afirmação (6 a 10min)

4. Quietude (3-4 min)

5. Devoção (3-4 min)



BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO



Bhagavad Gita, cap. XVI,
estrofes 1 a 3

1. Pureza de coração
2. Perseverança
3. Caridade
4. Contenção de si mesmo
5. Autodisciplina
6. Franqueza
7. Inofensividade
8. Verdade
9. Ausência de raiva
10. Renúncia



Bhagavad Gita, cap. XVI,
estrofes 1 a 3

11. Paz
12. Abstenção da crítica e da calúnia
13. Compaixão por todas as criaturas
14. Ausência de cobiça e avareza
15. Delicadeza
16. Ausência de inquietude



17. Ausência de inquietude
18. Brilho de caráter
19. Perdão
20. Paciência ou fortitude de ânimo
21. Limpeza do corpo e pureza da mente
22. Ausência de ódio
23. Ausência de presunção

Bhagavad Gita, cap. XVI,
estrofes 1 a 3

Você sabia?



A meditação se torna uma chave poderosa para alcançar equilíbrio e harmonia interior PARAMAHANSA YOGANANDA



A introspecção diária é essencial para
avaliar se somos livres ou meras
ferramentas de nossos maus hábitos

PARAMAHANSA YOGANANDA

Através da meditação e da autoanálise, podemos libertar nossa vontade da ignorância e influências negativas P. YOGANANDA





No início de 10 a 15min de duração,
aumentando gradualmente para
ficar até cerca de 30 a 60min

BIBLIOGRAFIA

Grupo de Meditação de Fortaleza, vinculado à SRF – *Self-Realization Fellowship*

Trechos extraídos de “Onde existe luz” de Paramahansa Yogananda
Adaptamos para o exercício de meditação no GEPE

CRÉDITOS

Pesquisa do conteúdo: **Aníbal** Jorge Oliveira Albuquerque

Elaboração: **Aníbal** Jorge Oliveira Albuquerque

Direção de Arte: **Weyne** Vasconcelos

Fortaleza, setembro de 2024