

Dicas de Meditação

Tendo ouvido falar dos efeitos positivos da **meditação**, alguns decidem meditar. Mas a **meditação** é um trabalho do pensamento, e se as pessoas não começarem a colocar ordem na vida cotidiana, será a própria vida a destruir o seu trabalho. Elas atropelam assumir uma postura, fechar os olhos e fazer todos os exercícios de yoga que quiserem, mas enquanto não se impuserem uma **disciplina** interior, esses exercícios não servirão para nada, e serão até nocivos para elas.

O que faz um doente decidido a reencontrar a saúde? Não se satisfaz em tomar remédios, ele segue um regime, adota um novo estilo de vida, pois sabe que os medicamentos são apenas paliativos.

E vocês, se quiserem que a prática da **meditação** seja realmente benéfica, devem fazer mudanças também em todo o seu modo de vida, isto não só melhorar a sua conduta, mas também os seus **pensamentos** e os seus **sentimentos**.

Omraam Mikhael Aghvan

Tradução Ana Lúcia Sôcia