

Centro Espírita Maria Angélica

**MEDITAR OU ORAR?
EIS A QUESTÃO**

Claudio C. Conti
www.ccconti.com



Meditação ou oração?

- Existe dúvida, no meio espírita, sobre qual procedimento seria mais adequado.
 - Meditação
 - Oração

Loja Teosófica no Brasil

http://www.sociedadeteosofica.org.br/bhagavad/site/livro/cap60.htm#_ftnref1

- Tanto a meditação quanto a oração são maneiras adotadas para que o ser humano possa acessar os níveis espirituais de sua natureza...
- A meditação é um processo mais silencioso e introspectivo, enquanto a oração é uma forma verbal de invocação ou de evocação.
- Poderíamos afirmar que, na oração, o homem “fala com Deus”, enquanto na meditação, ele fica em silêncio, “escutando a voz de Deus”.
- Nas religiões ocidentais, é mais difícil a prática da meditação, porque se imagina que Deus está “do lado de fora”. Para o sucesso da meditação, é necessário haver uma convicção prévia de que existe um princípio divino latente em nosso interior e que este princípio divino pode ser sentido, acessado e conectado se a mente estiver em silêncio absoluto.



Fraternidade Rosa Cruz

<http://www.fraternidaderosacruz.org/page19.htm>

- Concentração, Meditação e Oração são esforços do Espírito no homem, para que ele possa elevar-se acima da simples reflexão material, que consiga compreender a eternidade de todo Bem e que encontre aquela centelha vital do Deus interno que é inerente a todo ser humano.



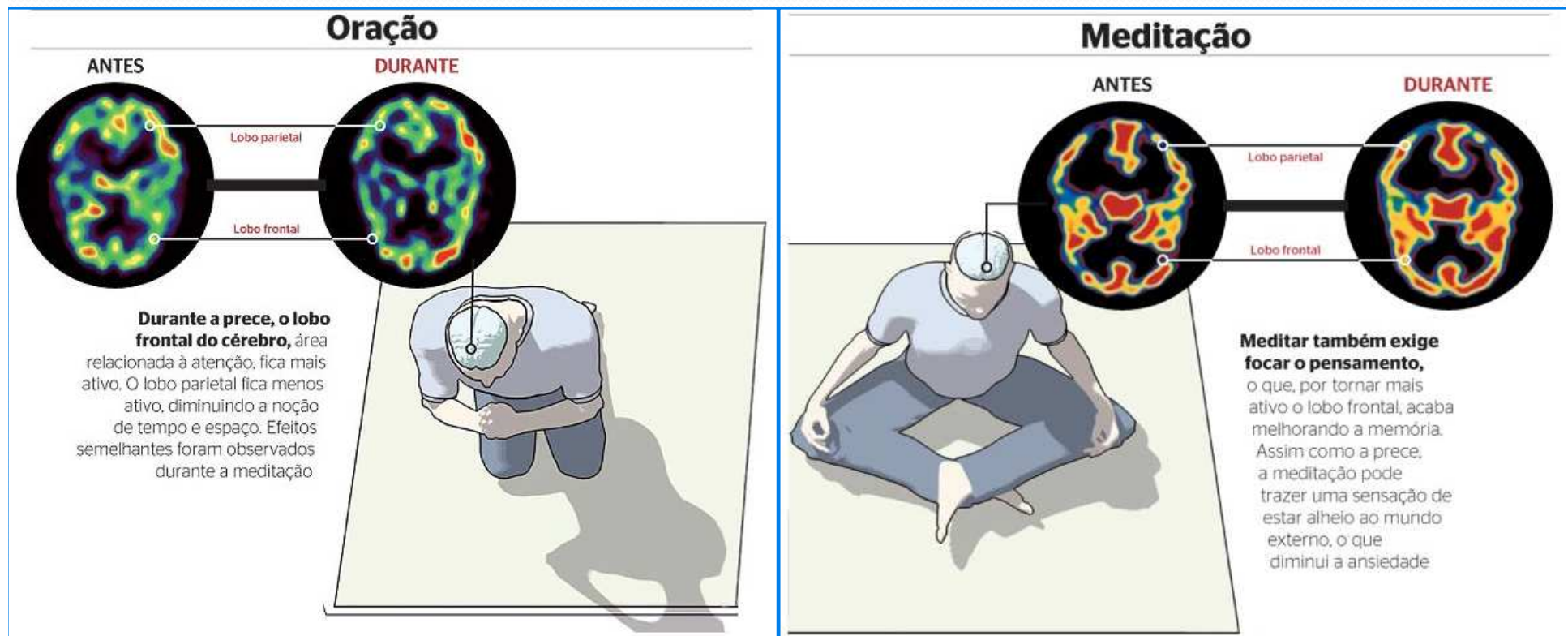
Revista Galileu – abril 2009

- Questão de fé
 - Pessoas que praticam meditação (processo semelhante a uma oração profunda) por um período superior a 15 anos têm os lobos frontais exercitados.

Revista Época - 20/03/2009

<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,ERT64864-15224-64864-3934,00.html>

O neurocientista Andrew Newberg usou uma técnica especial de tomografia em pessoas orando e meditando para avaliar a atividade cerebral. Nas imagens abaixo, quanto mais próxima do vermelho, maior a atividade naquela área do cérebro.



Entre os espíritas?

- O Evangelho Segundo o Espiritismo
 - Cap. XXVIII – Coletânea de preces espíritas
- Oração Dominical
 - Os Espíritos recomendaram que, encabeçando esta coletânea, puséssemos a Oração Dominical, não somente como prece, mas também como símbolo. De todas as preces, é a que eles colocam em primeiro lugar, seja porque procede do próprio Jesus (S. Mateus, cap. VI, vv. 9 a 13), seja porque pode suprir a todas, conforme os pensamentos que se lhe conjuguem; é o mais perfeito modelo de concisão, verdadeira obra-prima de sublimidade na simplicidade.



Fim