*Artigo

Encontre na meditação a sua paz interior

A rotina estressante, as horas perdidas em congestionamentos nas grandes metrópoles e o acúmulo de tarefas são os grandes vilões da vida moderna, são eles, em grande maioria, os responsáveis por fazer com que as pessoas vivam estressadas. E as consequências dessa agitação já são conhecidas por muitos, entre elas estão: a falta de energia para realizar atividades que proporcionam o bem-estar, problemas de saúde e até mesmo dificuldade para se relacionar de forma afetiva com as pessoas.

Os sintomas do estresse estão cada vez mais presentes na vida das pessoas e, diante disso, é importante buscar ações que auxiliem a lidar com o problema. Nesse sentido, uma das técnicas muito recomendadas é a prática da meditação. O exercício é capaz de libertar as pessoas das tensões diárias, pois ajuda a compreender quem somos, quem não somos e perceber claramente as nossas limitações, com isso conseguimos ser mais atenciosos e cuidadosos com os demais seres vivos.

A partir do momento que nos tornarmos praticantes da meditação, aprendemos a silenciar as vozes internas que nos perturbam. Geralmente, esses barulhos são consequências de conflitos e medos que enfrentamos diariamente. Isso resulta no aumento do autoconhecimento, a mente se torna mais lúcida e clara, nos libertamos da negatividade, a autoconfiança e autoestima se tornam sólidas, aprendemos a ter compaixão e empatia pelos outros e o nosso humor melhora, o que nos torna mais otimistas.

Existem diferentes métodos de meditação e do desenvolvimento da faculdade de concentração, mas o método mais simples e mais difundido é o da atenção na respiração, conhecido por Meditação da Respiração. Embora seja apenas uma etapa preliminar do exercício, ela pode ser muito poderosa. Inclusive, esse método foi usado do começo ao fim por monges do Zen-Budismo, eles o chamam de Zazen, que é também o mais difundido por Buda. A maior parte dos budistas concorda que Buda atingiu o Nirvana, considerado o momento em que chegamos ao ponto mais alto do estado de libertação, com a Meditação da Respiração.

O método é simples e qualquer pessoa consegue fazer, para isso, com a coluna ereta, sente-se em uma almofada ou cadeira, feche os olhos, inspire e expire e sinta o ar entrando e saindo. Observe o movimento do abdômen subindo quando o ar entra e descendo quando o ar sai. Escolha um ponto a ser desenvolvido (liberdade, paz interior, sabedoria, compaixão, claridade sobre a natureza do ser, amor ou concentração) e foque só nele - mentalize e observe sem interferir. Se você perder a concentração e se apegar a um pensamento, volte ao seu foco novamente.

Quando nos aperfeiçoamos nessa experiência, notamos que, com um simples controle mental, podemos sentir paz interior e satisfação, independentemente das condições exteriores.

No entanto, é muito importante lembrar que sem a sabedoria, a meditação perde totalmente o seu sentido. Como Buda disse em um de seus discursos: "não existe concentração sem sabedoria, não existe sabedoria sem concentração. Aquele que tem ambos, concentração e sabedoria, está mais próximo de Nibbana". Isso nos ensina que ao meditar devemos desenvolver a concentração e o contentamento, que estimularão a sabedoria e, consequentemente, melhorará a concentração. Somente dessa forma poderemos dizer que a prática foi realizada por completo.

Denise Dourado é autora do livro Dhyana e o guardião do portal e é professora de meditação. Desde 1996, ela se dedica aos estudos místicos e existenciais. A autora entrou para o universo da escrita por acreditar no poder de ajudar as pessoas a seguirem seus caminhos para evoluírem espiritualmente, aprendendo a pensar livremente, respeitando todas as crenças e trilhando pelo caminho da luz.

Diário da Serra®
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

Propriedade da Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
ISSN 2238-6467
FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
Edição on line desde 06 de setembro de 1997

ENDEREÇO
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Jardim do Lago II • Tangará da Serra - MT CEP: 78300-000
Fone (65) 3326-4724 Fax 3326-6501

CIRCULAÇÃO
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Denise, Arenápolis, Nortelândia, Nova Marilândia, Santo Afonso, Barra do Bugres, Campo Novo do Parecis e Sapezal
Tiragem total: 1,5 mil exemplares

ADMINISTRATIVO
DIREÇÃO GERAL
Mano Reski
mano@diariodaserra.com.br
DIREÇÃO ADMINISTRATIVA
Silvana Tormes
silvana@diariodaserra.com.br

REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabíola Tormes
CONTATO
redacao@diariodaserra.com.br

DEPTO. DE ARTES
Gean Michel Lourenço Costa
Reinaldo Manarim Neto
CONTATO
ds@diariodaserra.com.br
adm@diariodaserra.com.br

DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE E ASSINATURA
Diário da Serra Editora e Publicadora Ltda
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 01
CNPJ 10.285.184/0001-57
PUBLICIDADE LEGAL
E. Tormes & Cia Ltda-ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02
CNPJ 14.048.120/0001-07
GRÁFICA
Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W
CNPJ 01.828.544/0001-09
CONTATO
ds@diariodaserra.com.br
diariodaserra@hotmail.com.br
65 3326-4724

CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501
www.diariodaserra.com.br

*Curtas

Vereador Sebastian em defesa da mulher

No dia 18 de Setembro de 2014, o Ver. Prof. Sebastian esteve em Brasília numa reunião com a Secretária Adjunta de Enfrentamento da Violência Contra a Mulher senhora Rosangela Rigo. Consigo o vereador levou uma série de reivindicações, bem como documentos de ações e atividades realizadas em nosso município em prol da mulher. Segundo o vereador, a conversa foi extremamente positiva e ainda foi muito bem recebido, trazendo dessa viagem muitas informações. Ainda segundo o vereador, o mesmo ficou impressionado com a estrutura do local, que conta com uma equipe completa de profissionais capacitados para atender a mulher vítima de violência no Distrito Federal. Aproveitando a ocasião o vereador visitou também o Centro de Referencia de Atendimento da Mulher Vítima de Violência, onde por meio de uma conversa com a Senhora Carla Valete ficou a par do funcionamento do referido órgão, bem como da Casa Abrigo – que na oportunidade não foi possível a visita, e o processo e a forma como são conduzidas as mulheres vítimas de violência para o cumprimento de seus direitos. Ficou pré-acordado a possibilidade de uma capacitação organizada pelo Centro de Referencia de Atendimento da Mulher Vítima de Violência a ser realizado em Tangará da Serra.

Farmácia

O Ministério da Saúde habilitou, nesta quarta-feira (24), 10 municípios do Mato Grosso, para receber recursos destinados ao Programa Nacional de Qualificação da Assistência Farmacêutica (QualifarSUS). As cidades, que participam do Plano Brasil Sem Miséria, receberão R$ 374 mil para investir em estruturação de farmácias da atenção básica.

Portaria

A Portaria de habilitação já está disponível no Diário Oficial da União. Ainda neste ano, serão destinados R$ 25 milhões para investimentos nas farmácias nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Centrais de Abastecimento Farmacêutico (CAF) em todo país. O objetivo do programa é estruturar a assistência farmacêutica da Atenção Básica dos municípios com população de até 100 mil habitantes.

Programa

Nos três anos de criação do programa, o Ministério da Saúde já destinou R$ 92 milhões para 1.582 municípios, 70% dos incluídos na lista do Brasil sem Miséria, investirem em estruturação de farmácias. Para participar do QualifarSUS, o município deve estar na lista do Brasil Sem Miséria e fazer parte de outros programas da Atenção Básica, como o Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica (PMAQ).

Nova Olímpia

A Prefeitura de Nova Olímpia tem dado apoio ao homem do campo em diversos setores, entre elas nesta semana está prestando serviços com uma retroescavadeira para abertura e limpeza de canais para captação de água, bem como abertura de tanques para pequenos propriedades dos Assentamentos Nova Conquista, Jatobá e Rio Branco, favorecendo aqueles que não têm condições de contratar máquinas para o auxílio em sua lavoura.

*Bastidores da Política

Ibope I

O diretor da TV Centro América, Zilmar Melatte, afirmou que o instituto Ibope entrou com recurso contra a decisão do Tribunal Regional Eleitoral (TRE-MT) que proibiu, nesta quarta-feira (24), a divulgação de pesquisa sobre a disputa eleitoral ao Governo do Estado. A decisão foi do juiz Paulo Sodré, que considerou que houve desequilíbrio no questionário.

Ibope II

Já que o instituto não fez simulação de segundo turno entre os candidatos Lúdio Cabral (PT) e Janete Riva (PSD), o que levaria o eleitor a crer que Pedro Taques (PDT) já estaria no segundo turno. Em caso de descumprimento, o juiz estipulou multa diária de R$ 30 mil. Segundo Melatte, o Ibope seguiu todos os critérios técnicos exigidos pela legislação eleitoral.

Domínio

A posição das 3 principais forças políticas no Senado não deve se alterar em 2015, apesar da crescente fragmentação partidária. PMDB, PT e PSDB estão posicionados para repetir, nessa ordem, o pódio de maiores bancadas da Casa, segundo as últimas pesquisas disponíveis. O PMDB, a maior força política no Senado desde 1994, hoje com 19 cadeiras, tem chance de iniciar o próximo ano legislativo com até 20 senadores.

Cálculo

Esse cálculo já considera o possível retorno de 2 senadores peemedebistas afastados para comandar ministérios do governo Dilma Rousseff: Edison Lobão (MA), que comanda a pasta de Minas e Energia, e Garibaldi Alves Filho (RN), atual ministro da Previdência Social. Mesmo que Dilma Rousseff vença a disputa pelo Planalto, é dado como certo que haverá trocas de ministros –inclusive os nomes do PMDB.

Quase certo

Nesse caso, é quase certo que os senadores Edison Lobão e Garibaldi Alves Filho retornem ao Congresso em 2015. O PT, hoje com 13 senadores, tem possibilidade de ir até a 16 cadeiras no ano que vem, consolidando sua posição de segunda maior bancada. O cálculo também inclui o possível retorno da senadora afastada Marta Suplicy (SP), atual ministra da Cultura.

PSDB

O PSDB, com uma bancada de 12 cadeiras, seguirá como a terceira maior força, com até 14 senadores a partir de 2015. A projeção considera que Aécio Neves (MG) e Aloysio Nunes Ferreira (SP), ambos senadores com mandato até 2019, não se elegerão presidente e vice-presidente da República, como indicam as últimas pesquisas.

Mudanças

Haverá mudanças no pelotão dos partidos médios, que reúnem 5 a 10 senadores. O PSB, hoje dono de uma bancada diminuta de 4 senadores, começará o próximo ano com 7 cadeiras, no melhor cenário. Se a previsão se confirmar, os pessebistas terão a quarta maior bancada da Casa, empatados com o PDT, que hoje tem 6 senadores e pode subir para 7.

Outra ponta

Na outra ponta, o PTB verá sua atual bancada de 6 senadores encolhida, pelo menos, à metade. Também apresenta viés de queda o PP –que hoje tem 5 senadores, e, no melhor cenário, terá 3 a partir de 2015. O Senado de 2015 deverá ter a composição mais fragmentada da história, com 17 partidos diferentes. Em 2003, início do governo do ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva, a Casa tinha senadores de apenas 9 partidos.

TRE defere registro de candidatura de Janete e Aray

A candidata ao Governo do Estado, Janete Riva (PSD), teve o registro de candidatura deferido, por unanimidade, pelo Pleno do Tribunal Regional Eleitoral (TRE-MT). A votação seguiu entendimento do relator, Juiz membro Agamenon Alcântara Moreno. O registro foi levado a julgamento na manhã desta quinta-feira (25). A chapa da majoritária, com o vice Aray Fonseca (PSD), que também estava impugnado por conta da decisão contrária ao registro do deputado estadual José Riva (PSD), também foi deferido pelo Pleno. O procurador regional eleitoral, Douglas Guilherme, já havia se posicionado favorável ao registro de Janete. "Foi como esperávamos. A decisão foi unânime e não há possibilidade de recurso, porque não houve pedido de impugnação de ninguém", explicou o advogado da coligação, José Rosa. A candidata do PSD chegou a ser presa na Operação Jurupari, deflagrada pela Polícia Federal de 2010, acusada de crimes ambientais. Ela, no entanto, não possui nenhuma condenação na Justiça. A decisão favorável a Janete sai a 10 dias das eleições. Janete assumiu a majoritária do PSD há duas semanas, quando Riva desistiu da disputa pelo Paiaguás, após ter registro negado pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE), que manteve decisão do TRE-MT.