

MEDITAÇÃO CRISTÃ NA UNIVERSIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

XXVIII Encontro de Extensão

Lucielia Cavalcante Costa, Michell Angelo Marques Araujo

Introdução: A meditação cristã é a busca do homem ao seu eu interior, conduzida pelo transcendente. A quietude da alma, o silêncio do corpo, o esvaziamento dos pensamentos, a concentração em um mantra e a consciência das emoções nos aproximam de um estado de calma, tranquilidade, paz e plenitude. Para o enfermeiro, que possui muitas responsabilidades e atribuições, a prática meditativa mostra-se muito eficaz por proporcionar um momento de silêncio e integração, inteireza. Na atualidade vem crescendo os níveis de estresse, ansiedade e depressão na população. Na universidade, com as exigências externas e a própria cobrança interior a predisposição ao estresse e ansiedade torna-se maior. Nesse sentido, meditar na Universidade torna-se importante e necessário. **Objetivo:** Relatar a experiência de prática meditativa na Universidade. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, parte das atividades de extensão promovida pela Liga Acadêmica de Cuidado Espiritual em Saúde - LACES no Departamento de Enfermagem. Inicialmente, havia a preparação do ambiente para que este favoreça o recolhimento e o silêncio interior. Em seguida, dá-se início as orientações gerais aos participantes, como escolher uma posição confortável, buscar a quietude do corpo, das emoções e dos pensamentos. Logo depois, é ensinado uma respiração lenta e profunda e então os participantes ouvem e repetem o mantra. O processo dura cerca de 45 minutos e é conduzido por um facilitador habilitado. **Resultados:** Notou-se melhora na saúde física e mental dos participantes. O relaxamento produzido pela meditação alivia a tensão do corpo e favorece uma melhor concentração e foco nos estudos, além de aproximar do transcendente. **Conclusão:** Percebemos a importância da meditação para os alunos e pessoas que a procuram, comunidade acadêmica e sociedade em geral. A atividade proporciona uma parada no meio do dia para a quietude e o silêncio interior e promove um bem-estar biopsicossocioespiritual.

Palavras-chave: Meditação. Saúde. Espiritualidade. Universidade.