



MEDITAÇÃO



Em abril de 2016 os servidores da Secretaria de Jurisprudência foram apresentados a uma atividade diferente do que já tinham visto até então no ambiente de trabalho: a meditação.

Com a orientação de Alessandra Donato, meditadora assídua há 5 anos, os participantes começaram a trilhar o caminho da auto-observação e do autoconhecimento. Três vezes por semana, a cadeira de escritório era trocada por tapetinhos de EYA e a posição sisuda e formal do dia a dia dava lugar à clássica pose de Lótus.

Essa boa prática, iniciada em uma pequena sala da SJR, fez tanto sucesso que foi institucionalizada e agora é oferecida a todos os servidores do Tribunal.

Durante os minutos de meditação, o objetivo principal é desacelerar a mente, aquietar o coração e tentar se perceber da forma mais pura possível. Guiados pelo fluxo da respiração, cada meditador tenta dissociar os seus pensamentos do passado e do futuro para se concentrar apenas no presente.

Com o treinamento contínuo, é possível perceber os benefícios trazidos pela meditação, como a redução do estresse e da ansiedade.

