

Caro amigo,

Venha usufruir dos benefícios da Meditação, participando do nosso “Encontro Expansão da Consciência” com Murillo Penna Firme - Terapeuta e Voluntário da Casa de Francisco de Assis, dia 08/04, Sábado, às 10: 30 h.

Sugestão de contribuição: 1 lata de leite em pó ou R\$ 10,00

### **Benefícios**

- Previne o estresse futuro;
- Libera o estresse acumulado em seu sistema.

### **Benefícios físicos**

Com a meditação, nossa fisiologia muda e cada célula do corpo é preenchida com mais prana (energia). Quando o nível de energia no corpo aumenta, sentimos mais alegria, paz e entusiasmo.

### **No nível físico, a meditação:**

- Abaixa a pressão sanguínea;
- Abaixa os níveis do lactato sanguíneo, reduzindo a ansiedade;
  - Diminui qualquer tensão relacionada com a dor, como dores de cabeça, úlcera, insônia, dores musculares e problemas nas articulações;
- Aumenta a produção de serotonina, melhorando o humor e o comportamento;
- Melhora o sistema imunológico.

### **Benefícios Mentais**

A meditação traz o padrão de ondas cerebrais ao estado Alfa, o que promove cura. A mente se torna mais delicada e renovada. Com a prática regular de meditação, conseguimos:

- Diminuir a ansiedade;
- Aumentar a estabilidade emocional;
- Aumentar a criatividade;
- Aumentar a alegria;
- Desenvolver a intuição;
- Ganhar mais clareza e paz na mente;
- Os problemas se tornam pequenos;
- Aguça a mente através do ganho de foco e a expande através do relaxamento.

Uma mente aguçada sem expansão causa tensão, raiva e frustração. Uma consciência expandida sem dinamismo pode levar a falta de ação/progresso. O equilíbrio entre a mente aguçada e a consciência expandida traz perfeição. A meditação o torna consciente e sua atitude interior determina sua felicidade.

### **Outros Benefícios**

**Estabilidade emocional e harmonia:** limpa, nutre e acalma de dentro para fora, evitando a sensação de estar muito sensível, instável ou emocionalmente fechado.

**Meditação traz harmonia para o ambiente:** ao meditar, você está num espaço de vastidão, calma e alegria. E isto você emana para o ambiente, trazendo mais harmonia para o planeta.

**Desenvolvimento da Consciência:** com a meditação diária, sua consciência se desenvolve. E com o tempo pode experimentar o mais alto e refinado estado.

Quando sua consciência se desenvolve e expande, as perturbações da vida tornam-se insignificantes. Raiva e desapontamentos tornam-se emoções rápidas que ocorrem momentaneamente e somem. Você começa a viver no “momento presente” e abandona o passado.

Esperamos vocês

Casa de Francisco de Assis

R. Alice, 308 - Laranjeiras

Tels.:(21) 2265-9499/2557-0100

<http://www.casadefranciscodeassis.org.br>

<http://www.facebook.com/pages/Casa-de-Francisco-de-Assis/216312175048497>