

Dê um basta para estresse, ansiedade e depressão

MEDITAÇÃO SEM GASTAR UM TOSTÃO

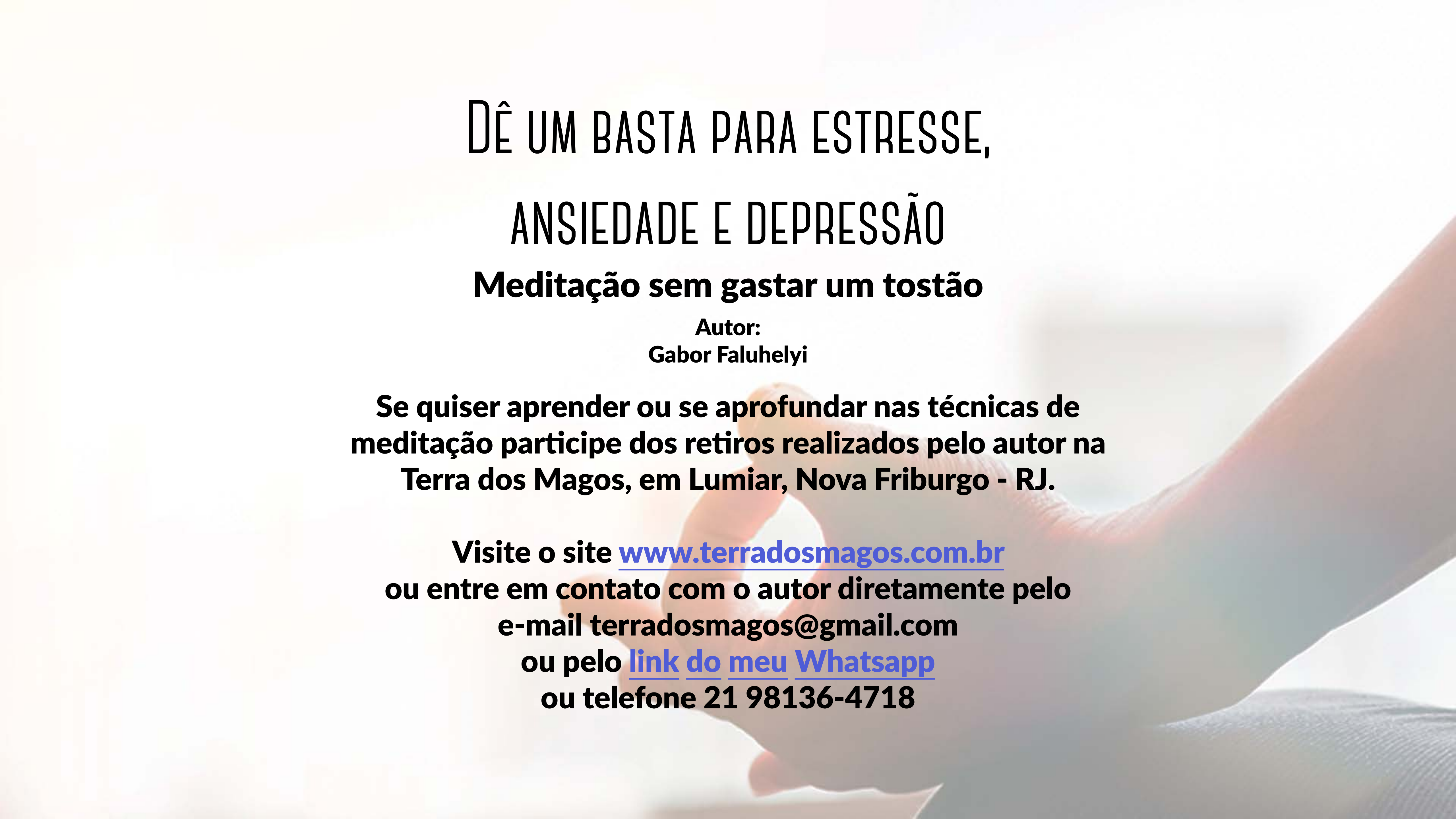
por Gabor Faluhelyi



TERRA DOS MAGOS

Lumiar, Nova Friburgo, RJ



The background of the entire page is a soft-focus photograph of two hands, one larger and one smaller, gently cupping a glowing, golden-yellow orb. The lighting is warm and ethereal, creating a sense of calm and focus.

DÊ UM BASTA PARA ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Meditação sem gastar um tostão

**Autor:
Gabor Faluhelyi**

Se quiser aprender ou se aprofundar nas técnicas de meditação participe dos retiros realizados pelo autor na Terra dos Magos, em Lumiar, Nova Friburgo - RJ.

**Visite o site www.terradosmagos.com.br
ou entre em contato com o autor diretamente pelo
e-mail terradosmagos@gmail.com
ou pelo [link do meu Whatsapp](#)
ou telefone 21 98136-4718**

Introdução

Estamos vivendo tempos excepcionais em relação às mudanças nas velhas estruturas sociais, políticas e econômicas deste mundo. As mudanças continuarão inevitavelmente por algum tempo. Haverá considerável turbulência à medida que as velhas estruturas da sociedade continuarem se rompendo. Também na área do meio ambiente teremos que assistir à mudanças em vários hábitos predominantes na sociedade, antes que o planeta seja ecologicamente privado das árvores. Essas mudanças significativas parecem tão vastas e tão fora de controle que acabamos nos sentindo como espectadores extremamente impotentes ou então, desenvolvemos stress, ansiedade e depressão.

Em 2018 a OMS divulgou relatório com dados alarmantes sobre o stress, ansiedade e depressão. Nos últimos dez anos, o número de pessoas com depressão aumentou 18,4% — corresponde a 322 milhões de indivíduos, ou 4,4% da população da Terra. Para piorar, os brasileiros estão levando esses índices para o alto. No nosso país, 5,8% dos habitantes sofrem com a desordem, a maior taxa do continente latino-americano.

Entretanto, aqueles que meditam pelo menos duas vezes ao dia, criam um efeito preciso sobre o meio ambiente através da criação de um campo de energia benigno e unificado que se expande pelo mundo, e ajuda a minimizar os resultados dos extremos da consciência humana. O efeito é



“Aqueles que meditam pelo menos duas vezes ao dia, criam um efeito preciso sobre o meio ambiente”

o abrandamento de atitudes preconceituosas mantidas pela maioria das pessoas no inconsciente coletivo. Você pode até considerar que o campo de força gerado por uma pessoa em estado meditativo teria um efeito bem insignificante, mas isso não é verdade. Já existem comprovações acerca desse resultado, que são surpreendentes.

No início dos anos 70 um grupo de meditação transcendental nos EUA, conduziu vários estudos, que conseguiram demonstrar o padrão de influência energética de um vastíssimo número de pessoas em meditação sobre o coletivo, mesmo em sua maioria sendo pessoas de níveis iniciantes ou intermediários. Elas conseguiram afetar o meio ambiente de forma mensurável. Um por cento da população de Denver – EUA, foi iniciada na meditação. Quando este 1% se atingiu, o índice de criminalidade declinou de forma significativa. Esse efeito era compreendido pelos antigos Rishis e pelos mestres através do tempo.

O stress é uma reação que possui componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais que pode se desenvolver frente a situações que representem um desafio para o indivíduo. Devido à ação perfeitamente integrada do stress sobre todo o organismo humano, seus sintomas podem ter uma caracterização somática ou psicológica. Algumas das manifestações físicas do estresse são mais conhecidas e reconhecidas como tendo na sua gênese o stress como fator desencadeante, tais como: doenças gastrointestinais, cardiovasculares, respiratórias, músculo-esqueléticas,



dermatológicas e imunológicas. Porém, menos conhecidas são as conseqüências psicológicas do stress excessivo, tais como ansiedade difusa ou generalizada, insônia e depressão.

Ansiedade é um termo geral para vários distúrbios que causam nervosismo, medo, apreensão e preocupação. A ansiedade é uma reação que todo indivíduo experimenta diante de algumas situações do dia-a-dia, como falar em público, expectativa para datas importantes, entrevistas de emprego, vésperas de provas, exames de saúde entre outras.

Algumas pessoas porém, vivenciam esta reação de forma mais frequente e intensa, que pode ser considerada patológica e comprometer a saúde emocional.

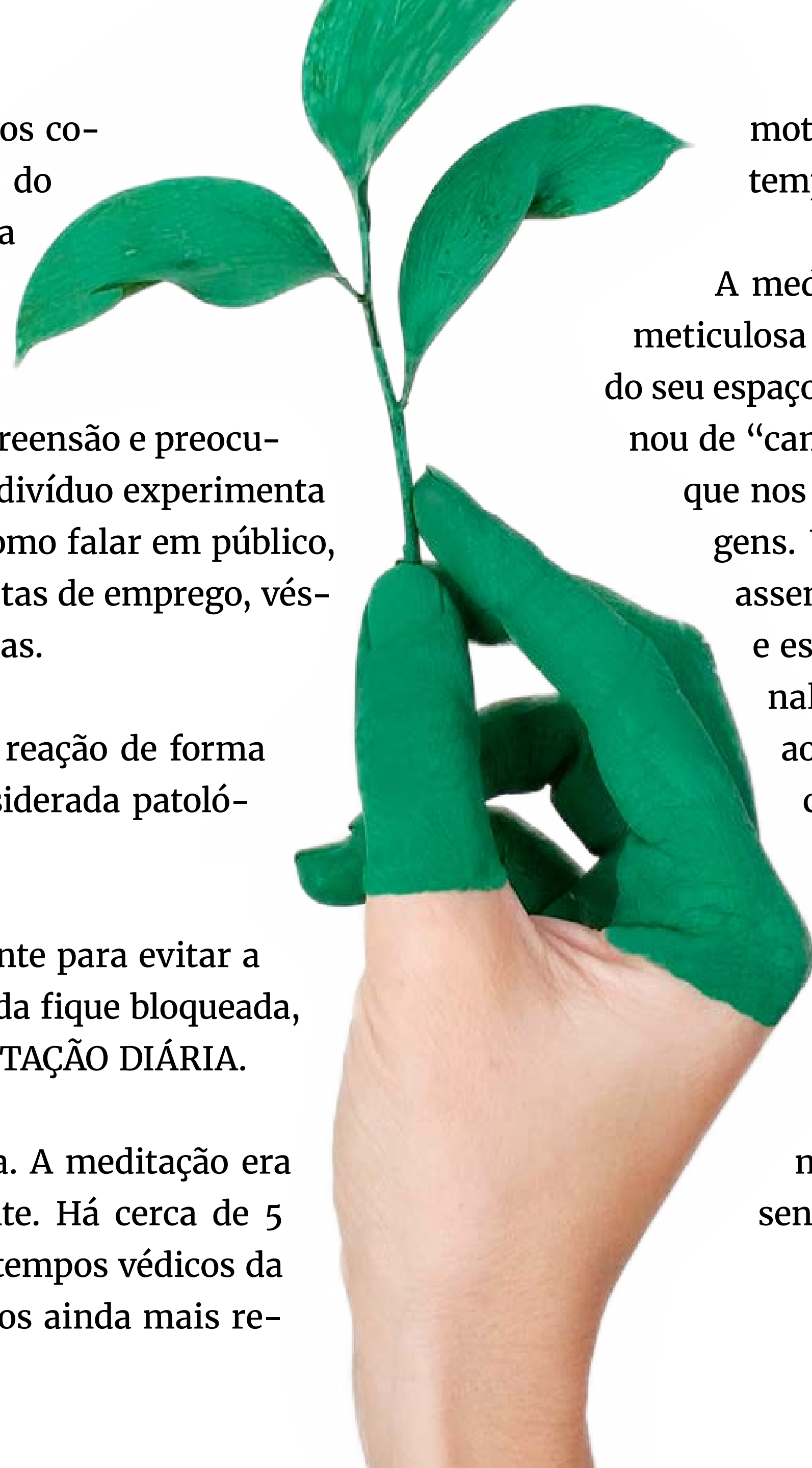
Existe algo que você pode fazer diariamente para evitar a somatização do stress a tal ponto que sua vida fique bloqueada, paralisada e improdutiva: A prática da **MEDITAÇÃO DIÁRIA**.

O estudo da meditação é uma arte antiga. A meditação era conhecida e ensinada pelos Rishis do oriente. Há cerca de 5 mil anos atrás, estes Sábios iluminados dos tempos védicos da história foi o florescer da sabedoria de tempos ainda mais re-

motos, e sua origem específica perdeu-se nas brumas do tempo.

A meditação é também uma ciência. É uma maneira muito meticulosa e precisa de um indivíduo se abrir para a consciência do seu espaço interno e para a essência do Ser, que Einstein denominou de “campo unificado”. A meditação é uma “jornada aparente” que nos conduz ao entendimento da verdade sobre nossas origens. Utilizo o termo “jornada aparente”, porque apenas se assemelha a uma jornada. É como uma viagem pelo tempo e espaço, à medida que crescemos e amadurecemos, ao final, se trata de uma viagem que nos conduz novamente ao ponto de partida, com a diferença de que passamos a conhecer este lugar com um olhar novo e desperto, ampliando nossa visão e entendimento.

No início dessa jornada interior proporcionada pela meditação, temos apenas o desejo de conhecer e entender a vida e a nós mesmos. Mas, ao final, de acordo com a continuidade da prática, as respostas sobre nossa própria natureza e o significado da vida nos vão sendo revelados.



Porque somos levados a meditar?

Se perguntássemos a várias pessoas o porque elas meditam, ouviríamos explicações distintas. Apesar de algumas respostas superficiais, no profundo de nossas almas sentimos um chamado, que nos impele a empreender esta viagem de retorno à nossa origem, o retornar à fonte. É chegada a hora, nossa alma está clamando, e não podemos recusar a esse chamado.

Nos estágios iniciais de meditação podemos buscar apenas o relaxamento, desligamento e o alívio do stress e das tensões diárias. Utilizada para este propósito, a meditação é uma ferramenta realmente fantástica. Estudos demonstraram que a prática da meditação produz resultados maravilhosos no sentido de se acalmar e relaxar o sistema nervoso, que são cumulativos.

Durante um curto período, em geral de 8 semanas de prática diária, a meditação altera a estrutura interna total do Ser, ao ponto do sistema nervoso permanecer mais tranqüilo, mais equilibrado e mais relaxado de maneira consistente. A meditação diária também é uma forma de obtermos energia. Sempre que posicionamos para meditar, soltamos e liberamos tensão, colocando de lado as tempestades emocionais diárias da personalidade.

Essas tormentas do comportamento, que parecem tão importantes no calor do acontecimento, em geral passam sem maiores conseqüências. Embora o conteúdo do momento passe, o estrago residual que se acumula nos músculos e no sistema nervoso, geralmente permanece, causando o envelhecimento do corpo e das células, contribuindo no desenvolvimento de doenças relacionadas ao stress, ansiedade, depressão e outros sintomas físicos.

Gradualmente, ao meditar, vamos nos libertando da necessidade que possuímos de dominar o campo da percepção. Ao conseguirmos realizar isso, ainda que por um breve momento, ocorrerá uma entrada de energia ou de luz, que será recebida por todos os sistemas dos corpos e utilizada para curar e revigorar cada célula e suas partículas.



Existem vários corpos além do físico, sutis, ou corpos de luz e energia. São os sistemas de apoio para o corpo físico. Quando surgem problemas no corpo físico, normalmente, é um aviso de que há algo errado em algum dos corpos sutis, e por isso o reabastecimento diário de luz e energia assegura que o corpo físico esteja constantemente nutrido. Existe uma correlação entre quantidade de energia que possuímos e a maneira como conduzimos as nossas vidas. Quando temos uma reserva abundante de energia, nosso estado de atenção e concentração é maior e temos disposição para as tarefas do dia-a-dia. Não sentimos exaustão tão rapidamente e nos alegramos mais com a vida. Amplificam a energia mental e aprofunda a nossa visão das coisas, trazendo mais confiança e uma maior capacidade de tomar decisões, correr riscos e se aventurar na vida. Nossa intuição é ampliada e podemos antever as conseqüências de nossas decisões, o que nos dá o ímpeto e mais segurança para prosseguir e agir.

Irritabilidade, confusão, dúvida e insegurança são respostas negativas provenientes de uma queda de energia. Se estamos sem energia, vamos vivenciar estados de stress, ansiedade ou depressão, além de uma resistência generalizada em relação a viver a vida. Quando se está vazio e se arrastando pelo dia, fica difícil dizer “sim à vida” com entusiasmo. A falta de energia nem sempre tem uma origem física, pode ter também uma causa psicológica, pois gastamos energia com preocupações, e expectativas nas quais temos opções limitadas de ação.

Embora tenhamos que enfrentar as conseqüências dos dramas da personalidade, quando meditamos e liberamos as cargas emocionais negativas, ainda que momentaneamente, nos desvinculamos da situação geradora desse conflito, permitindo que mais energia e consciência invadam a mente, trazendo alívio e gerando soluções para os dramas. Em muitos casos, chamamos estas aberturas de “milagres”.

Em geral, quando estamos bloqueados na vida, somente a jornada para outros níveis mais expandidos de consciência, onde temos recursos escondidos e ilimitados, acaba sendo a única saída para a situação.

À medida que prosseguimos em nossa caminhada meditativa, vamos adquirindo a compreensão de que possuímos vastos recursos interiores, além daqueles mais óbvios que pertencem a mente consciente.

Esta é uma descoberta espetacular, que normalmente leva o iniciante a desejar a continuidade da prática. Depois de vários meses de treinamento, haverá um diferencial visível no estado mental e na visão de vida do praticante. Em outras palavras, mudanças ocorrerão: uma sintonia mais fina com o plano sutil, maior sensibilidade e um sentimento de apreciação da vida; melhoria na saúde; maior foco, atenção e produtividade. É isso que podemos esperar como resultado de nosso primeiro ano de meditação de prática diária.

Como meditar?

Recomendo meditar no mínimo entre 10 a 20 minutos diariamente, pela manhã e à noite. Apesar de aparentar uma disciplina excessiva, na verdade os benefícios adquiridos são tão grandes que naturalmente em pouco tempo você estará praticando entre 30 minutos a 1 hora em cada meditação, prazerosamente, incluindo-a como um hábito diário.

O ideal para realizar a meditação matinal é ao acordar e após um banho, antes de iniciar qualquer atividade. Normalmente você ainda estará sonolento, mas sentindo mais disposto após o banho e portanto, em um estado ideal para obter o maior benefício da meditação. Depois de concluir os 20 minutos ou mais de meditação, permita-se entrar em sua consciência normal de forma gradual. O ideal seria evitar atividades físicas e mentais energéticas por aproximadamente 10-15 minutos. Esse é o tempo necessário para que a energia sutil flua por todo o sistema.

Algumas pessoas se queixam de cansaço ou de uma sensação de letargia após meditar. Isso ocorre porque atingiram um estado de frequência vibratória da mente os quais normalmente não acessamos. Não há razões para alarme, muito menos para desistir. É necessário um certo tempo após a meditação (de 10 a 15 minutos) para que a mente retorne a sua consciência de vigília.

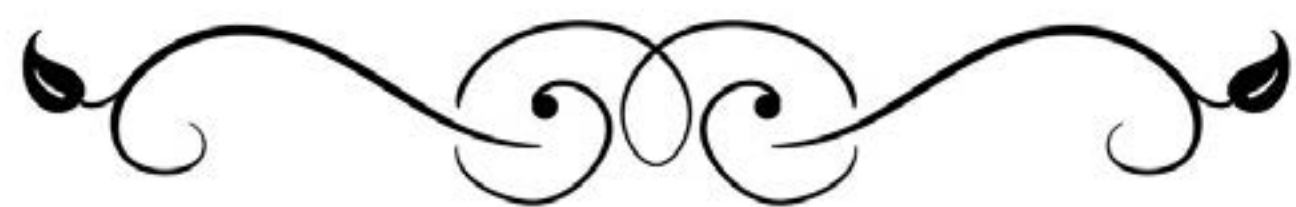
Ao final do dia tome mais um banho e prepara-se para a prática noturna. Ela deverá propiciar um novo estímulo para a noite, além de inspirá-lo a ser mais criativo com seu tempo de lazer. Muitas pessoas passam a ter uma nova rotina à noite com a inclusão da meditação, que proporciona o restabelecimento da energia gasta durante o dia: algumas encontram disposição para estudar, outras descobrem hobbies ou retomam atividades prazerosas que já estavam esquecidas há algum tempo.

O banho diário é importante no trabalho meditativo, pois atua em um nível sutil limpando o campo energético. Recomendo dois banhos diários: o banho matinal – que lava todas as formas-pensamento do plano dos sonhos, deixando-lhe apto para enfrentar o dia em um novo estado mental e o banho da noite – que remove todas as formas-pensamento que possam ter sido absorvidas durante as suas atividades diurnas. Você é como um ímã que atrai a energia negativa de outras pessoas, além daquelas que você mesmo cria. Essa é uma das razões do cansaço e da falta de energia para qualquer atividade noturna.

De forma adicional, recomendo também uma meditação ao meio do dia, hora em que a energia vital está realmente alta. Normalmente é o momento do dia em que você pode ter alguma experiência mística, bem importante. O efeito desta meditação facilitará as atividades e tarefas no restante do dia. São necessários apenas 10 minutos no próprio local onde estiver. Simplesmente feche os olhos e respire profundamente algumas

vezes e desligue-se. É realmente surpreendente o que está curta pausa pode fazer por você. Faça isso no mínimo por pelo menos um a dois minutos!

Outro auxílio adicional para prática da meditação são os mantras. Um mantra é uma sílaba sagrada, normalmente em sânscrito e entoada continuamente, a fim de ajudar a mente inferior a cessar o fluxo de pensamentos. Um exemplo de um mantra seria o som sagrado “OM”. Podemos também ouvir músicas especiais para meditar, elas possuem um efeito relaxante sobre o sistema nervoso absorvendo o interesse e a atenção da mente inferior, que podem interferir algumas vezes distraindo o pensamento. Se houver outras pessoas ao redor do ambiente, utilize um fone de ouvido. Isso é sempre bom, pois minimiza as distrações externas, para que possa entrar em um estado mais profundo.



Muitas vezes é indicado a escolha de um foco para começar, é uma ferramenta interessante. Você pode concentrar sua atenção em cima de uma flor, na chama da vela ou copo de água. Apenas pouse os olhos gentilmente em um objeto. Se concentre delicadamente, permitindo se fundir com o objeto de foco. Depois de certo tempo, feche os olhos e relaxe. E então, mergulhe em sua meditação habitual. Focar de forma suave desenvolve a concentração e conduz à meditação. Faça suas experiências e decida o que é melhor para você. Lembre-se que é preciso certa insistência no início, mas depois se tornará mais fácil.

A postura corporal também é importante. Fluirá melhor se você se encostar com as costas eretas. Isso lhe permite ficar ao mesmo tempo alerta e relaxado. Estamos tentando alcançar um estado de alerta, e não de dispersão mental ou sonolência. Além do mais, quando a coluna está ereta, a energia vital pode fluir pela coluna mais facilmente e pode começar a iluminar os centros de

“Muitas vezes é indicado a escolha de um foco para começar, é uma ferramenta interessante. Você pode concentrar sua atenção em cima de uma flor, na chama da vela ou copo de água.”





energia que pertencem ao corpo sutil. Você pode utilizar uma cadeira, desde que a mesma tenha um encosto reto para lhe dar o apoio necessário. Pode também optar por se sentar no chão, embora a maioria das pessoas do Ocidente tem dificuldades em sentar no chão sem alguma prática. Dessa forma uma cadeira é a melhor opção. Com o tempo pode ir tentando a alternativa de se sentar no chão sobre algumas almofadas e de pernas cruzadas.

Depois de encontrar a posição adequada, verifique o interior do corpo. Certifique-se de que ele está confortável e equilibrado. Se houver rigidez e dores na musculatura, tente alongá-los ou massageá-los por algum tempo para soltá-los e ativar a circulação. Quando estiver bem instalado e confortável, respire várias vezes profundamente e lentamente, inspirando alegria e luz ou energia positiva e expirando as tensões e a negatividade. Ouça a música de forma receptiva e não tente um foco intenso. Relaxe e se liberte da idéia de tentar esvaziar todos os pensamentos, pois às vezes é fácil outras vezes não.

Quando surgirem os pensamentos, apenas os ignore, deixe-os ir. Se sentir preso a eles tentando segui-los com a mente, simplesmente desconecte a consciência dos pensamentos e continue deixando-os passar o máximo que puder.

Não se aborreça se perceber que está simplesmente sentado pensando. São necessários tempo e prática para se desprender dos pensamentos, mas com paciência e amor próprio ficará mais fácil e a música ajudará a distrair a mente inferior e os pensamentos diminuem. Mas sempre haverá dias em que os pensamentos estarão mais presentes. Isso não tem nada a ver com a qualidade da meditação.

Tenho observado em meus retiros que durante a meditação com grupos, acontecem experiências sutis maravilhosas com algumas pessoas que estavam brigando com seus pensamentos mais do que o usual. Por isso nunca julgue suas meditações. Confie, tenha fé de que algo maior, além da sua compreensão, está tomando conta de você e o conduzindo.

Outra técnica consiste em meditar nos centros energéticos, especialmente focando a atenção sobre o peito na altura do coração, no plexo solar na altura do estômago e no 3o olho localizado entre as sobrancelhas. Recomendo especialmente a meditação com foco no coração, pois trará amor para sua vida, abrirá seu ser para uma quantidade enorme de luminosidade. Qualquer que seja o método de meditação escolhido lembre-se que o objetivo principal da meditação é cessar o fluxo de pensamento e entrar em um estado conhecido como Samadhi, o qual explicarei mais adiante.

Onde meditar?

Recomendo que reserve um lugar onde possa colocar uma pequena mesa para seu altar pessoal. Dê preferência para um local onde outras pessoas não transitem. Deve ser um ambiente onde somente você vai na hora de meditar. A razão para ter um espaço exclusivo, é que um vórtice de energia sutil passa a ser criado neste local. Unido ao transcendente, você cria este vórtice sempre que medita. Depois de reforçado certo tempo, esse vórtice, tornará extremamente forte e irá ajudá-lo na concentração todas as vezes em que praticar. Essa ação o ajudará a elevar sua consciência, por isso, é importante manter este local sagrado. Este vórtice de energia criado é algo delicado e se alguma outra pessoa caminhar ou transitar por ele poderá danificá-lo.

É importante também deixar essa área o mais atraente possível. Na mesa destinada ao altar, pode colocar: um candelabro, pois as velas produzem uma luz mais agradável; talvez você queira flores, que possuem uma energia etérea refinada oferecendo-lhe um estímulo; foto de um santo, anjo, mestre ou de um ser espiritual, que o inspire e ajude a elevar a sua consciência. Esse altar deve ter o que for preciso para conduzi-lo a um estado mental sereno e sagrado.



Porque libertar a personalidade?

Meditar é a arte de se libertar da personalidade permitindo a experiência de pura consciência. No princípio é mais difícil, pois estamos muito identificados com nossos pensamentos, e consideramos que nós somos aquilo que pensamos. O primeiro sinal de mudança, um marco no caminho de libertação, é reconhecer que não somos esses pensamentos, mas eles parecem surgir, de forma independente dentro do campo da pura consciência. Assim podemos alternadamente identificarmos mais facilmente com este campo de pura consciência. A partir deste ponto, suas meditações começarão a decolar.

Nunca devemos forçar que uma meditação se torne algo efetivo. É muito importante lembrarmos disto, caso contrário estaremos criando metas. O estado meditativo é um estado de não fazer e de soltura, permitindo simplesmente ser. Nunca force coisa alguma. Na verdade meditar é uma entrega gentil.

A meditação deve surpreendê-lo constantemente, pois, você está se tornando disponível para energias superiores, tornando-se apenas receptivo aguardando a chegada da luz. Em um estado de receptividade a luz virá, não tenha dúvidas quanto a isso. A luz espiritual é bastante sutil, não é fácil discerni-la de início, mas ela está sempre presente e você deve ter fé nisso com todo o seu coração.

É preciso tempo para sentir a sutileza da super-consciência. Ela é muito refinada. Eventualmente, você terá vários tipos de experiências místicas em suas meditações. Lembre-se de não desprezar nenhuma delas, pois todas são valiosas. Depois de alguns anos de meditação, as experiências espirituais são constantes. Como tudo na vida é preciso de paciência, vontade, perseverança, disciplina e treinamento.



A prática da meditação é normalmente bastante agradável e irá recompensá-lo de pequenas formas, mesmo no início. Você pode reservar algum tempo para rezar em suas meditações, mas lembre-se que a oração é algo ativo, enquanto que o estado meditativo é receptivo.

O hábito da meditação iniciará em um processo de autoconhecimento cujo o objetivo é criar equilíbrio e autonomia, aprendendo a permanecer nestes estados mais elevados de consciência de forma contínua a cada vez por mais espaço de tempo. Entretanto, mesmo se praticada por um longo período, o processo de estabilização é lento.

“Nunca devemos forçar que uma meditação se torne algo efetivo”

Se quisermos acelerar e trilhar o caminho do crescimento espiritual mais rapidamente, então a prática de auto-questionamento* nos ensinará como nos estabilizamos de forma permanente e em níveis mais elevados. É um excelente complemento para a meditação.



A meditação é também excelente para criar um mini Satori (palavra zen que significa iluminação) e que pode durar de 30 segundos a algumas horas. Os efeitos permanecerão durante dias. Essas experiências sempre ocorrem através da prática dedicada da meditação. Essas experiências nos serve com o propósito de nos oferecer o sabor do que é vivenciar níveis mais integrados de consciência.

Às vezes podemos ser altamente inspirados por nossas meditações ou por alguns textos espirituais de certos mestres.

Fazendo uma metáfora, essas experiências têm o efeito de nos levar de elevador para o último andar por alguns minutos ou mesmo horas. O último andar é uma visão inspiradora da consciência de unidade ou do que chamamos de super-consciência.

() O auto-questionamento é uma técnica de aprofundamento nos “porquês” dos acontecimentos.*

É uma experiência fantástica, porém até que a personalidade esteja completamente purificada ou liberta, sempre descemos novamente. No entanto, é bom saber que, embora descemos alguns andares, nunca descemos ao mesmo ponto que nos encontrávamos anteriormente. Existe um efeito residual de luz que sempre permanece conosco, e nos eleva de nível aos poucos.

Embora o mini Satori não seja o fim da tripla, essas experiências são memoráveis e nos deixam completamente transformados de várias maneiras, até mesmo a experiência de super-consciência que dura por apenas 15 segundos. Você mudará sua visão de mundo, nunca mais se esquecerá e jamais será o mesmo que antes.

A meditação te conduzirá a uma elevação da consciência que é claramente observada em sua relação com o mundo externo. Você se torna mais saudável, menos temeroso, mais desapegado e sensível em toda a sua vida. Sua percepção das coisas e pessoas se amplia e com ela

a sua sabedoria. Você estará trabalhando para a imersão na super-consciência de forma permanente, que nada mais é do que o estado a que chamamos de iluminação ou auto-realização.

O início desse processo iluminativo é o estado conhecido como Samadhi.

O que é Samadhi?

É um estado similar ao Satori. Entretanto, não se trata da mesma coisa, pois Satori é um estado breve e aleatório de iluminação. Já o Samadhi é um estado mais abrangente, que pode ser mantido por horas ou dias, durante meditações avançadas.

É possível entrar em Samadhi por vontade própria e permanecer neste estado indefinidamente e não apenas por alguns momentos como no Satori. Estar neste estado é uma verdadeira revelação da natureza da existência.

Não é algo que possa ser traduzido em palavras. Todo o seu ser será reorganizado, tornando-se mais forte e poderoso em mente, corpo e espírito.

É preciso que ocorram Satoris até que possam se estabilizar em estados de Samadhi. Caso você tenha um Satori e logo depois perca este estado, isso significa que ainda existe impurezas em sua consciência. Se ainda está vivendo em um tobogã entre altos e baixos, é preciso realizar alguns auto-questionamentos para levar percepção com sua consciência expandida em análise de cada faceta de sua vida: para seu trabalho, seus relacionamentos, expectativas, saúde, finanças. Para isso você precisará de mais orientação. Este é o início dos estágios intermediários da meditação, onde se trabalha a impecabilidade.

A impecabilidade é estar em equilíbrio e harmonia com tudo.

Você passará a encarar a vida pelo prisma da energia e não pelo prisma dos objetos: sua energia, a energia de outras pessoas, a energia do local, etc. Quando se encara a vida a partir do ângulo da energia, começamos a compreender

e encontrar uma melhor maneira de lidar com ela. Dessa forma, aprendemos a organizar, administrar e equilibrar a nossa energia e a dos outros. A vantagem de encararmos a vida em termos de energia será o desenvolvimento de uma sincronicidade e a organização do mundo material de forma mais eficiente, porque você mesmo está organizado em um nível, mais profundo, mais integral e harmonioso.

Conclusão

Observe a sua energia, se a vida está um fardo, é porque você permitiu baixar sua energia. Para manter sua energia em alta, medite diariamente, caminhe na natureza em silêncio, faça terapias holísticas e complementares, dedique um tempo para você fazendo retiros de finais de semana ou até mais longos. Hoje você tem a sua disposição muitas opções. Siga seu coração!



Sobre o facilitador

É o fundador da Terra dos Magos, ex-executivo da área de recursos humanos, prestou consultoria para grandes empresas por mais de 20 anos.

Desde 2005, vem praticando intensamente a sua transformação de consciência. Seus ensinamentos focam na não-dualidade e na prática da meditação com o propósito de descobrirmos que somos consciência pura.

Compreenderemos a verdade absoluta apresentada nos antigos ensinamentos e nos postulados da física moderna, de que todas as separações são uma ilusão.



DÊ UM BASTA PARA ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Meditação sem gastar um tostão

Autor:
Gabor Faluhelyi

Se quiser aprender ou se aprofundar nas técnicas de meditação participe dos retiros realizados pelo autor na Terra dos Magos, em Lumiar, Nova Friburgo - RJ.

**Visite o site www.terradosmagos.com.br
ou entre em contato com o autor diretamente pelo
e-mail terradosmagos@gmail.com
ou pelo [link do meu Whatsapp](#)
ou telefone 21 98136-4718**