

A Ciência da Meditação

O que é meditação? Por que é uma ciência?

O dicionário Webster define o termo “meditar” como “entrar em contemplação ou reflexão”. É uma descrição precisa de uma das modernas formas que a meditação pode tomar. Vai mais além do método místico, que consiste em buscar o êxtase da união com o divino ou com Deus como único objetivo. Transcende a meta de muitos tipos modernos de meditação que enfatizam a “paz da mente”, obtida ao separá-la de todas as suas funções normais, induzindo, em geral, a uma sensação de paralisia mental, mais do que de paz. A mente é, então, incapaz de registrar, interpretar e aplicar.

Estas três últimas palavras proporcionam a definição mais exata de meditação: **registro, interpretação e aplicação**. Implica em atividade mental, incluindo causa e efeito, o contato com uma fonte de inspiração e a conseqüente capacidade de utilizar e aplicar os resultados da meditação.

Existe um método que pode ser aprendido e praticado para obter a concentração e o alinhamento da consciência com a primeira fonte de inspiração: a alma. Tudo começa pela atividade da mente, não somente a mente inferior, que representa a faculdade de análise e direção, mas também a capacidade de levar a mente inferior, conscientemente dirigida, para o alinhamento com a mente superior e a alma. Um “pensamento-semente”, contemplado à luz da alma, produz novos pensamentos e iluminação mental, que a mente inferior interpreta e aplica.

Posto que a meditação está relacionada com a receptividade mental, é essencialmente um meio de canalizar energia. Hoje os cientistas estão de acordo com que “tudo é energia”, um aforismo oculto básico. A energia é a força vital que mantém viva toda manifestação; a consciência é a resposta à energia ao penetrar nos corações e nas mentes dos homens. O pensamento claramente dirigido na meditação, com a mente firme na luz da alma, é um meio científico de estabelecer contato com esses aspectos maiores da força vital que chamamos de **luz, amor e poder**, dando-lhes uma correta interpretação, dirigindo-os como ideias e plano para uma atividade específica.

A meditação é uma técnica científica que produzirá resultados, se for praticada com cuidado e precisão. Embora as técnicas de meditação possam ser aprendidas, a forma de aplicação varia de pessoa para pessoa. Cada um deve encontrar a sua própria via por si mesmo, porque é a experiência que nos permite sermos peritos na correta utilização da mente, no alinhamento da consciência com a energia da alma e a aprendermos como dar uma justa expressão, na meditação, aos abundantes recursos espirituais disponíveis no serviço.

Oração e Meditação

A oração e a meditação são dois métodos distintos de acesso à realidade. Ambos são igualmente legítimos e úteis. A oração se baseia no conceito de **Deus Transcendente**, situado acima e além do mundo dos assuntos humanos. A meditação, por outro lado, atrai aqueles que reconhecem **Deus Imanente**, atuando no interior da sua criação. Quando oramos, falamos com Deus; quando meditamos, escutamos a Deus, ou deixamos que Deus nos fale.

As diferenças básicas entre meditação e oração são a motivação e o meio. A oração se baseia no desejo pessoal e os resultados dependem do fervor e da intensidade emocional. A meditação, por sua vez, é, ou deveria ser, motivada pelo serviço ao Plano Divino e no bem

para toda a humanidade. A meditação emprega a mente disciplinada com o objetivo de contatar a alma e conhecer a Vontade de Deus.

Tanto a meditação como a oração são de natureza invocativa. Ambas são um chamado às forças espirituais para liberação de energias em resposta à formulação de uma demanda, e os dois métodos são eficientes. Há necessidade dos dois, porque a humanidade está focalizada, ainda, no nível emocional.

A meditação é praticada por aqueles que reconhecem que a divindade – o Reino de Deus – está *dentro* e que a realização de Deus é um processo natural. O uso disciplinado da mente, combinado com o serviço aos demais, é o meio para conseguir essa realização. A fórmula “Cristo em nós, esperança de glória”, é uma realidade para o meditante.

Redefinição da vida espiritual

A ideia de desenvolvimento espiritual foi associada quase exclusivamente às religiões do mundo. Realizar um trabalho “espiritual” significava ser um sacerdote, um rabino ou um ministro, ou formar parte de uma ordem religiosa qualquer. A igreja, mais do que a alma humana, era a guardiã da própria vida espiritual. Hoje o indivíduo é o guardião da sua própria vida espiritual e está a caminho de espiritualizar sua vida material.

Enquanto os homens religiosos postulam que Deus está em toda parte, os homens de ciência descobriram que a energia está em toda parte. O principal problema, do qual provém esta divisão relativamente moderna entre espírito e matéria, diz respeito à própria condição humana. Quando a espiritualidade não está conectada com a vida diária, os valores inferiores e materiais tendem a manter o domínio. Pelo contrário, para melhores condições mundiais, bem-estar humano e corretas relações humanas, são as energias espirituais que devem condicionar os valores materiais e o viver material.

A palavra “espiritual” se relaciona com as atitudes, as relações, o passar de um nível de consciência para o seguinte. Refere-se ao poder de obter uma nova visão e entrever novas e melhores possibilidades. Refere-se a todos os efeitos engendrados pelo processo evolutivo que conduzem o homem a estender progressivamente a sua sensibilidade. Refere-se às expansões da consciência, a todas as atividades que conduzem a novas formas de desenvolvimento. As descobertas da ciência ou a produção de alguma grande obra no domínio da literatura ou da arte são, precisamente, evidência do desenvolvimento espiritual, tanto como o são as experiências do místico ou o registro pelo discípulo do contato com a sua alma.

Reconhecer a própria natureza espiritual de si mesmo permite ao indivíduo reconhecer a divindade nos demais e em todas as formas de vida. Aprendendo a pensar nos demais como almas, começamos a atuar em consonância com eles. Na medida em que cada um dá um passo para frente com uma compreensão mais inclusiva e compassiva, ajuda a elevar a família humana.

Meditação: uma disciplina espiritual

Como a palavra “espiritual” se aplica virtualmente a todos os segmentos da vida, descreve tudo o que conduz a uma maior visão e compreensão e à integração com as diversas formas que a vida adota, a espiritualidade implica em uma esfera de influência e uma responsabilidade em constante expansão.

A palavra-chave do desenvolvimento espiritual é a disciplina. Os ocasionais contatos iniciais entre a alma e a personalidade, nutridos pela meditação, podem aumentar tanto em duração quanto em intensidade, na medida que a personalidade disciplinada oferece um canal pronto para a utilização da alma. A cuidadosa disciplina, livre do fanatismo dos veículos da personalidade egocêntrica – veículos que são estados de consciência – estabelece uma relação frutífera entre a personalidade e a alma, levando a vida da personalidade a um alinhamento com o propósito da alma.

A disciplina da meditação diária, como meio de estabelecer contato com a alma, desenvolvendo a consciência e a fusão com a alma, é um dos principais meios para espiritualizar a vida no planeta e ajudar a exteriorizar o Reino de Deus.

Os quatro componentes da personalidade

A ciência da meditação compreende o fato de que um ser humano é essencialmente uma entidade espiritual ocupando a forma de uma personalidade. A própria personalidade é composta de quatro veículos ou corpos: mental, emocional, etérico e físico denso. A meditação tem como objetivo permitir o controle e a utilização corretos destes veículos, integrando-os num todo unificado e coordenado para, afinal, fundir a personalidade integrada com a alma.

Cada um dos veículos da personalidade é o agente de um tipo particular de energia e experiência, proporcionando, por sua vez, um mecanismo de percepção e um meio de expressão. A mente, ou corpo mental, distingue o verdadeiro do falso, avalia os fatos e pesa as opiniões e ideias dos outros. A mente planifica e decide; é essencialmente um mecanismo criativo. O corpo emocional é o elemento da personalidade que percebe e expressa sentimentos – amor, ódio, desejo, aspiração, ira, ou a grande massa de todas as demais emoções. O corpo etérico é o corpo energético que interpenetra a matéria física densa e a condiciona pelo tipo e qualidade da energia que flui através dos canais etéricos. Este corpo é o meio de contato e resposta com o oceano de energias em que vivemos. O veículo físico denso funciona como um autômato, respondendo aos pensamentos e sentimentos que fluem como energias através do corpo etérico, motivando as atividades físicas.

O trabalho de meditação é necessário para harmonizar as faculdades de pensamento e sentimento, coordenar e integrar os corpos mental e emocional num todo coerente, evocando o fluxo de energia da alma. Quando os corpos mental, emocional e físico são guiados pelo propósito espiritual, os conflitos internos são resolvidos e a personalidade integrada torna-se um veículo puro para a expressão da alma, um meio para liberar maior luz e amor no mundo dos assuntos humanos.

A natureza da alma

A alma é a sede da consciência e da qualidade, o verdadeiro servidor, o discípulo. O termo “discipulado” define o esforço de viver uma vida de serviço com suas inevitáveis expansões de consciência.

A alma é a vontade para o bem inteligente do princípio amor, o centro de força espiritual através do qual podem se realizar os Planos de Deus. Toda forma, de qualquer classe, seja de um átomo, um ser humano ou um planeta, tem – ou é – uma alma. A alma, ou princípio de consciência, embora seja idêntico em natureza em todos os seres humanos, varia, entretanto, em grau de desenvolvimento alcançado.

O estudante de meditação requer uma fonte de ensinamentos práticos em que tenha confiança e que possa aplicar e provar em si mesmo. Cada expansão de consciência, que é sempre autoiniciada, prepara para expressar a consciência da alma de forma mais clara e exata. Existe uma “cadeia” hierárquica, em relação com a vida da alma, que relaciona com todos aqueles que são capazes, em certa medida, de expressar as qualidades e princípios da nossa vida planetária em evolução. Todos estão relacionados uns com os outros sendo interdependentes, da unidade ao todo, e a realização de qualquer dos indivíduos afeta profundamente o todo.

A alma humana inclui a personalidade através da qual a vida se expressa, mas não é limitada por ela. Por meio da meditação e da contemplação, e através do propósito sustentado do discípulo, a alma ilumina a mente e inspira o coração e estes, por sua vez, transmitem compreensão e sabedoria ao cérebro. A psique ou alma, o sujeito que percebe, ou o pensador, é a imortal e imperecível chispa da divindade, o Filho de Deus, a inteligência espiritual que é o verdadeiro homem.

Meditação: a ponte entre a alma e a personalidade

O reconhecimento da dualidade na natureza humana provoca, oportunamente, a intenção de estabelecer um elo na lacuna entre a personalidade e a alma, posto que a alma sempre busca a união com a personalidade, que é a sua expressão. Embora a aspiração possa proporcionar o motivo, o trabalho real de construção desta ponte acontece no nível mental, baseado na capacidade de controlar a mente por meio da disciplina de uma meditação regular.

A meditação estabelece a relação entre a alma e a personalidade. É uma relação de cooperação, conduzindo, a certa altura, à fusão da alma com a personalidade. O trabalho baseia-se na simples premissa de que a energia segue e se conforma com o pensamento. O uso correto do poder da mente realizará qualquer propósito, bom ou não. A meditação ocultista implica em uma mente concentrada, na capacidade de visualizar, na habilidade de construir formas mentais e de usar a imaginação criadora, além de uma exata compreensão do propósito da alma.

Este tipo de meditação eleva a qualidade de vida. Cria um caminho iluminado de relação e comunicação entre o domínio subjetivo da alma e sua expressão objetiva, a personalidade. Na medida que a personalidade se adapta e se subordina ao domínio da alma como Eu real, ela é redimida pela luz e energia da alma e todos os aspectos da vida no plano físico são irradiados e elevados.

O valor do alinhamento

A meditação é, ou deveria ser, uma experiência profundamente espiritual. Conduz a uma justa relação com Deus e a corretas relações humanas na vida diária. Essencialmente, é o meio por excelência para estabelecer um alinhamento entre os diferentes aspectos da vida planetária que, do ângulo da consciência e da forma, parecem separados.

A meditação criadora começa com um exercício de alinhamento e resulta em um alinhamento mais profundo, mais estendido e mais sustentado entre o meditante e tudo o que o rodeia. O alinhamento põe os diferentes níveis e estados de consciência em “linha” uns com os outros, ou os ajusta corretamente uns em relação aos outros. Na meditação, o alinhamento exerce efeito sobre o corpo mental – a mente; a natureza emocional/sensível – o coração; o corpo etérico ou energético e o físico. Quando estes componentes estão integrados em uma

unidade, podem se alinhar então com a própria alma, o Eu espiritual. Com isto cria-se um canal de comunicação que vincula o cérebro, o coração, a mente e a alma. Deste modo, a energia vital da alma, com seu poder de iluminar e inspirar, pode passar rapidamente à atividade, exercendo impacto sobre todo aspecto da vida diária.

Neste processo, o princípio ativo é a mente. A mente vê, visualiza, concentra a energia necessária e enfoca a atitude requerida. Sem ser necessariamente consciente dos resultados obtidos, a mente pode atuar como se o alinhamento necessário tivesse sido criado. A repetição constante e a atenção enfocada proporcionam os materiais de base para a construção do alinhamento.

Uma vez criado na consciência, o alinhamento essencial estará sempre presente, necessitando apenas de um momento de pensamento dirigido para ser *atualizado* como um elemento ativo na relação entre a vida interna e externa.

Meditação: um modo de vida

A meditação oferece uma alternativa aos valores puramente materiais da vida moderna. É um meio de harmonizar ou resolver o aparente conflito entre os aspectos material e espiritual do viver. A meditação não é uma fuga da realidade, mas um caminho de descoberta do Eu verdadeiro, o ser espiritual, a alma. O objetivo básico da meditação é capacitar o indivíduo a se tornar na manifestação externa o que ele é na sua realidade interna. A meditação conduz ao longo do caminho da possibilidade de ser para a capacidade de ser, de saber e de fazer. Portanto, a meditação compreende toda a expressão da vida, subjetiva e objetiva. Tem como objetivo a utilização da mente pela alma a fim de produzir ações em conformidade com o plano estabelecido para a humanidade. Dentro desse processo centrado no Plano, o conceito de unidade é estimulado e iluminado na meditação, sendo apresentada a correta oportunidade de contribuir com a evolução planetária, em vista da riqueza individual que cada um tem em potencial. A verdadeira meditação ocultista é praticada como um serviço à raça humana.

Atualmente, a alma da humanidade está em vias de tomar o controle do modo de vida da personalidade. O longo processo que conduz ao desabrochar da alma da raça foi iniciado. A prática da meditação pode servir agora para acelerar e concluir o processo no planeta como um todo. No passado, a cooperação com o ritmo planetário de meditação foi, por um tempo, serviço reservado a uns poucos pioneiros. Hoje pode ser convertida num modo de vida para muitos.

Meditação criadora: um serviço planetário

A técnica da meditação governa todas as expansões de consciência, incluindo o processo inteiro de desenvolvimento evolutivo do planeta. É a técnica de contato e apreensão espiritual, o meio de fomentar a evolução da inteligência humana, a capacidade de amar e pôr a vontade pessoal em alinhamento com a vontade divina.

A meditação é o meio mais eficaz para transcender o sentido restritivo da separatividade e do isolamento que aprisiona a consciência humana. É o principal agente criador em nosso planeta. O efeito da meditação humana, em nosso tempo, é mudar as condições, invocar as potências espirituais superiores, trabalhar com concentração – tanto vertical como horizontalmente – no mundo dos homens e no Reino de Deus. É esta atividade vertical e horizontal que contém o segredo da meditação criadora.

A intenção de servir à humanidade é o motivo essencial para toda meditação verdadeiramente criadora. A expansão da mente humana se baseia na capacidade de amar e servir ao próximo. O resultado final na consciência do indivíduo é a iluminação, a sabedoria e a vontade para o bem, mais uma capacidade crescente para cooperar em propósitos criadores e redentores da nossa vida planetária. A meditação como serviço planetário é tão prática quanto eficaz.

Perigos e Proteções na Meditação

O caminho da meditação é muito parecido com qualquer outro em que seja seguida uma trajetória para se alcançar determinada meta. E, como ocorre em qualquer outro caminho, há certos perigos que podem se apresentar ao viajante. A meditação não é prejudicial em si mesma, mas se for mal utilizada ou se praticada imprudentemente, pode criar problemas pessoais ao meditante.

A melhor proteção durante a meditação é o simples bom senso e uma atitude equilibrada. O bom senso inibe todo excesso de entusiasmo, de fanatismo ou uma concentração demasiado rígida sobre a meta, podendo conduzir à fadiga física ou mental. O senso de equilíbrio permite compreender que o desenvolvimento da consciência é um processo gradual a longo prazo e que, portanto, as mudanças não acontecem da noite para o dia. Assim, evita-se o desânimo que sofre o neófito quando as grandes revelações não chegam tão prontamente como desejaria.

Uma das maiores dificuldades da meditação e também uma das mais conhecidas, é o caso de um indivíduo que chega a se perder tão profundamente em seu próprio mundo subjetivo que tende a se afastar da realidade física. A meditação destina-se a conduzir a uma expressão de vida bem determinada. Um esforço mental demasiado forte ou a superestimulação podem ser corrigidos, expressando-se as experiências mentais em fatos de ordem física. Isto pode ser realizado tentando traduzir as visões e ideias mais elevadas em algum projeto ou atividade que possa beneficiar terceiros.

Um segundo perigo possível na meditação é o da superestimulação emocional. A meditação traz um crescente fluxo de energia à vida do meditante que tende a acentuar tanto as qualidades positivas como as negativas, levando-as à superfície onde podem ser claramente percebidas. Cada meditante é responsável por manejar esta afluência maior de energia, devendo descobrir suas próprias debilidades emocionais e se esforçar em manter um foco de atenção equilibrador no plano mental.

O estudante de meditação deveria proceder de maneira lenta e cautelosa. Tudo que vale a pena requer tempo e esforço. Os resultados que se obtêm de um lento processo de construção serão, provavelmente, mais duradouros que os resultados de um trabalho realizado precipitadamente, com a esperança de um êxito imediato. O estudante deveria, também, observar a regularidade na meditação. Vinte minutos de trabalho diário valem mais e são mais seguros que quatro horas seguidas de um trabalho realizado uma vez por mês.

A proteção mais segura encontra-se na vida de serviço. A meditação produz energia e inspiração. Se esta não se expressar em alguma forma de serviço, pode haver congestão ou superestimulação. O serviço é o correto uso da energia, visão e inspiração da alma.

Meditação Grupal

Embora a meditação possa, no início, desenvolver-se como uma atividade solitária, como em qualquer outro campo de interesse, o indivíduo, cedo ou tarde, torna-se parte de um todo maior, do qual extrai significação e propósito. Pela meditação, o meditante emerge em um estado de consciência compartilhado com outros, um estado tão real como a existência física, embora caracterizado por diferentes tipos de percepção. O meditante encontra uma comunidade ou fraternidade em consciência. Assim, entra na meditação grupal.

Isto não significa que os indivíduos devam trabalhar juntos no mesmo lugar e ao mesmo tempo. O verdadeiro lugar de encontro do grupo encontra-se no plano mental, o plano da mente. Em termos metafísicos, a meditação grupal é o sentido de um enfoque e interesse comuns, de atenção grupal sobre o objeto da meditação. Os indivíduos que compõem um grupo estão unidos por uma ideia e um interesse compartilhados e não tanto por meio de uma relação pessoal. Os grupos podem trabalhar juntos e meditar sobre muitos temas diferentes, mas o tema subjacente no trabalho de grupo é o serviço à humanidade. Deste modo o grupo desempenha sua parte na vida planetária. Os grupos podem trabalhar para produzir maior luz nos assuntos humanos e condicionar a atmosfera subjetiva do planeta. Trabalham com energias tais como luz, amor e vontade para o bem, ajudando a liberar estas energias subjetivas na vida física diária. Embora esses grupos possam estar trabalhando para iluminar o ambiente humano, não utilizam a força. Não tencionam, por exemplo, dirigir a energia para a mente de um indivíduo ou um grupo com a intenção de provocar mudanças. Entretanto, liberam luz, ou criam uma condição subjetiva na qual um indivíduo ou uma nação possam permanecer mais facilmente na luz de sua própria alma.

A participação no trabalho de meditação grupal geralmente produz efeitos secundários nos indivíduos envolvidos. Com o trabalho de meditação grupal, obtém-se, gradualmente, maior discernimento a respeito dos próprios assuntos, dos assuntos mundiais e da natureza da inter-relação de grupo. Os meditantes desenvolvem um sentido de integração com seus colaboradores, assim como um senso de unidade e identidade com todos aqueles que servem à humanidade. Neste processo os participantes adquirem um precioso conhecimento: aprendem pela própria experiência que há uma força para o bem no mundo, que existe um Plano para a evolução humana, e aquilo que fazem em suas próprias vidas contribui para produzir mudanças.

O Novo Grupo de Servidores do Mundo: um grupo de meditação e de mediação

Existe uma gigantesca meditação grupal que funciona em diferentes fases no nosso planeta. Todas as unidades de meditação e grupos reflexivos estão relacionados uns com os outros através do seu propósito espiritual unificado. Este propósito é o serviço ao Plano, para estimular a evolução humana. Nesta meditação, dois centros ou grupos planetários maiores trabalham, harmoniosamente, com o reino humano: um deles é a Hierarquia Espiritual do Planeta e o outro é o Novo Grupo de Servidores do Mundo. A Hierarquia Espiritual é conhecida sob vários nomes; para os cristãos é o “Reino dos Céus e de Deus”; no Oriente é a “Sociedade das Mentes Iluminadas”. Esse grupo compreende aqueles filhos de Deus que, ao longo do caminho de evolução, viajaram mais longe que o resto da humanidade, transcenderam as limitações do estado de consciência estritamente humano, mas que, entretanto, continuam servindo à humanidade e ao Plano.

Atualmente, um número de homens e mulheres cada vez maior começa a ser sensível ao Plano e a trabalhar para o seu desenvolvimento. Todos fazem parte de um grupo subjetivamente unificado e conhecido pelo nome de Novo Grupo de Servidores do Mundo – NGSM. Este grupo representa um êxito evolutivo, pois, pela primeira vez na história da humanidade, um número substancial de homens e mulheres está reconhecendo o papel do reino humano na continuidade da vida e da consciência neste planeta. A humanidade permanece como um reino, ponte entre o Reino de Deus e os reinos inferiores – animal, vegetal e mineral – e como tal cumpre a tarefa de reino mediador. O NGSM é mediador entre a Hierarquia e a humanidade, mantendo um canal vibrante e irradiante, através do qual a inspiração pode fluir. Os membros do NGSM aceitam, conscientemente, esta responsabilidade para a redenção planetária.

Os membros do NGSM podem ser ou não conscientes do grupo como um todo ou do lugar que ocupam nele. Estão vinculados entre si por seu amor à humanidade, por seu constante esforço de melhorar a condição humana e dar forma às ideias e princípios que devem encontrar uma aplicação universal. Por meio do uso criador da mente, por exemplo, pela meditação, esses homens e mulheres são capazes de penetrar no domínio da alma e pôr em manifestação essa divina energia, de maneira que possa ser utilizada pelo homem. Percebem e adaptam o Plano para a humanidade e ajudam, por intermédio de seu pensamento meditativo, a produzir ideias práticas que servirão a toda a raça humana.

No coração deste grupo de serviço encontram-se aqueles que utilizam a técnica da meditação ocultista para se alinhar conscientemente com a Hierarquia e, assim, revelar o Plano a um mundo necessitado. Todos os homens e mulheres de boa vontade podem participar dessa grande transferência espiritual. Pouco importa a etapa alcançada pelo indivíduo. Todos podem ajudar de alguma maneira a criar um futuro melhor e, por trabalhar assim, podem chegar a formar parte do Novo Grupo de Servidores do Mundo.

Meditação da Lua Cheia

A meditação no momento da lua cheia é uma importante forma de serviço. A lua cheia de cada mês é um período de intensificação da energia e de elevação da atividade espiritual; um momento de inspiração e intuição e de forte oportunidade para servir. A meditação no momento da lua cheia é uma técnica para estabelecer contato efetivo com a luz e o amor atualmente necessários nos assuntos humanos. No momento da Lua Cheia, a lua encontra-se no lado oposto da Terra e se afastando do Sol, o que permite uma relação plena, direta e sem obstáculos entre a Terra e o Sol, fonte de nossa vida, de nossa consciência e energia. O momento da lua cheia é a maré alta das energias espirituais, tanto no planeta como no mundo do pensamento humano. Aqueles que escolhem servir deste modo empreendem o trabalho mental de redenção e renovação, transformando e iluminando a atmosfera interna da consciência humana. É necessário se alinhar subjetivamente com o grupo planetário de meditantes, tanto para levar adiante o trabalho científico deste campo, como para proteger o indivíduo de uma possível superestimulação. A participação de pessoas de muitas nações, por meio da meditação, aumenta a efetividade deste trabalho de serviço. O grupo é maior que a soma de suas partes.

A afluência de energia espiritual no momento da lua cheia é aumentada pelo pensamento enfocado dos meditantes em cooperação, o que produz vários efeitos: reforça a relação subjetiva entre todos os membros do reino humano; influencia, também, a relação entre a humanidade e os demais reinos que coexistem neste planeta. As corretas relações humanas são uma indicação de corretas relações entre homem e homem e entre homem e Deus; isto,

por sua vez, ilumina o caminho para a manifestação de uma qualidade de vida mais elevada.

Todos os meses, durante a lua cheia, o Sol está alinhado com um dos doze signos do zodíaco. Os signos indicam a qualidade das energias subjetivas disponíveis e transmitidas durante esse mês. Nos ciclos anuais, a humanidade como um todo está exposta a toda gama de experiência. Estas energias e qualidades estimulam a evolução da consciência humana. As energias zodiacais podem ser utilizadas por todos os indivíduos.

O trabalho consciente com estes diferentes tipos de energia espiritual leva a inspiração e ideias ao alcance das mentes e corações humanos. A meditação, especialmente em disposição grupal subjetiva, estimula um novo fator na consciência humana – uma crescente maturidade espiritual. Este vasto trabalho planetário de serviço mundial contribui com a tarefa de civilizar espiritualmente o planeta Terra.

A sêxtupla progressão do amor divino

A ciência da meditação se baseia no trabalho com energias subjetivas. O meditante experiente pode, em sua meditação, cooperar com outras pessoas para distribuir essas energias, onde são mais necessárias, por meio do poder do pensamento. A energia primária, subjacente a toda vida sobre este planeta, é a energia do irradiante amor de Deus, ou Aquele em Quem vivemos, nos movemos e temos o nosso ser.

Da mesma maneira que a batida do coração humano estabelece o ritmo pelo qual circula o sangue através do corpo, a energia do amor flui através da vida com o seu próprio modo e ritmo. No caso do nosso planeta, a Terra, o fluxo e refluxo do amor que emana do coração do Sol está indicado pelos ciclos da Lua. O momento da Lua Cheia é a maré alta do fluxo planetário, simplesmente porque a Lua não se interpõe entre o Sol e a Terra, mas está diretamente oposta ao Sol. Nos períodos da Lua Cheia, cada um pode participar mais plenamente no caudal de amor divino, porque o fluxo de energia se encontra, então, no seu ponto culminante. Cada lua cheia oferece a possibilidade de participação consciente no grande processo planetário – a abrangente corrente de energia, conhecida como a sêxtupla progressão do Amor Divino.

Esta progressão começa, simbolicamente, no centro coronário planetário – Shamballa, o centro onde a Vontade de Deus é conhecida – o centro do propósito e da vontade planetários, o centro de onde se origina a vontade para o bem. Esta vontade para o bem é transmitida como amor essencial. Do centro coronário planetário, a corrente de amor progride para o coração planetário, a Hierarquia Espiritual. A Hierarquia é o Reino das Almas, o quinto reino da natureza, ou Reino de Deus. É composta por aqueles que passaram além da etapa de evolução estritamente humana para entrar no que poderia ser chamado estado super-humano. A Hierarquia é a guardiã do amor e sabedoria planetários e formula o Plano de Luz e de Amor para realizar o Propósito de Deus e fazer avançar a humanidade.

Na medida em que chega até a Hierarquia, este fluxo de amor se concentra em um ponto único, o coração de amor no interior da Hierarquia, o Cristo. É o Cristo Vivo, instrutor de anjos e de homens, o maior desta grande família de irmãos: a Humanidade. O Cristo, mantendo-se no coração da Hierarquia Espiritual, é o mesmo Grande Mestre mundial que as grandes religiões do mundo conhecem sob diferentes nomes.

Do Cristo, a corrente de amor divino flui para o Novo Grupo de Servidores do Mundo, um grupo de indivíduos subjetivamente relacionados e que trabalham, cada qual em seu lugar e maneira, para encarnar e dar corpo à luz e ao amor no coração dos homens e mulheres de

boa vontade do mundo inteiro – que reagem positivamente ao amor e à ideia de corretas relações humanas.

O fluxo de amor emerge finalmente, a fim de encontrar uma expressão física, através de diferentes pontos focais por meio dos quais o Cristo possa trabalhar. Um destes pontos focais poderia ser, por exemplo, um importante centro planetário como Nova York, Londres ou Genebra, ou uma importante organização mundial como a Organização das Nações Unidas.

Esta é a Sêxtupla Progressão do Amor Divino, subjacente em toda meditação. “Do centro onde a Vontade de Deus é conhecida”, passando pela Hierarquia Espiritual do Planeta e através do centro da Hierarquia, o Cristo; do Cristo para o Novo Grupo de Servidores do Mundo que, por sua vez, o dirige para os homens e mulheres de boa vontade por todo o mundo e para as atividades humanas no plano físico externo da vida.

Cada um é parte deste processo vivo. Qualquer um pode chegar a ser participante consciente neste fluxo de amor, nesta realidade planetária subjetiva, que subjaz no mundo externo das coisas.

Meditação Ocultista: um exemplo

Essencialmente, há dois tipos de meditação – mística e ocultista. Ambas se diferenciam por várias técnicas. As formas místicas de meditação se baseiam, principalmente, na natureza sensível e ativa de um desejo intenso de união espiritual, ou de alguma experiência espiritual pessoal. A meditação deste tipo tende a ser introspectiva e autocentrada.

A meditação ocultista, por sua vez, baseia-se em tudo o que a experiência mística pôde trazer e leva a ideia de meditação um passo adiante. O objetivo já não é a iluminação e a inspiração pessoais, mas a utilização correta da técnica de meditação para servir à elevação e transformação do reino humano e do mundo em que vivemos. A meditação ocultista é um método de cooperação no processo da evolução e redenção do planeta.

Hoje, em que tantos absurdos e erros se atribuem ao termo “oculto”, é útil ter presente uma definição simples. O **ocultismo é a ciência do fluxo da energia e das relações energéticas**. A meditação ocultista é um meio de dirigir energia consciente e intencionalmente de uma fonte conhecida, a fim de produzir efeitos específicos.

Naturalmente, é possível meditar com um objetivo puramente pessoal, para adquirir a facilidade no contato com fontes de potente energia, a fim de utilizá-las para seus próprios fins, materiais ou sutis. A energia, por si só, é impessoal. Pode ser utilizada para fins tanto bons como maus. O fator determinante em cada indivíduo é a **motivação**. Se na meditação procuramos canalizar as energias de luz, amor e vontade para o bem, estas mesmas energias trazem consigo sua própria proteção contra as más utilizações.

A energia mais poderosa disponível para nós no momento atual é a do Amor. A verdadeira natureza do amor é desinteressada e inofensiva. Se as qualidades inerentes às energias que recebemos na meditação não são também uma parte das energias do meditante, essas energias não podem ser transmitidas de forma segura e eficaz. Há então um bloqueio, um impedimento no canal de transmissão que detém ou desvia o fluxo de energia e frustra a sua verdadeira utilidade. A meditação ocultista depende da qualidade, do motivo, do estado de consciência, da condição espiritual e do propósito definido do meditante.

A meditação ocultista é uma atividade mental que requer uma condição de alinhamento, ou seja, de união entre os três aspectos da mente: o inferior ou mente concreta, a alma e o superior, ou mente abstrata. Esse alinhamento integra os três aspectos do meditante individual, espírito, alma e corpo, tornando acessíveis para ele os recursos espirituais da vida, da consciência e da forma.

Por meio deste alinhamento o meditante se une, também, com o **princípio vital** de todas as coisas que vivem no planeta, e com a **alma ou consciência** de toda a manifestação. Deste modo, o alinhamento é dual, vertical e horizontal. Assim, cria a forma básica de toda meditação ocultista verdadeiramente espiritual.

Atualmente, o tipo mais eficaz de meditação ocultista é a chamada Raja Yoga, a “Ciência Real da Alma”. Yoga é um caminho disciplinado para alcançar a união ou alinhamento. A Raja Yoga usa a imaginação criadora, a arte da visualização e a utilização de pensamento-semente para exercitar e expandir a mente no mundo do significado e da significação. Somente sendo conscientes do sentido e da significação da vida podemos atuar plenamente como almas em encarnação.

Para o indivíduo espiritualmente desperto, a Raja Yoga procura a correta aplicação de toda energia e recursos disponíveis. A forma típica da meditação ocultista da Raja Yoga poderia ser formulada da seguinte maneira:

Primeiro encontrar um momento e lugar onde possa trabalhar sem interrupção ou distração. Pela manhã cedo é o melhor momento, antes que a mente comece a se ocupar com os assuntos do dia. A regularidade diária é importante.

Sentar-se numa cadeira de espaldar reto, com a coluna vertebral ereta, mas com o corpo confortável e relaxado. Pôr as mãos, com os dedos entrelaçados, sobre o colo (coxas) e pernas cruzadas. Fazer algumas (poucas) respirações lentas e profundas, enquanto a consciência vai se esvaziando de tudo aquilo que poderia causar ansiedade e distrair a atenção.

Elevar a consciência, através da imaginação criadora, para um ponto focal fora e acima da cabeça. Considerar este ponto como a mente inferior, a mente analítica, crítica; tranquila e sem movimento, como um sereno reservatório de luz. Projetar uma linha de luz para cima, ao centro da alma, vendo a alma como um sol brilhante, uma fonte radiante de energia. Este é o Eu espiritual real.

Visualizando, prolongar a projeção da linha de luz na direção da mente superior ou abstrata, o aspecto mais inferior do Eu divino. Manter este alinhamento iluminado na imaginação por meio da visualização. Isto deverá levar uns poucos minutos.

Fazer uma pausa ou intervalo, consciente da luz e da energia da alma como o ponto central na consciência. Assim, mantendo a mente firme na luz, meditar durante alguns minutos sobre um pensamento-semente, por exemplo: “Que a alma controle a forma externa, a vida e todos os acontecimentos. Que o amor prevaleça. Que todos os homens amem”.

Examinar primeiro as palavras com mente analítica, depois procurar penetrar no seu real significado interno. O que significaria se a alma controlasse toda a vida na Terra e se o amor fosse a energia que relacionasse toda a humanidade?

Visualizar o fluxo e a precipitação de energia em todo o planeta, desde o ponto mais elevado da vida divina até o ponto mais inferior da manifestação física.

Deter-se por uns instantes para refletir sobre as vias e meios de empregar as energias de luz e de amor em todos os domínios da vida humana, em todas as partes do mundo.

Finalmente, atuando como um canal para transmissão de energia e como um ato de serviço à humanidade, verter as energias liberadas durante a meditação. Utilizar a Grande Invocação para visualizar a luz, o amor e o poder irradiando e inspirando a consciência humana:



Duas Meditações Redentoras

Atualmente, muitos indivíduos e grupos em todo o mundo estão empregando regularmente duas meditações especiais, duas meditações “redentoras”. Uma delas é utilizada pelos membros do Novo Grupo de Servidores do Mundo que estão interessados na preparação do caminho para o reaparecimento do Cristo.

A outra é uma meditação simples (que combina os aspectos oração, meditação e invocação) cujo objetivo é a reorientação da energia monetária, afastando-a da sua utilização materialista e colocando-a a serviço da Hierarquia.

Meditação reflexiva sobre a Preparação para o Reaparecimento do Cristo

Sugestões:

- Sugere-se fazer esta meditação uma vez por semana, toda quinta-feira, no lugar da meditação habitual. Procurar assumir a atitude de aspiração, devoção e intenção fixa (nesta ordem), antes do alinhamento. Para que esta meditação seja o potente instrumento que está destinada a ser, os estudantes esotéricos devem realizá-la por meio do coração e da mente.
- Entre uma quinta-feira e outra, procurar pôr em prática os resultados da reflexão feita nesta meditação. Fazer planos práticos e recapitular as atividades planejadas cada semana ao se preparar para esta meditação, à luz de sua intenção manifestada.
- Fazer esta meditação de maneira breve e dinâmica. Isto será possível depois de praticá-la algumas vezes, esquecendo-se as diversas etapas e deixando-se levar pela sequência e síntese da fórmula.

Etapa I

Depois de alcançar uma quietude positiva da personalidade, formular para si mesmo e com as próprias palavras uma resposta às seguintes perguntas:

Como membro do Novo Grupo de Servidores do Mundo, qual é a minha intenção específica e firme neste momento de dedicado contato com a minha alma?

O propósito da minha personalidade está concentrado e expresso de acordo com a intenção da Hierarquia, até onde me é permitido conhecê-la?

Terei eu, na minha vida diária, adquirido o direito de permanecer entre os Servidores que estão agora empreendendo o trabalho de preparação? (não pelo êxito alcançado, mas pelo esforço que é feito)

Esta é a única vez na meditação em que se pensa em si mesmo, porque é um método que a personalidade emprega para se alinhar e focar a atenção no nível mental.

Etapa II

Depois de responder estas três perguntas, à Luz da alma, dizer com ênfase:

“Esquecendo-me das coisas que ficaram para trás, me esforçarei em direção às minhas possibilidades espirituais mais elevadas. Eu me dedico novamente ao serviço Daquele que Vem e farei tudo o que puder para preparar as mentes e os corações de todos os homens para este acontecimento. Não tenho outra intenção em minha vida”.

PAUSA

Etapa III

1 – Visualizar a situação mundial da melhor maneira que puder, de acordo com o interesse e o conhecimento que possui dos assuntos do mundo. Visualizar a massa humana brilhando com uma luz tênue e também pontos de luz mais brilhantes aqui e ali, onde membros do Novo Grupo de Servidores do

Mundo e homens de intenção espiritual e de corações amorosos trabalham para o bem dos seus semelhantes.

2 – Visualizar, por meio da imaginação criativa, a vívida luz da Hierarquia que flui para a humanidade, fundindo-se lentamente com a luz que já está nos homens. Pronunciar, então, a primeira estrofe da Grande Invocação:

Desde o ponto de Luz na Mente de Deus,
Que afluia luz às mentes dos homens
Que a Luz desça à Terra.

3 – Refletir sobre o reaparecimento do Cristo. Não importa o nome com que Ele é designado nas diversas religiões mundiais, pois Ele é sempre a mesma Grande Identidade. Refletir e ponderar sobre os possíveis resultados do Seu reaparecimento. Pronunciar a segunda estrofe da Grande Invocação:

Desde o ponto de Amor no Coração de Deus,
Que afluia amor aos corações dos homens
Que o Cristo volte à Terra.

4 – Procurar concentrar firmemente a sua intenção de servir e difundir amor a tudo que o cerca e compreender que, até onde lhe for possível fazer estas coisas, fusionará sua vontade pessoal com a Vontade divina. Pronunciar a terceira estrofe da Grande Invocação:

Desde o centro onde a Vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens,
O propósito que os Mestres conhecem e servem.

5 – Considerar o que pode ser feito de maneira prática durante a próxima semana para acelerar a preparação para a vinda do Cristo.

PAUSA

Entoar o OM três vezes, dedicando a personalidade tríplice ao trabalho de preparação.

Meditação reflexiva de reorientação monetária para fins Hierárquicos

Sugestões:

- Esta meditação é tão simples que muitos talvez a considerem ineficaz e até inútil. Porém, se utilizada simultaneamente por muitas pessoas, pode eliminar os obstáculos que, no presente momento, estão impedindo a chegada dos fundos necessários para o trabalho que a Hierarquia quer realizar.
- Fazer esta meditação todos os domingos pela manhã. Tomar o economizado durante a semana e dedicá-lo ao trabalho e, durante a meditação, apresentá-lo ao Cristo e Sua Hierarquia. Seja a soma grande ou pequena, ela se converterá numa unidade atrativa e magnética nos planos do Mestre.
- Compreender a lei oculta que diz: aos que dão lhes será dado para que possam dar novamente.
- Procurar sentir a afluência do verdadeiro amor através de si mesmo e procurar expressar intensamente este amor a todos os seres com os quais entrar em contato. É este o grande agente atrativo e desinteressado dos assuntos mundiais.

Etapa I

Depois de alcançar uma quietude positiva da personalidade, formular para si mesmo e com as próprias palavras uma resposta às seguintes perguntas:

Se o dinheiro é uma das coisas mais importantes e necessárias para o trabalho espiritual, qual é o fator que, na atualidade, o desvia do trabalho da Hierarquia?

Qual é a minha própria atitude em relação ao dinheiro? Considero-o como um possível e grande fator espiritual ou como algo material?

Qual é a minha responsabilidade pessoal em relação ao dinheiro que passa pelas minhas mãos? Controlo-o como deve controlá-lo um discípulo dos Mestres?

PAUSA

Etapa II

1 – Refletir sobre a redenção da humanidade através do correto uso do dinheiro e visualizar o dinheiro na atualidade como:

- Uma energia concretizada que é utilizada em sua maior parte para fins essencialmente materiais e, no que se refere ao indivíduo, para satisfazer seus desejos pessoais.
- Uma grande corrente de substância dourada que se afasta do controle das forças do materialismo e passa a ser controlada pelas Forças da Luz.

2 – Depois de desejar de todo coração atender às exigências espirituais, pronunciar com enfocada concentração mental a seguinte prece invocativa:

“Tu, em Quem vivemos, nos movemos e temos o nosso ser, Poder que renova todas as coisas, orienta o dinheiro do mundo para fins espirituais. Comove o coração dos homens para que deem ao trabalho da Hierarquia o que até agora deram às satisfações materiais. O Novo Grupo de Servidores do Mundo necessita de grandes quantias de dinheiro. Peça que grandes somas sejam disponibilizadas. Que esta Tua potente energia fique nas mãos das Forças da Luz”.

3 – Visualizar o trabalho que devem realizar os grupos aos quais pertence (por exemplo, a Escola Arcana e suas atividades de serviço, ou qualquer outro grupo que se empenha em levar adiante o Plano hierárquico). Através da imaginação criativa e por um ato da vontade, ver incontáveis e ilimitadas somas de dinheiro que afluem às mãos daqueles que se empenham em realizar o trabalho do Mestre.

4 – Com convicção e ênfase dizer em voz alta:

“Aquele a Quem o mundo espera disse que tudo o que se pedir com fé e em Seu nome, será concedido”.

Lembrar que a fé é a **substância** das coisas esperadas e a **evidência** das coisas não vistas. Dizer em seguida:

“Peço o dinheiro necessário para e o exijo porque

*Desde o centro a que chamamos raça dos homens
Que se cumpra o Plano de Amor e Luz
E que se sele a porta onde mora o mal*

5 – Para finalizar, considerar cuidadosamente a própria responsabilidade para com o Plano e a cada semana planejar a cooperação financeira com a Hierarquia. Ser prático e realista, sabendo que se não dá, não pode pedir, porque não tem direito de evocar o que não compartilha.

Extraído do Discipulado na Nova Era, Volume II

Meditação especial recomendada para uso grupal

Irradiação Grupal de Energia

I – Imaginar que somos um centro de energia, um centro de luz, vinculado com todos os pontos e centros de luz no reino humano.

II – Projetar mentalmente uma linha de energia luminosa para a Hierarquia espiritual do planeta, o centro do coração planetário; para o Cristo, o coração de amor na Hierarquia e para Shamballa, o lugar onde a Vontade de Deus é conhecida.

III – Manter a mente concentrada por alguns instantes, em contemplação da natureza de nossa vida planetária, o amor.

IV – Meditar sobre o pensamento-semente:

***“Que a alma controle a forma externa, a vida e todos os acontecimentos.
Que o amor prevaleça; que todos os homens amem.”***

V – Entoar a afirmação:

***“No centro de todo amor, Eu permaneço.
Desde este centro, Eu, a alma, me exteriorizarei.
Desde este centro, Eu, o que serve, trabalharei.
Que o amor do Ser Divino se irradie por toda parte.
Em meu coração, através do meu grupo e em todo o mundo.”***

VI – Visualizar a precipitação da Vontade para o Bem, como Amor essencial, por todo o planeta, desde Shamballa, passando pelo coração planetário, a Hierarquia, o Cristo, o Novo Grupo de Servidores do Mundo, os homens e mulheres de boa vontade de todas as partes do mundo e, finalmente, até o coração e mente de toda a família humana.

VII – À medida que entoar a Grande Invocação, visualizar a irradiação de Luz, Amor e Poder na consciência humana:

Finalizar com

A GRANDE INVOCAÇÃO

OM

OM

OM

Documento preparado pela “Escola Arcana”, que ministra treinamento para o discipulado na Nova Era. Ensina os princípios da Sabedoria Eterna, através da meditação, do estudo e do serviço aplicados como um modo de vida.