

MEDITA AM UNIDADES

Meditar junto. Transformar a si mesmo. Servir ao mundo.

Programa Nacional de Meditação — Ananda Marga Brasil / Jornada do Conhecimento

V4B

1. O QUE É O MEDITA AM

O **Medita AM** é um programa nacional de meditação da Ananda Marga / Jornada do Conhecimento, aberto ao público, criado para oferecer uma experiência **regular, acessível e progressiva de prática meditativa**.

O Medita AM faz parte da Jornada do Conhecimento, um ecossistema de projetos voltados ao desenvolvimento humano, ao autoconhecimento e à espiritualidade prática. Além de proporcionar uma experiência regular de meditação, o programa busca conectar seus participantes a outras oportunidades de estudo, reflexão, convivência e serviço. A estrutura desse ecossistema e a forma como o Medita AM se integra às demais iniciativas serão apresentadas mais adiante neste documento.

O programa é composto por duas modalidades complementares:

MEDITA AM ONLINE

Encontro nacional realizado via Zoom.

MEDITA AM PRESENCIAL

Encontro realizado nas unidades locais cadastradas (unidades da Ananda Marga ou parceiras).

As duas modalidades acontecem **alternadamente**, criando uma oportunidade semanal de prática, aprofundamento e integração com a comunidade.

A lógica do programa a cada mês

Primeira semana do mês → Medita AM Online

Segunda semana do mês → Medita AM Presencial

Terceira semana do mês → Medita AM Online

Quarta semana do mês → Medita AM Presencial

(se o mês for maior, haverá eventualmente mais uma meditação presencial, ao final)

Assim, embora cada modalidade seja em quinzenal, o **Programa Medita AM oferece continuidade semanal**.

Uma semana nos conectamos nacionalmente. Na outra, fortalecemos o vínculo local.

2. PROPÓSITO

O Medita AM nasce como uma **ponte entre o primeiro contato com a meditação e uma experiência mais profunda e regular da prática espiritual**.

O programa busca ampliar gradualmente o tempo de meditação, introduzir práticas preparatórias, aproximar os participantes da filosofia da Ananda Marga e criar um caminho natural para a participação nas atividades presenciais das unidades e, futuramente, no **Dharmachakra** (o que seria uma meditação mais completa da Ananda Marga).

3. OBJETIVOS

- Proporcionar uma experiência de meditação mais longa e aprofundada.
 - Enquanto o Portal AM — outro encontro semanal da Jornada do Conhecimento — oferece uma proposta mais introdutória, combinando meditações mais curtas com uma breve reflexão sobre temas relacionados ao autoconhecimento e à espiritualidade, o Medita AM convida os participantes a dar um passo adiante em sua prática, dedicando mais tempo à meditação e ao aprofundamento da experiência interior.
- Desenvolver maior regularidade na prática meditativa.
- Introduzir práticas preparatórias, como postura, respiração e relaxamento.
- Apresentar gradualmente elementos das práticas e da filosofia da Ananda Marga.
- Criar vínculo entre os participantes, facilitadores e comunidade.
- Aproximar os participantes das unidades locais.

- Preparar progressivamente os interessados para práticas coletivas mais aprofundadas, incluindo o Dharmachakra (uma meditação mais completa da Ananda Marga).
 - Fortalecer as unidades locais como espaços de continuidade, prática e integração.
 - Desenvolver novos facilitadores e multiplicadores.
 - Criar um modelo estruturado e replicável em diferentes regiões do Brasil.
-

4. PÚBLICO

O Medita AM é destinado a pessoas que:

- desejam começar ou manter uma prática regular de meditação;
 - já tiveram algum contato com o Portal AM ou outras atividades da Ananda Marga e desejam aprofundar sua experiência;
 - buscam maior equilíbrio, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal;
 - desejam conhecer melhor a filosofia e as práticas da Ananda Marga;
 - procuram uma comunidade onde possam dar continuidade ao seu desenvolvimento espiritual.
-

5. A ESTRUTURA DAS DUAS MODALIDADES DO PROGRAMA

5.1 MEDITA AM ONLINE

Encontro Nacional | 2 Vezes por Mês | Via Zoom

O **Medita AM Online** conecta participantes de diferentes regiões do Brasil em uma prática coletiva conduzida por facilitadores experientes.

Seu papel é proporcionar **continuidade, aprofundamento da meditação e conexão nacional**, independentemente da localização do participante.

Estrutura sugerida — 60 minutos

Tempo - Atividade

5 min Acolhimento e boas-vindas

15 min Prática preparatória: postura, respiração e breve relaxamento

10 min Kiirtan

20 min Meditação

5 min Svádhyáya — leitura/reflexão espiritual

5 min Encerramento e orientações

Total 60 minutos

5.2 MEDITA AM PRESENCIAL

Encontro Local | Quinzenal | Unidade da Ananda Marga

O **Medita AM Presencial** acontece nas unidades participantes e representa a continuidade local da experiência iniciada ou fortalecida no ambiente online.

É o momento de **aproximação com a unidade, convivência, criação de vínculos e aprofundamento gradual das práticas.**

Estrutura sugerida — 60 minutos

Tempo - Atividade

5 min Acolhimento e boas-vindas

15 min Prática preparatória: postura, respiração e breve relaxamento

10 min Kiirtan

20 min Meditação

10 min Svádhyáya, integração e introdução gradual aos elementos do Dharmachakra

Total 60 minutos

6. COMO AS DUAS MODALIDADES SE COMPLEMENTAM

O diferencial do Medita AM está justamente na integração entre **online e presencial**.

ONLINE

Conecta → cria regularidade → amplia o alcance

PRESENCIAL

Acolhe → cria vínculo → aprofunda a experiência

JUNTOS

Prática regular → comunidade → aprofundamento → participação

Dessa forma, o participante não encontra apenas uma atividade isolada de meditação, mas um **caminho progressivo de desenvolvimento e integração**.

7. BENEFÍCIOS PARA OS PARTICIPANTES

A participação regular no Medita AM pode contribuir para:

- desenvolvimento de maior tranquilidade e equilíbrio;
 - fortalecimento da concentração e da regularidade meditativa;
 - maior consciência corporal e mental;
 - aprofundamento do autoconhecimento;
 - contato gradual com a filosofia da Ananda Marga;
 - sentimento de pertencimento e comunidade;
 - criação de oportunidades de participação e serviço.
-

8. EQUIPE DE FACILITADORES

O **Medita AM Online** contará com uma equipe de facilitadores experientes (**organizadores, cerimonialistas, instrutores, kiirtaneiros etc.**), responsáveis pela condução dos encontros nacionais, incluindo práticas preparatórias, kiirtan, meditação e Svádhyáya.

Outros facilitadores poderão ser incorporados progressivamente ao programa.

No **Medita AM Presencial**, a condução será realizada pela equipe responsável de cada unidade participante, seguindo as orientações e a estrutura-base do programa.

9. PROCESSO DE CADASTRAMENTO DE UNIDADES

Todas as orientações sobre o projeto **Medita AM Presencial** serão transmitidas aos respectivos responsáveis regionais, interessadas em implementar o programa, durante o **Processo de Cadastro das Unidades**. Depois da implementação do programa nessas unidades, haverá acompanhamento e alinhamento periódicos objetivando melhorar continuamente o processo.

10. MEDITA AM E A JORNADA DO CONHECIMENTO

O Medita AM integra a Jornada do Conhecimento, um ecossistema de projetos voltados ao autoconhecimento, ao desenvolvimento humano e à espiritualidade prática.

Assim como os demais projetos da Jornada, o Medita AM constitui uma porta de entrada para esse conjunto de iniciativas, permitindo que os participantes conheçam, de forma gradual e natural, outras oportunidades de estudo, prática, reflexão e participação.

Atualmente, a Jornada do Conhecimento é composta pelos seguintes projetos:

- Redes Sociais, Palestras e Eventos
- Livraria Virtual AM
- Clube do Livro AM
- Portal AM
- Medita AM Online
- Medita AM Presencial
- Página de Introdução à Ananda Marga
- Newsletter JC

Embora cada projeto possua objetivos e públicos específicos, todos fazem parte de uma proposta integrada de desenvolvimento pessoal e espiritual. **Por esse motivo, recomenda-se que os facilitadores e demais participantes do Medita AM conheçam e divulguem as demais iniciativas da Jornada do Conhecimento, como se cada projeto integrasse um conjunto, um ecossistema onde todos são bem-vindos, “transmitindo**

unidade organizacional” e contribuindo para que cada participante encontre os caminhos mais adequados aos seus interesses e necessidades.

11. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES DO PROJETO

Se houver necessidade, criaremos um documento complementar com mais detalhes do projeto.

Namaskar 🙏

— A equipe da Jornada do Conhecimento / Ananda Marga

Um caminho de Yoga, Filosofia e Serviço para uma vida melhor e um mundo melhor.