

José Carlos Pereira Jotz

HARMONIZANDO O ESPÍRITO:

Exercícios Terapêuticos
Estresse e Hipertensão Arterial

Edição revisada



Porto Alegre - RS
2024

Copyright © 2024 by
Federação Espírita do Rio Grande do Sul - Fergs

Autor: José Carlos Pereira Jotz

Gerência Editorial: Roseni Siqueira Kohlmann

Capa: Dimitrius Gutierrez (Jimmy Mars)

Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica: Cláudia Regina Silveira Faria

Revisão de texto: Gaia Revisão Textual

Fergs Editora
Travessa Azevedo, 88
Fone (51) 3224.1493
90220-200 Porto Alegre, RS, Brasil
gerenciaeditorial@fergs.org.br
www.fergs.org.br

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

J85h Jotz, José Carlos Pereira.
Harmonizando o espírito: exercícios terapêuticos -
estresse e hipertensão arterial / José Carlos Pereira Jotz. --
Porto Alegre : Fergs Editora, 2024.
84 p.

ISBN 978-85-61520-03-8

1. Espiritismo. 2. Doutrina Espírita. 3. Saúde. 4. Meditação. 5.
Respiração. 6. Relaxamento. I. Título.

CDD 133.9

Índice para catálogo sistemático:

- | | |
|------------------------------------|-------|
| 1. Espiritismo : Saúde | 133.9 |
| 2. Espiritismo : Doutrina Espírita | 133.9 |

Sabrina Caimi – Bibliotecária – CRB 10/1606

*Dedico este livro a todos que
desejam mudar e crescer como
Espíritos na escala evolutiva.*



MEDITAÇÃO

Para alcançar a harmonia espiritual, desenvolveremos, primeiramente, o hábito de meditar de uma maneira orientada. O objetivo é introduzir uma prática que pode auxiliá-lo na conquista de um maior equilíbrio nos campos físico, mental e espiritual. Estudos mostram que a prática regular da meditação proporciona diversos benefícios, como:

- *descanso físico, mental e emocional* – à medida que a pessoa consegue deixar de lado preocupações, surge um relaxamento físico, proporcionando uma sensação de bem estar;

- *redução da ansiedade* – geralmente, a ansiedade está ligada com a expectativa do que está para acontecer. Como a pessoa que medita deixa as questões futuras para o futuro, atendo-se unicamente ao momento presente e procurando adequar sua respiração e concentração, automaticamente reduz sua ansiedade;
- *equilíbrio da respiração, com melhora na oxigenação e na frequência cardíaca* – ao mesmo tempo em que a pessoa vai se harmonizando, sua frequência respiratória se regula, gerando como consequência também um equilíbrio circulatório, controlando a produção de adrenalina pela suprarrenal;
- *melhora na qualidade do sono, permitindo maior repouso* – ao iniciar a prática de meditação, existe uma tendência em aumentar o equilíbrio emocional, pois a pessoa começa a se desligar das inquietações diárias, alcançando uma melhora no sono, tanto adormecendo mais facilmente quanto tendo mais descanso;
- *controle da enxaqueca, cefaleia ou das tensões musculares* – entre as causas de enxaqueca e cefaleia estão as contraturas musculares, principalmente quando localizadas na altura dos ombros e do pescoço. Assim, com a redução dessa tensão muscular, existe naturalmente uma diminuição das crises de enxaqueca ou cefaleia. Ademais, ao obtermos um controle maior sobre os aspectos emocionais, como angústia e raiva,

evitaremos outros fatores desencadeantes desses problemas;

- *melhora do processo digestivo* – com um maior equilíbrio das emoções, a pessoa come com mais tranquilidade, mastigando adequadamente os alimentos, fazendo com que o processo digestivo se faça de maneira mais adequada;
- *aumento da capacidade de concentração* – a meditação é um exercício para focalizar a atenção. Você precisa estar constantemente concentrado para não permitir que ideias ou pensamentos indesejados atrapalhem a obtenção do relaxamento e da harmonia;
- *manutenção de relativo estado de equilíbrio, evitando entrar em conflitos emocionais, principalmente afetivos* – à medida que a pessoa consegue manter uma maior tranquilidade no seu cotidiano, consegue exercitar mais facilmente as lições que Jesus nos deixou, como paciência, tolerância e perdão, sobretudo com aqueles que estão mais próximos. Com isso, as relações interpessoais tendem a ficar mais equilibradas.

Daniel Goleman (2018) expõe que “*A arte da meditação* é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer a nossa percepção”. Um dos significados comuns para meditar no Ocidente é refletir a respeito de algo. Já para os orientais tem um sentido diferente. Meditar é um ca-

minho para a autoiluminação, um meio de buscar o autoconhecimento, compreendendo mais a si mesmo. Um dos objetivos iniciais da meditação para os orientais é tornar-se consciente da sua vida interior, dos seus pensamentos e sentimentos. Ela envolve, essencialmente, a concentração da atenção.

A meditação torna possível “reprogramar” a mente, modificando os programas de pensamento que estão armazenados na mente consciente, permitindo que as informações vibracionais superiores, muitas delas presentes no interior do ser humano, tenham acesso à consciência para serem processadas. Além disso, gradativamente, os centros de força (chacras) vão sendo lentamente ativados e desbloqueados. Os traumas emocionais podem gerar bloqueios energéticos nos centros de força, e esses bloqueios impedem o fluxo normal de energia criativa que vai do centro básico até os superiores. Com o desenvolvimento da reforma interior, aprendemos a nos comunicar com nosso semelhante, ampliamos o sentimento de amor por nós e pelo próximo, permitimos encontrar um significado para a vida, possibilitamos a assimilação às lições que a encarnação vai nos proporcionando e, conseqüentemente, auxiliamos no desbloqueio desses centros de força.

A prática da meditação ajuda a facilitar a compreensão dessas lições, servindo como um catalisador a efetivar o processo de mudança íntima. Isso ocorre naturalmente, sem que exista uma necessidade de você fixar sua atenção, durante o processo de meditação, em aspectos de suas atitudes. Sua intuição vai se desenvolvendo com a prática meditativa, fazendo com que, aos poucos, comece a perceber a riqueza interior que possui.

Existe um registro nas estruturas vibracionais de nossa consciência relacionado às leis divinas. Em *O Livro dos Espíritos*,

na pergunta 621, está bem clara essa informação quando Allan Kardec pergunta: “Onde está escrita a lei de Deus?” E os Espíritos respondem: “Na consciência”. Com inúmeras encarnações de escolhas equivocadas, o ser humano foi escondendo essas informações da sua mente consciente.

Bernadete Nonnenmacher (2018), no livro *Meditação: a ponte para expandir sua consciência*, afirma que, “Meditando diariamente, você vai conseguir conhecer a sua consciência através do autoconhecimento, da autorreferência e autoexploração”. Isso ocorre porque a meditação auxilia a refazer o contato com esses arquivos, fundamentais para o crescimento consciencial e para o equilíbrio da saúde espiritual, mental e física. Esse trabalho de autodescobrimento e de conscientização das potencialidades que todos temos é o maior benefício que a meditação nos proporciona, além dos outros já mencionados. Com a prática, você terá melhoras a curto, médio e longo prazos.

A mente tende a estar continuamente em ação, ou seja, sempre pensando em algo. Quando se medita, procura-se afastar da mente as preocupações, os pensamentos e as ideias que vinculam o ser a emoções e sensações que geram estresse ou desconforto. Somente aquietando os pensamentos se percebe com clareza a essência íntima e os sentimentos mais profundos. Por intermédio da meditação, temos acesso a informações armazenadas no inconsciente, conseguindo compreender o porquê da necessidade de se estar vivenciando certas dificuldades físicas, problemas financeiros, decepções amorosas ou outros tipos de provações, além de intuir que lições ainda são necessárias para que se possa alcançar a harmonia desejada.

Com algum tempo de treinamento, se consegue aprender muito em relação a si (como os pensamentos influenciam o próprio equilíbrio, como os sentimentos afetam as decisões, entre outros aspectos). Ao observar os problemas e as perturbações com uma certa distância, você não permitirá que elas afetem sua harmonia. Desse modo, fica mais fácil entender as causas de cada dificuldade, muitas delas enraizadas em encarnações passadas, e assim encontrar alternativas criativas. Pode-se dizer que a mente é o instrumento do qual o Espírito se serve para manter-se em contato com o meio. Somente identificando algo a modificar é que é possível alcançar a transformação.

Existem diversas técnicas de meditação. Não se pode dizer que uma seja melhor que a outra, por isso é preciso que cada pessoa escolha aquela com a qual se adapta melhor. Somente dessa maneira será possível obter resultados mais significativos. Ademais, a perseverança, uma qualidade que todos precisamos desenvolver, é essencial na meditação. Muitos iniciantes na arte de meditar começam sua prática por alguns dias e, diante das primeiras dificuldades, tendem a desistir, alegando que não conseguem focar sua atenção ou deixar os pensamentos de lado. Por experiência própria, podemos afirmar que, apesar de nossa prática em meditar estar aquém do que gostaríamos, percebemos uma maior facilidade para entrar em um estado meditativo em comparação com as primeiras vezes. Assim, pedimos a você um voto de confiança. Procure realizar os exercícios de meditação com a maior frequência que lhe for possível.

Imagine alguém que nunca tenha praticado qualquer tipo de atividade física e necessita emagrecer para ficar em boa forma. Nos primeiros dias, enfrentará momentos de dor física, cansaço e desânimo, porque as dificuldades serão imensas, e

os resultados, ainda pequenos. Será necessário algum fator de motivação ou um empenho muito grande para atingir os objetivos propostos. É interessante destacar que aqueles que perseveram, conseguem atingir resultados significativos. Nem sempre é exatamente aquilo que se desejava no princípio, mas é um avanço considerável quando se compara com o ponto de partida.

Na prática da meditação ocorrerá o mesmo. Considerando distúrbios como tensão muscular ou hipertensão arterial, se você praticar a meditação uma vez por mês, poderá levar anos ou décadas para obter um resultado. Se a realizar uma vez por semana, poderá levar meses ou anos para observar mudanças nítidas. Se a praticar diariamente, poderá perceber mudanças em semanas ou meses. Já quando se trata de questões emocionais, as transformações serão significativamente mais lentas. Algumas talvez somente sejam percebidas nas próximas encarnações. Dessa forma, não condicione a continuidade da sua prática de meditação com a percepção de uma modificação imediata ou significativa na sua forma de proceder, pois isso poderá levar anos. Envolve mudança de estilo de vida, de crenças, de entendimento e de postura em relação à vida.

O desenvolvimento de uma maior espiritualidade, associada à prática meditativa, certamente lhe proporcionará resultados mais expressivos. Sabemos que será um caminho trabalhoso, porém perfeitamente possível. Temos uma luz divina a nos impulsionar para o reencontro com o Pai Maior, lembre-se disso.

É comum que nos primeiros exercícios de meditação exista uma grande dificuldade em serenar a mente, pois não se está acostumado a fazer isso. Com o tempo, os pensamentos vão

desaparecendo. No entanto, mesmo para aquelas pessoas que possuem algum tempo de treinamento, eles podem continuar aparecendo de forma menos intensa. O que se verifica é que, gradativamente, uma menor quantidade de preocupações ou ideias surge durante a meditação quando a pessoa a pratica com disciplina.

Meditar não é algo sobrenatural ou que apenas pessoas muito especiais podem fazer. Todas as pessoas têm a possibilidade de desenvolver essa habilidade. No entanto, não espere que você se transforme em um ser iluminado instantaneamente só porque começou a prática da meditação. Acreditamos que a meditação pode fazer brilhar a luz divina que existe dentro de cada pessoa.

Você poderá dizer: “Mas eu não tenho tempo para ficar meditando diariamente”. Será que você não dispõe de cinco a dez minutos por dia, no intervalo entre uma atividade ou outra? Meditar, segundo alguns mestres, significa disciplinar. É preciso dar continuidade, como se fosse um ato de higiene frequente. Mantenha uma rotina, uma frequência. No início, tendemos a nos empolgar e a querer praticá-la diariamente. Essa empolgação, porém, dura algumas semanas, depois, gradativamente, vamos deixando de fazer essa prática. É preciso calma, paciência, pois não será em um dia ou uma semana que você sairá como especialista na arte de meditar. Monges orientais passam anos para obter um adequado controle do corpo, da mente e do Espírito.

Na sequência, vamos passar algumas dicas para a prática da meditação. Se não puder segui-las à risca, encontre um meio-termo para poder realizar essa atividade. Elas são válidas se você for praticar a meditação por um tempo mais prolongado.

Inicie observando o local onde vai meditar. De preferência, escolha um local calmo, onde você possa sentar-se confortavelmente. Não existe a necessidade de sentar com as pernas cruzadas, as costas eretas e as mãos sobre os joelhos. Se desejar, pode realizar a meditação em uma cadeira de espaldar reto ou em um local onde possa se sentar confortavelmente, mantendo as costas apoiadas. Ao meditar, evite poltronas ou cadeiras extremamente confortáveis, para que você não adormeça.

A escolha do horário vai depender das suas possibilidades. Um bom momento para meditar é pela manhã, quando se está mais descansado. No entanto, isso irá variar para cada pessoa. Deve-se evitar a prática quando se está muito cansado ou sonolento, pois a concentração é mais difícil (a não ser que o objetivo único seja dormir e o exercício de meditação o ajude nesse sentido).

Inicialmente evite praticar a meditação por muito tempo. Da mesma forma como para se adquirir uma boa forma física é recomendado começar uma atividade física de maneira gradual, aumentando o tempo de exercício progressivamente, para meditar também é mais aconselhável ir aumentando o tempo de prática lentamente.

Você sabia que pode começar meditando por apenas 1 minuto? Você pode perguntar: “Mas é possível meditar por apenas 1 minuto?” Lógico que sim. A técnica de meditação em 1 minuto pode ser realizada em qualquer lugar e em qualquer momento. Quando alguém estiver estressado, com raiva ou com ansiedade pode fazer a meditação em 1 minuto.

Para a meditação em 1 minuto, valem as dicas de como se sentar, com pernas firmes no chão, corpo ereto, com as mãos

em posição simétrica ou apoiadas nos braços da cadeira ou nas suas coxas. Deixe a mente focada nesse minuto apenas na sua respiração. Mesmo que você se distraia, assim que perceber, apenas volte sua atenção para sua respiração. É comum a mente viajar durante a meditação. Assim, não se julgue ou condene. Uma dica interessante, antes de começar, é você esboçar um sorriso e procurar mantê-lo durante todo o exercício. Quanto mais você treinar, melhores serão os resultados. A ideia da meditação em 1 minuto é que você a pratique diversas vezes por dia. Só comece a praticar por mais tempo depois fazê-la várias vezes. Você pode praticar essa meditação na fila do banco, no transporte público ou em uma reunião tediosa.

A meditação é uma das ferramentas utilizadas para harmonizar o Espírito. O ato de meditar é um mecanismo que pode servir para o equilíbrio do Espírito, a harmonia da mente e a saúde do corpo. Ele acelera o trabalho que pode estar sendo realizado pela prece e pela oração. Essa é uma boa oportunidade para você praticar a perseverança, a paciência e a disciplina.

Assista e pratique o vídeo “Meditação em 1 minuto – Jotz”, disponível no nosso canal no YouTube (@jjotz).¹

¹ <https://www.youtube.com/@jjotz/featured>



NOSSOS CANAIS

Site:

<https://www.josecarlosjotz.net/>.

YouTube:

<https://www.youtube.com/@jjotz/videos>.

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Fergs Editora, visite o nosso site:
www.livrariaespirita.org.br e www.fergs.org.br

1ª edição: maio de 2024
Gráfica: Noschang
Papel miolo: Offset 75g
Tipografia: Lemon Milk
e Myriad Pro