

Caros irmãos e irmãs, boa noite.

Hoje a palestra é sobre nossos pensamentos negativos, parte 2.

Dando continuidade a nossa palestra da sessão passada, vamos abordar hoje as melhores soluções para evitarmos os incomodos pensamentos negativos. Lembrando que eles algumas vezes tentam nos proteger, não podemos descartá-los simplesmente. Mesmo porque eles não admitem serem descartados sem um procedimento lógico.

Devemos analisar essas idéias para ver se elas tem um fundo legítimo ou não. Por exemplo, se eu tenho uma dívida financeira com alguém eu devo encontrar uma forma de pagar esse alguém. Se for uma dívida alta, devo tentar negociá-la em pequenas partes. Se eu ofendi alguém devo procurar uma maneira de pedir desculpas, de tal forma, que essa pessoa reconheça meu arrependimento.

Muitas vezes nossa vida é muito atribulada e agimos mesmo sem querer contra certas pessoas, tais como familiares, amigos ou vizinhos. Essa agitação, muitas vezes, não nos permite perceber estas faltas de educação, de respeito ou falta até mesmo de gentilezas. Estes fatos acontecidos vão para o nosso inconsciente e se tornam invisíveis. Em algum momento estas pessoas fazem alguma coisa revidando o que fizemos e conscientemente ficamos nos perguntando, porque aconteceu isso se eu sempre fui educado?

É neste ponto que entra uma indicação antiga para melhorar nossa vida. Devemos fazer meditação, relaxamento e reflexões, de modo que o inconsciente consiga nos liberar aquilo que fizemos de bom e de mau. É nessas horas que descobrimos porque a Maria está de cara torta comigo. Porque o João não aceitou meu convite. Eu posso ter feito ou falado alguma coisa que eles não mereciam ouvir. Eu posso ter feito uma piada de mau gosto que ofendeu a ela. E, de forma geral, essa meditação vai liberar para a minha

consciencia elementos que permitem que eu corrija coisas que eu fiz errado. E, outras vezes irá me mostrar coisas que fiz certo e que devo repetir mais vezes.

Como fazer meditação, relaxamento ou reflexões que nos tragam benefícios deste tipo? Diversas autoridades médicas, filósofos e professores de vida saudável, aconselham vários caminhos, dentre os quais citarei alguns.

1) **caminhada** meditativa, em silêncio. Caminhada com uma amiga ou amigo conversando não permite atingir este objetivo.

2) **sentar, respirar consciente e meditar.** Respiração em que acompanhamos a entrada e a saída de ar dos pulmões. Deixar os pensamentos fluírem normalmente sem procurar dirigí-los.

3) **exercício físico sem interação com outras pessoas.** Ex: natação, corrida leve, andar a cavalo, andar de bicicleta, etc.

4) **Escaneamento corporal.** Sentar ou deitar em uma posição confortável e mentalmente ir direcionando a atenção para as diversas partes do corpo, da cabeça aos pés.

5) **Exercícios de yoga.** O ideal é seguir orientações de um instrutor em uma escola. Mas, se não for possível, existe na internet cursos gratuitos no youtube. Outra opção são livros, como por exemplo "Yoga para nervosos". Eu possuo a versão digital deste livro. Se alguém estiver interessado eu posso disponibilizar.

6) **Exercícios de alongamento.** Excelente opção. Existe diversos vídeos na internet que ensinam como fazer.

7) **Ação consciente:** Comer, beber água ou lavar a louça focando apenas nas sensações físicas daquele momento, sem distrações.

8) **Escrita reflexiva.** Escrever em um diário sobre seus sentimentos, aprendizados ou motivos de gratidão do dia ou de alguma fase da vida. Se houver medo de ser lido por outrem, simplesmente rasgue o papel e jogue-o no lixo.

Regras das ter sucesso nessas práticas:

Tornar a prática um hábito. Pode ser, por exemplo, ações diárias, de dois em dois dias, ou semanais.

É importante que ela caiba na nossa rotina diária, senão acaba que nós desistimos da prática.

Como começar: Toda ação nossa deve começar sem fazermos muito esforço, senão acabamos desistindo. Conforme o tipo de atividade escolhida podemos começar fazendo 5 minutos ou 30 minutos e ao longo dos meses vamos pesando nosso esforço para não ser muito sacrifício, pois muito sacrifício nos leva a desistência.

A repetição favorece o aperfeiçoamento.

E assim termino minha exposição.

Que a paz de Deus esteja conosco e a luz do Evangelho ilumine os nossos caminhos.

Palestra no Espaço Espirita Caminho dos Anjos, São José/ SC, 22/09/2026.

Editado em 20/09/2026 por Newton J. M. Zambrozuski