

# Meditação e Mediunidade

Joao Carlos Jr <jcarlos.jr@gmail.com>

Fundação Allan Kardec – FAK

**Resumo** – Mediunidade e Meditação são temas que, ao simples olhar, parecem assuntos desconexos seja por algum preconceito ou por falta de entendimento cognitivo. Mesmo para aquele que já se debruçou sobre os dois temas, ainda assim traz certa estranheza. Eis o objetivo deste artigo: apresentar uma reflexão sobre a meditação como recurso poderoso (“terapêutico”) para o médium. Com esse propósito, apresenta-se a meditação para aquele que deseja ampliar suas percepções psíquico espirituais, para médiuns, em qualquer grau de percepção, como forma de conectar o "Eu Divino" e para empoderar o Ser numa jornada reencarnacionista com o propósito do progresso espiritual e coletivo. Por fim, espera-se com esse texto oportunizar ao leitor uma construção de vivências que sejam experimentadas com seus próprios recursos íntimos, colhidos pelas percepções que este documento possa lhe sugerir, sendo você mesmo a própria conclusão sobre Mediunidade e Meditação.

**Palavras-Chave** – Meditação. Mediunidade. Paz Interior. Pacificação. Auto descobrimento.

## 1. INTRODUÇÃO

Muita vez, como espírita na caminhada reencarnatória, deparo-me envolvido pela mediunidade, seja por percepções, incômodos, dúvidas ou mesmo uma “atração irresistível” sobre o assunto, movimentando-me para entender e para explicar: o que o assunto “tem a ver”? Envolver-me com estudos, busco referências em livros e publicações, “surfo” no mundo virtual para encontrar qualquer coisa que me deixe em paz. Naturalmente, a procura de recursos externos para promover o despertar da curiosidade propicia mecanismos que levam-me a um roteiro disciplinado dessas questões, o que me dá conforto imediato para harmonizar inquietudes e ansiedades de primeiro instante. Isso é o inicial e importante passo.

Dando um passo à frente, tranquilamente, o convite dessa reflexão chega à porta do coração carregado de emoções de todas as ordens, que se traduzem em questões mal resolvidas interiormente – dores, mágoas, paixões instintivas, incômodo emocionais, apegos e crenças cristalizadas. Mas neste convite, abre-se um novo mundo, onde os recursos anteriores que saciaram a busca do conhecimento, nem de perto se aproximam a qualquer encaminhamento que me traga à paz.

Essa aparente dicotomia entre a razão, descritas em livros e publicações, e coração, bastante aprofundada em acaloradas discussões filosóficas e religiosas, encontra amplo repouso à luz da meditação e da atenção plena, chamada na expressão ocidental de *mindfulness*. A meditação traz o aquietar da mente, pois permite-me observar os pensamentos sem julgá-los, me conectar à respiração, ensina-me a não somente respirar para viver, mas viver a respiração, para propiciar recursos do profundo da alma e buscar às “razões” do coração.

Entender o que se passa comigo, sentir o que sinto, buscar compreender o que o outro sente e perceber o contexto em que estou “mergulhado” são elementos essenciais para trilhar o caminho pessoal da mediunidade.

Meditar para estar no ambiente dos espíritos, meditar para estar bem comigo (ouvindo minha razão e o coração, em atenção plena), meditar para perceber o outro, meditar sobre

suas ações e meditar para orar e estabelecer uma comunhão plena com Deus são alguns dos benefícios que a meditação traz para qualquer pessoa, mas para o médium, em qualquer grau de percepção, é um consolo que não poderia deixar de ser anotado no coração como agradecimento ao Criador e depois como testemunho a ser oferecido ao próximo.

O ensejo desse artigo é refletir sobre a meditação como recurso poderoso (“terapêutico”) para o médium. Com esse propósito, apresenta-se a meditação para aquele que deseja ampliar suas percepções psíquico-espirituais, para médiuns, em qualquer grau de percepção, como forma de conexão com Deus e para empoderar o Ser numa jornada reencarnacionista com o propósito do progresso espiritual e coletivo.

Para atingir ao objetivo desse trabalho, que é apresentar as experiências da meditação no campo da mediunidade, o artigo foi dividido em seções, com títulos que convidam a uma abordagem mais intimista e menos academicista, visto que o tom será de uma vivência íntima. Eis os tópicos: a jornada; o significado da ideia de mediunidade e meditação juntas; as intuições e inspirações; e o que fazer? Esses tópicos serão trabalhados diante dos temas meditação e mediunidade que se entrelaçarão, de propósito, para não criar barreiras entre os assuntos e dar leveza ao texto, fugindo de formas pré-estabelecidas do convencionalismo discursivo, com o objetivo de permitir ao leitor a experiência de concluir com: “Seja você a conclusão”.

## 2. A JORNADA

Meditação e mediunidade são matérias que se entrecruzam sob qualquer ponto que lhe deseje observar. Complementam-se, interagem-se, articulam-se, apoiam-se, uma potencializa a outra; enfim, estão coesamente interligadas. Essas afirmações, sem uma devida fundamentação vivência íntima, parecem não fazer nenhum sentido. Entende-se que a matriz promotora do conhecimento se deu, primeiramente, pela lógica, para que tivéssemos como estabelecer crenças confiáveis e aceitáveis ao longo do tempo, importante recurso para nos desviar dos embustes e equívocos na caminhada. Porém, esse modelo já pode progredir para o caminho das percepções íntimas, pessoais, como nos ensina o discípulo de Jesus, Allan Kardec, em “O Livro dos Médiuns” [1] nos capítulos “Do Papel dos Médiuns nas Comunicações Espíritas” e “Da Influência Moral do Médium e Da Influência do Meio”.

No roteiro sinalizado por Kardec para a evolução moral, Jesus nos convida à exemplificação. Jesus sempre tomou e fez escolhas inspirado pelas Leis Divinas, onde tudo foi gerado pelo Criador, onde não há dicotomia, onde existe a paz e a harmonia. Vejamos a passagem evangélica (Lucas 10, 38-42)<sup>1</sup>, onde Marta se preocupa em racionalizar o lar, o “meio”, e Maria quer ouvir e sentir Jesus em sua grandeza de Espírito e não em formulações racionais porque o Mestre auscultava o coração dela. Ele levava tudo ao conhecimento das Leis Divinas e vertia de Seus lábios influxos de um coração em paz para permitir chegar a todos os corações a mensagem de que o progresso do Espírito é possível na Terra, desde que ele dê atenção ao instante vivido.

A mecânica está em harmonizar a mente para ouvir o coração de Jesus, para absorver sua energia pelos *chakras* (centros de força), para estar em Sua mente, comungando a vontade do Pai e, assim, poder meditar e discernir sobre o que fazer. Eis um processo mediúnico, de forte interação, de sentimentos, de bondade e de amor. Eis também um

---

<sup>1</sup> Os textos evangélicos utilizados são da Bíblia de Jerusalém (Edição rev. e ampl. São Paulo: Paulus, 1985).

ensinamento. As motivações de Maria para manter a ordem e o bem-estar da casa na recepção do amoroso Espírito de Jesus são todas arrazoadas em boas intenções. Maria colheu, após o chamado de Jesus para reflexão (Mateus 26:6-13 ou João 12:1-8), profundos elementos para a meditação após a saída do Mestre da casa escolhida para receber inesquecível lição.

Por certo, todos nós poderíamos nos transferir para o lar da família de Maria e Marta e assumirmos o papel das duas mulheres e nos envolver naquele meio, ocupando-nos com: o que Jesus está transmitindo!? O que Jesus estava falando? Como Jesus olhava!? Onde estava seu coração!? Onde estava seu pensamento? Ou: Onde e como Ele se sentava? Como estava vestido? O que iria beber e comer? Quais eram Suas preocupações para as circunstâncias?

A jornada evolutiva que cada um escolhe após se “vincular pela meditação” baseada na simplicidade, livre de formas e apegos, faz-nos transcender e promover essa conexão com as Leis Divinas, permitindo-nos entender melhor a sua proposta de reencarnação, daquele ser Espiritual que é o médium de si mesmo.

Por fim, como essa jornada é individual e coletiva, os grupos de mediunidade que se apoderem da meditação terão um bondoso instrumento que ensinará a troca de experiências e a construção do entendimento interior sobre benefícios que encorajarão outros grupos na mesma jornada.

### **3. O SIGNIFICADO DA IDEIA DE MEDIUNIDADE E MEDITAÇÃO JUNTAS**

Se o título dessa seção significasse uma pergunta, uma possível resposta seria: significa desapegar, libertar-se dos condicionamentos, olhar os pensamentos fluírem a certa distância, viver o minuto e não a hora, confiar no presente, para, enfim, almejar perceber que tudo está em Deus.

Como apresentado na seção anterior, nada será possível sem uma jornada. Jesus não atravessou a Galileia sem passar por cidades, por pessoas, pelo deserto, pelas águas. Ele se apresentou como o caminho à Deus<sup>2</sup> (Eu sou o caminho, a verdade e a Vida). Assim, a meditação e a mediunidade interagem na mesma jornada: a da autopercepção<sup>3</sup>.

A autopercepção, que é uma proposta de conhecimento de si mesmo, é apresentado também por Hammed com a expressão Autoconhecimento, quando narra uma passagem de Jesus e seu significado na passagem evangélica: “andando por cima das águas”<sup>4</sup> [3].

Narra-nos o apóstolo Mateus: “(...) ele dirigiu-se a eles, caminhando sobre o mar. Os discípulos, porém, vendo que caminhava sobre o mar, ficaram atemorizados e diziam: É um fantasma! E gritaram de medo. Mas Jesus lhes disse logo: Tende confiança, sou eu, não tendes medo. Pedro, interpelando-o, disse: Senhor, se és tu, manda que eu vá ao teu encontro sobre as águas. E Jesus respondeu: Vem.”

---

<sup>2</sup> Disse-lhe Tomé: Senhor, nós não sabemos para onde vais; e como podemos conhecer o caminho? Respondeu-lhe Jesus: Eu sou o caminho, a verdade e a vida; ninguém vai ao Pai, senão por mim (João 14:5-6).

<sup>3</sup> Ver: Hammed, Espírito – A imensidão dos sentidos. Mensagem: Autopercepção [2]

<sup>4</sup> Logo em seguida, forçou os discípulos a embarcar e aguardá-lo na outra margem, até que ele despedisse as multidões. Tendo-as despedido, subiu ao monte, a fim de orar a sós. Ao chegar a tarde, estava ali, sozinho. O barco, porém, já estava a uma distância de muitos estádios da terra, agitado pelas ondas, pois o vento era contrário. Na quarta vigília da noite, ele dirigiu-se a eles, caminhando sobre o mar. (Mateus 14:22-25).

A água é a imagem da dinâmica da vida, das energias e dos conteúdos desconhecidos da alma, das motivações secretas e ignoradas. Ela é o simbolismo da "sombra", da vida inconsciente, ou "além-mar" de nossa existência de Espíritos imortais.

A água representa tudo aquilo que está contido imperceptivelmente na alma, e que o homem se esforça para trazer à superfície porque pressente que poderá alimentá-lo e sustentá-lo seguramente. O Mestre pairava sobre as águas, ou seja, dominava o lado escuro da natureza humana. Ele entendia o medo e a insegurança em que viviam os homens - efeitos da sombra pessoal e coletiva - e os motivos da desunião ou segregação da maioria das pessoas e dos grupos sociais. Renegamos ou não percebemos de forma lúcida essa área oculta e profundamente influente que existe em nossa intimidade.

O cerne da meditação traz a ideia de processo, meio, recurso para caminhar meditando, abrindo portas para o mundo espiritual, como descreve André Luiz em tantas obras da sua coleção "Vida no Mundo Espiritual", sempre em consonância com Allan Kardec, conforme "O Livro dos Médiuns", no capítulo Do Laboratório do Mundo Invisível [1].

Outras respostas para a pergunta hipotética do título da seção seria: significa respirar a Vontade de Deus em todo o instante, a cada inspiração e a cada expiração; significa pulsar na mesma onda do Criador; significa sentir o batimento de Seu coração durante a meditação e ouvir o coração de qualquer um que se aproxime, sem julgamentos, com os pensamentos leves por estarem em estado meditativo.

Esse estado meditativo é como no transe mediúnico. O Espírito do médium se afasta para que o Espírito comunicante "tome" o perispírito e imprima o seu pensamento e vontade, estando ambos em estado de atenção plena. É anotada entre os dois seres cada percepção, cada respiração, cada sentimento, cada emoção, cada pensamento, numa interação compassada a cada instante.

É assim que o meditador vai trilhando sua caminhada de auto percepção. Avançando com o treino, a disciplina e a ordem. Aclarando suas emoções, suas aflições e pensamentos de toda sorte.

O significado de cada processo e de cada vivência pessoal, durante sua reencarnação, vão se construindo continuamente e trazem viva matéria para novas meditações. Por isso, o significado que cada Ser obtém é início de novo ciclo para novos aprendizados, que se constituem em elementos impulsionadores para a trajetória do Ser espiritual.

Esse significado se amplia quando nos apoderamos da mediunidade desprovida de limitações impostas por medos ou por vieses de personalidade. Se caminharos sem essas limitações surge um possibilidade para sentir a natureza do Espírito que habita em nós, facilitando nos conhecer e nos educar moralmente<sup>5</sup> a partir da pergunta: Quem sou Eu?

Saber o significado dessa pergunta, sem responde-la por impulso, já é grande passo na jornada da meditação, que convida a promover o encontro de respostas que ensejam outras

---

<sup>5</sup> Há um elemento que quase não se faz pesar na balança e sem o qual a ciência econômica não passa de uma teoria: é a *educação*; não, a educação intelectual, mas a educação moral; tampouco a educação moral, através dos livros, mas a que consiste na *arte de formar os caracteres*, a que *incute hábitos*, pois a *educação é o conjunto dos hábitos adquiridos* [6].

meditações, num ciclo: procura de significado – descobertas sobre si – novas procuras de significado.

#### 4. AS INTUIÇÕES E INSPIRAÇÕES

Em sua potência, a intuição é a primeira expressão da mediunidade. Nada se opõe a ela, pois chega de maneira sutil e plenamente ajustada ao corpo mental, no dizer de André Luiz [4][5].

As intuições foram anotadas primeiramente por Allan Kardec no Livro dos Médiuns, cap. XV, tópico médiuns intuitivos, item 180 [1]. Para analisarmos seu *modus operandi*, vejamos o que ele diz:

O Espírito livre, neste caso, não atua sobre a mão, para fazê-la escrever; não a toma, não a guia. Atua sobre a alma, com a qual se identifica. A alma, sob esse impulso, dirige a mão e esta dirige o lápis. Notemos aqui uma coisa importante: é que o Espírito livre não se substitui à alma, visto que não a pode deslocar. [...] Em tal circunstância, o papel da alma não é o de inteira passividade; ela recebe o pensamento do Espírito livre e o transmite. Nessa situação, o médium tem consciência do que escreve, embora não exprima o seu próprio pensamento. É o que se chama *médium intuitivo*.

Esse processo de intercâmbio de percepções tem sido apontado pelos espíritos orientais, conhecidos como os antigos “iniciados<sup>6</sup>”, como conquista nos ápices da observação consciente dos pensamentos, obtidas pela plena atenção durante a meditação. Pode-se estabelecer uma relação entre esses espíritos orientais e os profetas relatados no Antigo Testamento. Aqueles profetas que levam os recursos da meditação para conhecerem a si mesmo estabelecem o contato com suas intuições. Se outras pessoas aderirem a essa prática, tornam-se aptas a promover possíveis mudanças de *status quo* que, por sua vez, podem promover novos rumos a impulsionarem suas comunidades ou, quiçá, seus povos aos quais esses espíritos estão ligados.

As inspirações colhidas pelos médiuns equivale ao transe íntimo no estado meditativo no qual todos nós podemos nos perceber, como nos diz Allan Kardec em “O Livro dos Espíritos” [6], item XVI da introdução, quando promove o esclarecimento sobre as inspirações do médium:

A irradiação (*que o médium recebe*), dizem elas, estende-se bem além do círculo imediato que nos cerca; o médium é o reflexo da Humanidade inteira, de tal modo que, se ele não haure *suas inspirações* dos que estão ao seu lado, vai buscá-las fora, na cidade, no país, em todo o globo e até em outras esferas. (*grifo nosso*)

O mesmo processo se dá naquele que busca a meditação para conhecer como os pensamentos chegam à casa mental [7]. E o que fala esse processo da meditação? a disciplina quanto ao não julgamento ou arbitração de medida de valor de cada onda mental. Neste momento, as intuições encontram terreno fértil para popular as ideias do Ser e abastecem-lhe com propósitos ou resoluções advindas dos Espíritos afins. A que consequência isso nos leva?

---

<sup>6</sup> Aquele que passou a ter conhecimento ou prática em alguma coisa. Indivíduo que recebeu os ensinamentos, as práticas de um culto, de uma religião, seita, ordem etc.; aquele a quem os mistérios de um culto foram contados. (<https://www.dicio.com.br/iniciados/>)

A uma afinidade mental proporcionada pelo campo psíquico favorável às inspirações advindas de processos disciplinados, ou longamente vividos. Processos esses que se baseiam na concentração segura e confiante.

O leitor poderia se perguntar quanto a natureza e a qualificação das intuições, se boas ou más. Kardec nos ajuda a discernir sobre essa questão na introdução, item VI, de “O Livro dos Espíritos” [6]:

As comunicações dos espíritos com os homens são ocultas ou ostensivas. As comunicações ocultas acontecem pela influência boa ou má que eles exercem sobre nós, à nossa revelia; cabe à nossa *razão* discernir as boas e as más inspirações. (*grifo nosso*)

Mas, como observar se a razão atende aos propósitos da Leis Divinas? Prescinde a essa resposta a condição favorável daquele que se apresenta para meditar e auscultar tal solução. Por isso, a meditação sempre esteve mencionada pela figura de Jesus, à prece. Por permitir o deslocamento das ondas mentais para “espaços” propícios onde as intuições se aproximam de Deus, segundo a condição e a pureza do Espírito que a percebe.

Na mediunidade, as intuições podem se confundirem se comparadas aos processos de percepções no estado meditativo. Por que? As revelações advindas da intuição podem ser equiparadas àquelas advindas de um Espírito comunicante que se apresenta ostensivamente. Daí se explica a importância da meditação como mecanismo mais próximo daquele que deseja captar as orientações do plano Espiritual, se assim for o caminho que o melhor conduz às Leis Divinas, em sua verdade e bondade.

Tanto a mediunidade intuitiva quanto a meditação partem dessa prerrogativa de um estado de calma dos pensamentos. Isso se faz ver nas tarefas realizadas em grupos mediúnicos, que necessitam dessa calma dos pensamentos, para lidar com as oscilações da vida cotidiana, refletidas em nossa harmonia e equilíbrio do corpo e alma. Como ensinar esse estado de calma dos pensamentos? Respirar para inspirar-se, inspirar-se para trazer a paz consigo e daí almejar êxito na tarefa que nos propomos a realizar, nos levando a auto pacificação e a transformação coletiva advinda.

Não foi por acaso que Pedro (2 Pedro 1:21) nos revelou: “pois que a profecia jamais veio por vontade humana, mas homens, impelidos pelo Espírito Santo, falaram da parte de Deus”. Por isso, na proposta de homens de bem, recebemos as intuições dos bons Espíritos que trazem a vontade de Deus. Atuamos como verdadeiros profetas de si mesmos. Tanto é verdade, que os antigos profetas sempre se recolhiam para orar, enquanto meditavam para intuir o que levar ao povo, que os esperavam sedento de orientações do Alto.

Hoje a conduta do “iniciado”, pelos recursos e mecanismos da meditação, o convida a semear a boa semente recebida, que em solo fértil frutificará. Essa atitude amadurecida em propósitos no “bem maior” vai à procura de outra mão mais próxima para semear em um terreno tão perto e necessitado de paz, que passa a ser conquistado pelo exercício da meditação. Mas, o caminho do “iniciado”, agora o inspirado pela Lei Divina, colhe os frutos da semente e passa a levantar tantos que margeiam os nossos caminhos rumo à casa do Pai, quando se comprometem a jamais proferirem: Senhor! Senhor! No contexto explicado por Mateus 7:21-23:

Nem todo aquele que me diz 'Senhor, Senhor' entrará no Reino dos Céus, mas sim aquele que pratica a vontade de meu Pai que está nos céus. Muitos me dirão naquele dia: 'Senhor, Senhor, não foi em teu nome que profetizamos e em teu nome que expulsamos demônios e em teu nome que

fizemos muitos milagres?' Então eu lhes declararei: 'Nunca vos conheci. Apartai vos de mim, vós que praticais a iniquidade'.

## 5. O QUE FAZER?

Se a meditação é uma expressão das suas percepções enquanto espírito encarnado, o que fazer diante dessa potência da alma? O que fazer diante dos recursos divinos potencializados pela meditação para refazer nossa ordem mental? O que fazer com o tesouro descoberto na mente? O que fazer a tantos que são legitimamente iguais a nós quanto as inquietudes da mente aturdida?

Por ventura, colocarás o lúmen debaixo do alqueire?<sup>7</sup> Deixarás passar por tuas mãos tamanha observação sobre tuas conquistas no campo do auto descobrimento? Tens receios em deixar fluir tais benefícios a outros que não tiveram oportunidade de conhece-los?

Diante tantas outras indagações cabe, caro leitor, meditar sobre isso mais detidamente. No entanto, Jesus nos trouxe uma resposta que pode nos auxiliar. Entre tantos ensinamentos do Mestre Galileu, escolhemos o registro deixado pelo Evangelista Mateus, capítulo 7, vv. 21 a 23, interpretado por Allan Kardec na obra “O Evangelho Segundo o Espiritismo”, cap. 18, item 9 [8]:

Em vão dirão eles a Jesus: “Senhor! não profetizamos, isto é, não ensinamos em teu nome; não expulsamos em teu nome os demônios; não comemos e bebemos contigo?” 5 Ele lhes responderá: “Não sei quem sois; afastai-vos de mim, vós que cometeis iniquidades, vós que desmentis com os atos o que dizeis com os lábios [...]”

São eternas as palavras de Jesus, porque são a verdade. Constituem não só a salvaguarda da vida celeste, mas também o penhor da paz, da tranquilidade e da estabilidade nas coisas da vida terrestre; eis por que todas as instituições humanas, políticas, sociais e religiosas, que se apoiarem nessas palavras, serão estáveis como a casa construída sobre a rocha; os homens as conservarão, porque se sentirão felizes nelas; as que, porém, forem uma violação daquelas palavras, serão como a casa edificada na areia: o vento das renovações e o rio do progresso as arrastarão.

O que significa essa passagem de Jesus na prática meditativa? Significa que estamos apenas meditando ou “desmentindo com os atos o que dizemos com os lábios”? Será que quando meditamos apenas edificamos a casa mental na areia onde o vento leva ou renova?

Ao aprofundar tais indagações sobre o estado meditativo bem como a prece, talvez o leitor se coloque no lugar de tantas pessoas que não conseguem: sentir o estado meditativo, perceber a sua intuição, intuir boas motivações meditadas, focar em resoluções importantes. Por outro lado, outras pessoas conseguem avançar em tais indagações e alcançam estados de meditação e inspiração tomada de foco e concentração os levam ao caminho da paz mental.

Porque o despertar não chega às grandes massas? Será por falta de divulgação ou conhecimento? Não. O reflexo da mente acalmada no transitar das atividades comezinhas é a chave para esse despertar.

---

<sup>7</sup> Nem se acende uma lâmpada e se coloca debaixo do alqueire, mas no candelabro, e assim ela brilha para todos os que estão na casa (Mateus 5.15).

Como então fazer para que nasça esse desejo em mãos operosas? Se observarmos, se disseminam vários espaços onde isso é possível na vida cotidiana, qual seja templos religiosos ou grupos com foco profissional (pela psicologia empresarial que se apropriou da técnica *mindfulness*<sup>8</sup>). Existe um outro caminho onde estas mãos operosas resolvem, por inspiração, sair de seu “cômodo confortável”, para disseminar tais propósitos “além mar”, sem se vincularem à bandeiras religiosas ou instituições privadas, apenas levam o que tem de melhor: as conquistas que colheram no jardim de suas vidas.

Por certo, também este documento enseja liberar do “ouriço do eu” as nozes nutritivas que lhe foram possível produzir. Quebrar o invólucro do ouriço com as ferramentas da razão e as mãos da ação o fará descobrir de que se trata tal experiência no campo meditativo. Experiências essas pelo mergulho nas sensações e descoberta dos apegos quais criados por si, em justa sintonia com as construções mentais arquetipicamente<sup>9</sup> fincadas, como esclarece e nos propõe o psicólogo Carl Gustav Jung (p. 49) [9]:

Uma vez que os arquétipos são relativamente autônomos como todos os conteúdos numinosos, não se pode integrá-los simplesmente por meios racionais, mas requerem um processo dialético, isto é, um confronto propriamente dito que muitas vezes é realizado pelo paciente em forma de diálogo. Assim ele concretiza, sem o saber, a definição alquímica da meditação, como *colloquium cum suo angelo bonot* como diálogo interior com seu anjo bom'.

Na meditação, Jung (p. 75) [9] encontrou amparo para o bom enfretamento dessas experiências:

Os exercícios espirituais bem como as práticas de meditação prescritas no Oriente atuam neste sentido. Um exame mais acurado de tais visões poderia levar-nos a constatar, entre outras coisas, o que foi a própria visão, e a medida com que a elaboração no sentido dogmático contribuiu para a forma configuradora da visão.

Essas considerações, do autor acima, não ensejam uma ruptura com a liberdade de pensar e de escolher ou de uma persuasão pelo imperativo de uma forçada razão. Não! O processo é experiencial. Exige provas no campo da consciência e disciplina para haurir conquistas. Qualquer tentativa de conduzir a meditação como regra ou regulamento pode levar ao aprisionamento da mente, devidamente guardada pelo ego. Por isso, os avanços se consolidam no campo da docilidade e da leveza.

---

<sup>8</sup> O termo atenção plena (*mindfulness*, em inglês) designa um estado mental que se caracteriza pela autorregulação da atenção para a experiência presente, numa atitude aberta, de curiosidade, ampla e tolerante, dirigida a todos os fenômenos que se manifestam na mente consciente — ou seja, todo tipo de pensamentos, fantasias, recordações, sensações e emoções percebidas no campo de atenção são percebidas e aceitas como elas são. Enquanto que no Contexto budista carrega o significado de manter em mente a informação correta. ([https://pt.wikipedia.org/wiki/Aten%C3%A7%C3%A3o\\_plena](https://pt.wikipedia.org/wiki/Aten%C3%A7%C3%A3o_plena))

<sup>9</sup> O termo “arquétipo” tem suas origens na Grécia antiga, as palavras raiz são *archein* que significa “original ou velho” e *typos* que significa “padrão, modelo ou tipo”, o significado combinado é “padrão original” do qual todas as outras pessoas similares, objetos ou conceitos são derivados, copiados, modelados, ou emulados.

O psicólogo Carl Gustav Jung usou o conceito de arquétipo em sua teoria da psique humana, ele acreditava que arquétipos de míticos personagens universais residiam no interior do inconsciente coletivo das pessoas em todo o mundo, arquétipos representam motivos humanos fundamentais de nossa experiência como nós evoluímos consequentemente eles evocam emoções profundas. (<https://www.psicologiasdobrasil.com.br/carl-gustav-jung-os-doze-arquetipos-comuns/>)

## **6. SEJA VOCÊ A CONCLUSÃO**

Caro leitor, já que você chegou até aqui, diante de tudo aquilo que foi apresentado, chegar a alguma conclusão sem a vivência dessas ideias não condiz com as premissas da meditação e tão pouco da mediunidade.

Essas experiências geradoras de conquistas da alma passam pelo espaço temporal e pelas vivências de cada Ser, consubstanciando em conquistas amalhadas no campo definitivo do coração. Por isso, este artigo é uma contribuição para o Movimento Espírita, no dizer de Kardec, sobre o “verdadeiro espírita”.

Muitas vezes, o entendimento do coração vem permeado por imagens do sentimentalismo ou da fragilidade da razão. Mas, na verdade, o coração é o órgão vital no dinamismo e no fluxo da vida, proporcionado pela respiração para o bom estado do corpo e, também, a nutrição da mente. Ao coração chegam ondas que podem acalmar ou agitar os nervos, ou causar disfunções hormonais. Por isso, quando a conquista chega ao coração, esse passa a incorporar novos elementos nutricionais, vibratórios, experienciados, que alimentam também o funcionamento psíquico-motor.

Indene a essa percepção, nos comove trazer a mensagem de que cada um pode meditar porque pode respirar, ter consciência e estar presente. A cada instante, observando o ar que adentra e o que é expelido. Meditar é, também, orar sobre tremenda atenção plena, para chegar à sua pessoal e intransferível conclusão deste artigo...

Eis a minha proposta de coração!

## **7. APRENDIZADO: EXPERIÊNCIA NA OFICINA DE MEDITAÇÃO**

A Oficina de Meditação da FAK é uma atividade desenvolvida por inspiração dentro dum ambiente espírita. Essa atividade tem como objetivo se tornar um recurso para a quietação da mente, a auto-observação e a lucidez, libertando dos condicionamentos e apegos, trazendo leveza, fluindo em propósitos da reencarnação individual e do progresso coletivo.

Pessoalmente, posso relatar que se trata de uma autoterapia que culmina com ampliação das percepções sobre mim mesmo. Tem uma forte ligação com a mediunidade por conta dos ganhos da intuição e inspiração. A disciplina tem um grande poder sobre o aperfeiçoamento da meditação, ou seja, quanto mais tenho perseverança nas práticas, mais tenho ganhos. Por outro lado, a utilizo em momentos não padronizados, como: em caminhadas no ambiente de trabalho, na contemplação do céu, antes de leituras, em preces ou em aperreios corriqueiros da vida. Tudo com o objetivo de estar vivendo o momento presente, libertando-me da ansiedade que atrapalha minha serenidade e decisões.

Percebo que a prática tem trazido benefícios quanto à redução da ansiedade, a melhoria da concentração e a inspiração. Falando melhor da inspiração, refiro-me a ampliação de reflexões em que vejo novos horizontes da minha reencarnação. Tenho entendido que os momentos de reflexões pessoais fazem parte deste estado meditativo. Estado meditativo este no qual não há cobranças, apegos, aperreios, traumas ou ansiedades. Para estar presente e em perfeita sintonia com a respiração, percebemos que estamos em plena existência física, afinal, sem respirar perecemos.

Aprendi que meditação não tem roteiro fixo a seguir ou especialistas no assunto, cada um é professor de si mesmo dependendo de quanto se auto descobre, se observa e se aceita.

E para avançar nessa reflexão de como as Leis Divinas se expressam em minha jornada, escolhi o tema da Intuição como atributo que mais me aproxima do “sentir Deus”. Para explicar isso, vejamos o que diz o Espírito Emmanuel: “Que se deve fazer para o desenvolvimento da intuição? O campo do estudo perseverante, com o esforço sincero e a meditação sadia, é o grande veículo de amplitude da intuição, em todos os seus aspectos” [10].

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de escrever sobre esse assunto está intimamente ligada aos temas escolhidos apresentados nos 4 últimos simpósios. Os artigos descrevem de mim mesmo, como indivíduo que encontra na Doutrina Espírita recursos poderosos, para perceber o sentido e propósito de minha reencarnação.

Espero ter trazido ao leitor um convite para encontrar na meditação essa paz interior, tanto procurada, bem como, a vontade de “sentir Deus” no intrínseco da alma, do Espírito Eterno.

Essa expectativa, a de que cada leitor possa ser a própria conclusão, é por conta da proposta deste artigo: ensinar uma experiência, motivar a sentir a respiração, apoderar-se do recursos da meditação para “sentir Deus”. Por si só, se essa expectativa for alcançada, convidará outros companheiros à iniciarem suas meditações e, por ventura, aprofundarem reflexões em seus grupos de estudo, reuniões mediúnicas e eventos do Movimento Espírita.

Concluo, ainda, com um convite a você, caro leitor. Aprofunde o assunto não com base em pesquisas sobre a meditação que só relatem os benefícios para o corpo e alma. Isso é pouco para nós espíritas! Precisamos avançar sobre nossas práticas e hábitos diários, nossa maneira de viver a proposta espírita. A transformação pessoal depende de nós e, por conseguinte, a transformação coletiva. No dizer do “Espírito da Verdade<sup>10</sup>”, os trabalhadores da última hora são os que foram chamados, então, prossigamos vivendo e amando.

## 9. REFERÊNCIAS

- [1] 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.
- [2] NETO, Francisco do Espírito Santo. *A imensidão dos sentidos*. Pelo espírito Hammed. 14a edição. Catanduva, SP : Boa Nova Editora, Abril 2017.
- [3] NETO, Francisco do Espírito Santo. *Os prazeres da alma*. Pelo Espírito Hammed. 9. ed. Catanduva, SP: Boa Nova Editora, 2008.
- [4] XAVIER, Francisco Cândido. *Evolução em dois mundos*. Pelo Espírito André Luiz. 23. ed. Rio de Janeiro: FEB Editora, 2005, Cap. 2, item 1.

---

<sup>10</sup> Deus procede, neste momento, ao censo dos seus servidores fiéis e já marcou com o dedo aqueles cujo devotamento é apenas aparente, a fim de que não usurpem o salário dos servidores animosos, pois aos que não recuarem diante de suas tarefas é que Ele vai confiar os postos mais difíceis *na grande obra da regeneração pelo Espiritismo*. Cumprir-se-ão estas palavras: “Os primeiros serão os últimos e os últimos serão os primeiros no Reino dos Céus.” – O Espírito de Verdade. (Paris, 1862.). Cap. 20, item 5. [8] (*grifo nosso*)

- [5] XAVIER, Francisco Cândido. *Nosso lar*. Pelo Espírito André Luiz. 56. ed. Rio de Janeiro: FEB Editora, 2006, Cap. 12, item 4.
- [6] KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos: princípios da Doutrina Espírita*. Trad. de Guillon Ribeiro. 86. ed. Rio de Janeiro: FEB Editora, 2005.
- [7] XAVIER, Francisco Cândido. *No mundo maior*. André Luiz (Espírito), 24. ed. Rio de Janeiro: FEB Editora. 2005, Cap. 3.
- [8] KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Trad. de Guillon Ribeiro da 3. ed. francesa rev., corrig. e modif. pelo autor em 1866. 124. ed. Rio de Janeiro: FEB Editora, 2004.
- [9] JUNG, Carl Gustav. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Trad. Maria Luíza Appy, Dora Mariana R. Ferreira da Silva. Petrópolis: Vozes, 2000.
- [10] XAVIER, Francisco Cândido. *O Consolador*. Pelo Espírito Emmanuel. 26. ed. Rio de Janeiro: FEB Editora, 2006.