

Aprovado em: 29/12/2019

Senador Dário Berger  
Presidente da Comissão de Educação, Cultura e Esporte



SENADO FEDERAL  
Gabinete do Senador Eduardo Girão

**REQUERIMENTO N° 116 DE 2019-CE**

Senhor Presidente,

Requeiro, nos termos do art. 58, § 2º, II, da Constituição Federal e do art. 93, II, do Regimento Interno do Senado Federal, a realização de audiência pública, com o objetivo de debater a importância da meditação transcendental e seus efeitos não só para o seu próprio equilíbrio mas o do planeta.

Solicito que esta audiência seja realizada no dia 12/03/2020 às 11:00 horas.

Proponho para a audiência a presença dos seguintes convidados:

1. Srª. Flávia Miranda Baptista - Vice Presidente do Instituto David Lynch;
2. Dr. Gregory Sun Kow- Professor de meditação transcendental;
3. Dr. Júlio César Damasceno - Reitor da Universidade Estadual de Maringá;
4. Dr. Celso Ivam Conegero - Especialista em Ciências Morfofuncionais;
5. Tenente Coronel Ademar Carlos Paschoal - Comandante do 4º Batalhão da PM de Maringá.
6. Professora Maze Nascimento - diretora da sede Brasília da Associação Internacional de Meditação.

9.

SI/19489.633380-58 (LexEdit)

Página: 1/3 10/12/2019 07:37:23

eeb32fbfe41ab6daaf22335d759703ce937cf304f



## JUSTIFICAÇÃO

Alguns dos benefícios mais conhecidos por todos nós é que a meditação reduz o estresse e a ansiedade fortalecendo o sistema nervoso e imunológico, melhora a memória, a autoestima e aumenta a capacidade de concentração. Hoje já se sabe que um mínimo de 25 minutos de yoga e meditação diária pode aumentar a função cerebral, o controle emocional e os níveis de energia! Os benefícios incluem a liberação de endorfinas, aumento do fluxo sanguíneo para o cérebro e foco reduzido em pensamentos repetitivos. Como proporciona o aumento do foco, consequentemente, eleva a capacidade de concentração na atividade que está sendo desempenhada ou observada e melhora também a concentração em outras tarefas, em geral. Esse é um benefício particularmente útil para a aprendizagem infantil e aumento do desempenho escolar.

Além de todos os benefícios individuais, tem mais uma questão, já comprovada por diversas pesquisas, é que a meditação pode também reduzir a violência e a criminalidade na sociedade. Principalmente quando praticada em grupo.

Segundo o físico quântico John Hagelin, presidente da Universidade Central Maharishi, em Fairfield (Estado de Iowa), um dos estudos mais interessantes nesse aspecto foi desenvolvido em 1983, durante o auge da guerra entre Líbano e Israel. “Descobrimos que nos dias em que o grupo de meditadores teve o máximo de participantes (e também no dia seguinte a eles), os níveis de conflito tiveram redução de cerca de 80%”, afirmou Hagelin numa palestra realizada em 2007 para o Instituto de Ciências Noéticas (Ions, na sigla em inglês). “Isso se tornou um efeito estatisticamente significativo e surpreendente, porque havia apenas entre 600 e 800 pessoas meditando no meio desse conflito inteiro e da altamente estressada população circundante”.

SF19489.633380-58 (LexEdit)  
|||||

Página: 2/3 10/12/2019 07:37:23

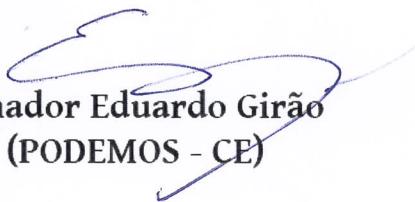
eeb32f1be41ab6daaf22335d759703ce937cf304f

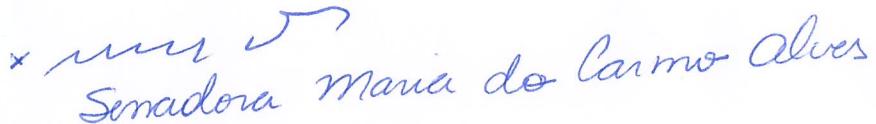


Através de extensas investigações feita pela universidade Mararishi, chegou- se a conclusão que o conhecimento sobre meditação e seus efeitos sobre o todo que nos rodeia é uma importante ponte entre o que o mundo é e como ele pode ser, e que se apenas 1% de uma população pode baixar os índices de criminalidade em 20%, então o que aconteceria se houvesse 5% de uma população em particular meditando?!

Em busca de levar conhecimentos saudáveis e opções de melhoria de vida para todos é que peço o apoio de meus Pares na aprovação deste Requerimento que, dentre o tema livre sobre o assunto, abordará questões como: 1 - **O que é uma Educação Baseada na Consciência e quais os impactos no indivíduo;** 2 - **Como a meditação ajuda no controle emocional para melhor resolução de conflitos;** 3 - **A Universidade e a formação integral do cidadão através da Educação Baseada na Consciência;** 4 - **O efeito da meditação em grupo na sociedade.**

Sala da Comissão, 10 de dezembro de 2019.

  
**Senador Eduardo Girão**  
**(PODEMOS - CE)**

  
**Senadora Maria do Carmo Alves**

SF/19489-6/3380-58 (LexEdit)

Página: 3/3 10/12/2019 07:37:23

eeb32fbe41ab6daaf22335d7597703ce937cf304f

