* **Folha de rosto**
* **Sumário**
* **Títulos e subtítulos**
* **Cada Subtítulo numa página**
* **Inserir imagens**
* **Nota de rodapé na palavra prana (localize-a) NOVO**
* **Formatação em geral**
* **Marcadores onde for necessário**

**MEDITAÇÃO**

Você está procurando calma, paz na mente, alegria, saúde vibrante, mais energia, relacionamentos positivos e satisfação na vida? Deseja estar livre do estresse e da preocupação?

Você pode aproveitar todos esses benefícios e muito mais com meditação. A meditação oferece inúmeras vantagens para seu corpo, mente e espírito. O descanso que você ganha na meditação é ainda mais profundo que o sono. E quanto mais profundo é seu descanso, mais dinâmica é sua atividade.

**Elimine o estresse com Meditação**

A meditação tem dois benefícios importantes:

Previne o estresse futuro;

Libera o estresse acumulado em seu sistema.

Ambos acontecem simultaneamente, deixando-o renovado e com mais alegria.

**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.

Transformações pessoais: a meditação pode trazer uma verdadeira transformação pessoal. Assim que você aprender mais sobre si mesmo, você naturalmente vai querer descobrir mais sobre o mistério da vida, do universo, etc. Então as perguntas que surgirem na mente serão – Qual o sentido da vida? Qual o propósito? O que é este mundo, o que é amor, o que é conhecimento?

Quando estas questões surgirem, saiba que você é muito afortunado. Estas questões precisam ser entendidas e você não pode encontrar as respostas em livros. Assim que vivenciar essas respostas, você testemunhará a transformação da vida para um nível mais rico!

**Consciência cósmica desperta em você**

Com a assimilação da meditação diariamente na vida, o quinto estado da consciência, chamado consciência cósmica, desperta. Consciência cósmica é perceber que todo o cosmos é parte de você mesmo.

Ao perceber que o mundo é parte de você, o amor flui livremente. Este amor lhe faz forte para suportar as forças opostas e os distúrbios em sua vida.

A junção do conhecimento, do entendimento e da prática torna a vida completa. Ao atingir maiores estados de consciência, você se torna mais auto confiante e forte e, ao mesmo tempo, suave e delicado, sendo capaz de acomodar diferentes valores da vida de forma incondicional.

**Como obter os benefícios**

Para experimentar os benefícios da meditação, é necessária a prática regular. Apenas alguns minutos todos os dias são suficientes. Uma vez integrada na rotina diária, a meditação se torna a melhor parte do seu dia!

Meditação é como uma semente. Quando você a cultiva com amor, ela desperta. Da mesma forma, a árvore da consciência que está dentro de você e precisa ser nutrida com técnicas de meditação. Algumas palmeiras crescem em três anos, outras em dez. Aquelas que não são nutridas nunca crescem! Elas simplesmente existem.

Pessoas de todos os contextos sociais estão gratas por poder parar e aproveitar o frescor de poucos minutos de meditação. Mergulham fundo dentro si mesmas e enriquecem suas vidas.