

SEMINÁRIO

MEDITAÇÃO

PROJETO MANOEL PHILOMENO DE MIRANDA

Atividade integrativa

Na periferia de um bosque, vivia um lenhador que se contentava em vender galhos secos, para sustentar-se.

Um dia, como resposta às suas preces, um homem santo lhe propôs: - Entra no bosque.

E ele, entrando, achou grande reserva de árvores de mogno. Explorou-a e mudou de situação financeira.

Anos após, meditando, lembrou a proposta do santo e resolveu ir mais além. Descobriu uma mina de prata.

Anos após, parecendo ouvir aquela mesma proposta, aventurou-se mais e encontrou um veio aurífero...

Aos 70 anos, rico e famoso, refugiou-se no silêncio da meditação, entrou nas paisagens de si mesmo e encontrou a paz.

Eros (1)

Conceitos e objetivos

MEDITAÇÃO – O QUE É (2)

- É a forma de nos conectarmos com a nossa mais pura essência
- É despertar, é atenção para perceber que tudo está interligado
- É compreender sem pensar
- É um estado em que os pensamentos ficam à sua mercê e não você à mercê deles.

MEDITAÇÃO – O QUE NÃO É

(3)

- ➡ Não é momento de interrogações; é de silêncio
- ➡ Não se aplicam conceitos racionais; anula-se a ação do pensamento
- ➡ Não se trata de fugir da realidade objetiva, mas de superá-la
- ➡ Não se persegue um alvo à frente; antes se harmoniza no todo

Os pensamentos e sentimentos, inicialmente, serão parte da meditação, até o momento em que já não seja necessário pensar ou aspirar, mas, apenas, ser.

MEDITAÇÃO – PARA QUE SERVE

(4)

- ➡ Parar e encontrar respostas
- ➡ Mostrar-nos quem realmente somos; a nossa verdadeira natureza
- ➡ Resgatar o viver no aqui e no agora
- ➡ Tirar-nos do automatismo e da inconsciência, permitindo-nos vida em plenitude.

MEDITAÇÃO PARA QUE SERVE

Continuação

- Reunir os fragmentos da emoção num todo harmônico que elimina fobias e ansiedades liberando sentimentos que encarceram (5)
- Disciplinar a vontade exercitando a paciência (6)
- Absorver a resposta divina nos conteúdos da inspiração, a fim de alcançar as metas essenciais da existência
- Crescer de dentro para fora, realizar em amplitude e abrir-se aos estados alterados de consciência (7)

Métodos e preparativos

MEDITAÇÕES ESTABILIZADORAS E MEDITAÇÕES ANALÍTICAS

ESTABILIZADORAS

- ➡ Trabalham a concentração.
- ➡ Exemplos: a respiração; um mantra, uma imagem...

ANALÍTICAS OU REFLEXIVAS

- ➡ Põem em jogo o pensamento criativo para alcançar visão intuitiva de como são as coisas
- Exemplo: os benefícios da paciência

“Começa o teu treinamento meditando diariamente num pensamento do Cristo, fixando-o pela repetição e aplicando-o na conduta através da ação” (8)

AUTO-ANÁLISE E VISUALIZAÇÕES TERAPÊUTICAS

AUTO-ANÁLISE (9)

➡ Proposta de Santo Agostinho:

Visa o autoconhecimento, através da rememoração das ações praticadas

VISUALIZAÇÕES TERAPÊUTICAS (10)

➡ Proposta de Joanna de Ângelis:

Visam o enriquecimento do pensamento e da memória, despojando-os das fixações pessimistas

CONDIÇÕES PARA MEDITAR

(11)

INERENTES AO MÉTODO E AO MEIO

- ➡ Aumentar a duração gradativamente
- ➡ Um lugar agradável e reservado que se faça habitual
- ➡ Uma hora calma em que se esteja repousado
- ➡ Na companhia de pessoas moralizadas
- ➡ Comodidade, mas não a ponto de induzir o sono

INERENTES A QUEM MEDITA


- ➡ Controlar comichões e desejos inferiores
- ➡ Manter atenção sem tensão ou rigidez
- ➡ Não lutar contra os pensamentos; conquistá-los
- ➡ Penetrar a mente sem censurar-se
- ➡ Silenciar a mente suspendendo perguntas do intelecto

Técnicas e exercícios

MEDITAÇÃO ANALÍTICA (REFLEXIVA)

(8)

PASSOS

- 
- **Escolhe-se o tema**
 - **Concentra-se no tema**
 - **Levantam-se os conceitos sobre o tema**
 - **Aguarda-se o brotar da idéia intuitiva**
 - **Fixa-se, na mente, a idéia surgida e pára-se de pensar, concentrando-se no sentimento**
 - **Quando o sentimento se desvanece, encerra-se a sessão**

A AUTO-ANÁLISE POR SANTO AGOSTINHO

(9) (12)

NO FINAL DO DIA, INTERROGA-SE A CONSCIÊNCIA:

- **Faltaste a algum dever?**
- **Alguém tem porque de ti se queixar?**
- **O que fizeste, sabes com que objetivo fizeste?**
- **Fizeste algo que, feito por outrem, censuraríeis?**
- **Fizeste algo que não ousaríeis confessar?**
- **Caso aprovesse a Deus chamar-te, terias que temer o olhar de alguém...?**

Examinai o que pudeste ter feito contra Deus, o próximo e contra vós mesmos

A AUTO-ANÁLISE POR JOANNA DE ÂNGELIS

(13)

PASSOS

- **Respiração calma, ritmada e relaxamento muscular**
- **Levantamento de problemas, um de cada vez; surge a solução a ser aplicada**
- **Exercício de absorção de forças mentais e morais positivas**
- **Passar do estado de análise ao de tranquilidade, sem discussão intelectual; a pessoa apenas frui**


VISUALIZAÇÃO TERAPÊUTICA

(10)

SEQUÊNCIA EVOLUTIVA DOS EXERCÍCIOS

- 
- Cenários
 - Acontecimentos agradáveis
 - Perdão (Revivendo acontecimentos desagradáveis)
 - A luz, o Cristo

ETAPAS DO EXERCÍCIO

- 
- Respirar
 - Relaxar músculos
 - Mentalizar
 - Silenciar