

Meditação – Para começar

Para ter em conta: A meditação não se ensina; ela chega em seu momento, com a maturidade e determinado nível de consciência. Mas é possível acelerar o processo.

Atitude a assumir nas meditações:

- Lembrar-se que está dividindo este esforço como milhares de outros trabalhadores de todo o mundo.
- Compreender que cada um é essencialmente uma Alma e, como tal, está em contato telepático com todas as Almas.
- Lembrar-se de que Energia segue o pensamento.
- Lembrar-se de que a meditação não é uma forma passiva nem reflexiva de devoção, mas sim o uso positivo e criativo da mente, conectando ativamente os mundos internos e externos.
- Usar a imaginação criativa e se ver unido e sintonizado com toda a humanidade, com tudo o que é progressista, espiritual e tudo o que está sendo feito para o bem-estar do ser humano e para as corretas relações humanas.
- Adotar uma atitude de confiança e certeza de que está evocando a iluminação espiritual. *1

Todo o universo foi criado pela mente infinita do Criador, o Todo, em Quem “vivemos, nos movemos e temos o nosso ser”. Essa mente viva sustenta a criação e “como é em cima é embaixo, como é embaixo é em cima”, neste plano de existência a vida do homem, feito à imagem e semelhança de seu Criador, é resultado do que pensa e de como pensa. Se nossos pensamentos são claros e definidos, desenvolvendo-se ordenadamente, estaremos no controle das nossas emoções e viveremos serenamente com plenitude. Porém, se nossos pensamentos se produzem de maneira caótica, estaremos dominados pela emoção e nossa existência será instável e insatisfatória, viveremos sem tranquilidade e com sensação de vazio, de coisa não resolvida.

Controlar a dispersão da mente é o primeiro requisito para meditar. É preciso levá-la à calma estável, desenvolvendo concentração. A meditação produz unificação e se converte em uma forma de vida.

Meditar é orientar a mente. Produz compreensão e reconhecimento, e se converte em conhecimento formulado. A mente se reorienta para a Realidade e, corretamente empregada, pode levar o ser humano a outro nível de consciência e do Ser, a outra dimensão existencial. Isso porque se trata da ciência que permite chegar à experiência direta de Deus, que se torna algo que reconhecemos quando somos unos com nossa alma e, vivendo em função da alma, vemos que a consciência da alma individual é a consciência do todo, e que a separatividade, diferenças e conceitos de eu e tu e de Deus e um filho de Deus, se diluem no conhecimento e realização da verdade.

Segundo Alice Bailey em “Do Intelecto à Intuição”, a meditação tem 5 etapas:

Concentração

Centralizar a mente, aprendendo a enfocá-la. Aquele que medita sabe que usa a sua mente.

Meditação

É o enfoque prolongado da atenção em uma direção e a firme sustentação da mente na ideia em foco (concentração estendida). Desaparece a consciência de que se está usando a mente, mas ainda há pensamento.

Contemplação

Nesta etapa a alma atua independente da mente, que se mantém passiva. Quem contempla é a alma. A consciência humana detém sua atividade, já não está mais enfocada na mente.

Iluminação

Resulta dos três processos anteriores. É trazer para a consciência cerebral o conhecimento recebido. Há um sentimento de unicidade com o TODO, uma captação direta da verdade, à margem de todo o processo do intelecto.

Inspiração

É consequência da iluminação e se manifesta na *vida de serviço*. “O mundo da alma é o da consciência grupal.”

Dominar a mente é se manter no contato com o Uno. O “Uno” é o pensador, o verdadeiro eu, a alma. A mente é o instrumento que a alma procura usar para transmitir ao cérebro suas ideias e receber dele impressões e informações. A mente é a intermediária entre a alma e o cérebro.

Com relação ao pensamento, o cérebro recebe impressões e sensações por meio dos cinco sentidos e as envia à mente, onde ficam registradas. O ser humano comum termina ali, mas outras pessoas, depois que as informações são registradas, começam um processo de análise, conclusões, etc., que produzem atividades e resultados. Vivem mais no âmbito mental do que no sensorio, e assim veem que são capazes de receber material do físico que podem elaborar e enriquecer, e perceber e responder a ideias e conceitos de planos mais sutis. Aqui a mente começa a atuar em duas direções: cérebro-mente-alma e alma-mente-cérebro.

Toda meditação deve ser realizada em posição confortável e relaxada para o corpo físico. Devemos “compreender” que meditar é transcender a nossa consciência dos três mundos das ocupações diárias: dos mundos físico, emocional e mental concreto (ou seja: atividade; desejo ou emoção e razão) para alcançar o plano da “relativa verdade” ou mente abstrata.

A meditação intensifica o vínculo que JÁ existe entre nós no plano da Alma (ou corpo causal) e, com a prática diária, torna-se possível:

- a) Aprender a relaxar, afastando o estresse.
- b) Tranquilizar o corpo emocional.
- c) Atrair matéria (átomos) dos planos superiores para que “limpem” as células do cérebro.
- d) Começar a fazer desaparecer “a capa” que recobre a mente superior da inferior para fazer que o cérebro seja um fiel espelho de ideias verdadeiras.
- e) Clarificar ideias concretas (evitando distúrbios na vida diária).
- f) Tomar consciência da NOSSA PRÓPRIA ALMA.
- g) Realizar um serviço concreto e diário aos nossos irmãos do grupo interno (quer os conheçamos pessoalmente ou não).
- h) Difundir amor e luz a partir do nosso grupo menor (família) até o próprio Logos Planetário (ou seja, nosso Primeiro Deus).
- i) Ajudar a Humanidade.
- j) Ajudar a limpar o Planeta.
- k) Alcançar nosso lugar consciente no ASHRAM (centro) do CRISTO, nosso Instrutor Maior e Guia da Hierarquia.
- l) Trabalhar diariamente como o que somos: ALMAS HUMANAS EM UM CORPO FÍSICO.

PRÁTICA:

Nós nos sentamos comodamente relaxados (na cadeira, na almofada, no chão, etc.) com a coluna ereta, o queixo suavemente inclinado para baixo, os olhos fechados ou entreabertos (85%), as mãos distendidas se estamos em grupo e cruzadas se estamos sozinhos, as pernas separadas se estamos em grupo e cruzadas se estamos sozinhos.

- 1) Sabendo que:

Não somos um corpo: possuímos um corpo.

Não somos a emoção: devemos nos expressar por ela com equilíbrio e moderação.

Não somos uma mente que raciocina: temos uma mente para discernir o correto do incorreto.

Compreendemos que somos mais que isso: **SOMOS ALMAS DE LUZ EM CONSTANTE EVOLUÇÃO.**

2) Abstraímos-nos do mundo circundante, escutando a batida do nosso coração (relaxamos).

3) Utilizando a imaginação criadora; “IMAGINAR” que vamos realizar um voo pelo espaço interior onde só há paz, luz, cor, som, melodia, ausência de dor, “inação ativa” e AMOR. (A imaginação é uma atividade real e efetiva que produz mudanças concretas e definidas em nosso SER INTERNO)

4) Retiramos a consciência do corpo físico.

5) Acalmamos as emoções.

6) Colocamos a consciência no ponto AJNA (o ponto entre os olhos. Conseguimos isso olhando primeiro para a ponta da nariz)

7) Mantendo a consciência na cabeça, visualizamos um cordão de luz que sai do coração, da garganta e outro da cabeça e se entrelaçam formando um cordão forte. Este cordão nos conecta com a Alma.

Estando conectado com a Alma:

8) Se estamos sozinhos:

Entoamos mentalmente a palavra sagrada OM e dirigimos mentalmente a meditação escolhida (consulte as sugestões).

Se estamos em grupo, um guia dirigirá a meditação até ser aprendida pelos novos estudantes.

Permanecer ALERTA. Relaxado, mas alerta.

Em seguida, estar convencidos de que realizamos os passos prévios. Não duvidar. Observar o alinhamento perfeito, relacionando nossos corpos tranquilamente. Compreender que:

. Não estamos sozinhos.

. O Anjo da Presença (a Alma) foi chamado e responde.

. O “eu pessoal” (inferior ou personalidade) e o “Eu Superior” (Alma) são UNO: não há separação, A SEPARAÇÃO É ILUSÃO DA MENTE.

. Pronunciamos de novo mentalmente a palavra sagrada OM.

. Em seguida, dizer: “Tendo alinhado meu pequeno universo (eu inferior) com uma fração de MIM MESMO (a Alma), permaneço maior e radiante e influo em minha vida diária”.

. Refletir sobre esse pensamento por alguns minutos, sem desviar a mente.

. Com a consciência centrada na cabeça, dar e difundir Amor e Luz a:

Nossos irmãos de grupo.

Nossa família.

A nação

E todo o mundo.

. Entoar A Grande Invocação.



. Agradecer.

Demos acima uma sugestão. Há outras possibilidades, que desenvolveremos aos poucos.

Alguns princípios da meditação

Reservar um lugar especial para a meditação; a atmosfera que construir no local ajudará a silenciar a mente. Escolher um momento em que a mente esteja livre das preocupações cotidianas. O início do dia é preferencial, pois ainda não nos envolvemos com as atividades e preocupações diárias.

Praticar todos os dias no mesmo lugar e, de preferência na mesma hora, pois condiciona a mente a se aquietar mais rapidamente.

Sentar-se com como explicado acima.

Instruir a mente para permanecer aquietada durante a meditação.

Regular a respiração.

Levar a mente para repousar em um ponto focal, seja o ponto ajna, entre as sobrancelhas, ou no ponto do coração.

Com a técnica escolhida, manter o objeto da concentração neste ponto focal.

A meditação se produz ao alcançar um estado de pensamento puro, mas retendo sempre a consciência alerta.

Seguir as 5 etapas da meditação (concentração, meditação, contemplação, iluminação e inspiração) leva à união com a alma e ao conhecimento direto da Divindade. A etapa que deve absorver um longo tempo é a concentração, o controle dos processos mentais. A aspiração deve se apoiar na vontade, na aptidão para perseverar e na paciência. Longo é o caminho.

Não tenhamos pressa em obter resultados. O principal foco é a intenção de servir. Belo é o caminho!

TRIÂNGULOS (consulte a aba Triângulos neste site)

Um triângulo é um grupo de 3 pessoas que se conectam mentalmente todos os dias por alguns minutos para uma breve meditação criativa. Procure informações mais detalhadas sobre esse trabalho aqui no site.

Outras Observações

A humanidade evolui pela correta absorção das energias espirituais. Toda mudança, individual ou mundial, é resultado da nossa resposta a grandes forças espirituais. Não vemos a maior parte destas energias, mas estão aqui. Atuam por nosso intermédio e, na medida que respondemos, mudando e criando novas estruturas, tomando decisões pessoais, nacionais e internacionais, estamos respondendo a estas energias.

As energias são variadas em tipos e qualidades e levam nomes diferentes. Uma se chama Vontade. Outra Amor, a força de coesão, a força magnética, que mantém os átomos da matéria e une as unidades que constituem a humanidade.

O objetivo imediato da evolução é estarmos unidos pela energia do Amor, demonstrando-a em nossas vidas.

A promessa nesta Era de Aquário que vai agora nascendo é que, pela primeira vez, a humanidade se tornará Una e demonstrará o Amor cuja expressão é a unidade. Somos partes individualizadas de uma Grande Alma que é perfeita e que é um reflexo do que chamamos Deus, a realidade na qual “vivemos, nos movemos e temos o nosso ser”, o Logos do Planeta.

MESTRE DJWHAL KHUL SOBRE MEDITAÇÃO E SERVIÇO

“Que todos os estudantes se decidam a sacrificar o melhor de si e ajudar a humanidade. Agora é a necessidade. Os grupos de estudantes que trabalham

em uníssono e com amor mútuo, profundo e inquebrantável, podem alcançar resultados significativos.”

Meditação Criativa

A meditação com pensamento-semente, também conhecida como meditação criativa, é um método que tem o serviço como principal objetivo. A efetividade depende do alinhamento, do pensamento concentrado e da intenção.

A técnica da meditação governa todas as expansões de consciência, inclusive o desenvolvimento evolutivo do planeta. É a técnica de contato e apreensão espiritual, para fomentar a evolução da inteligência humana, a capacidade de amar e pôr a vontade pessoal alinhada com a vontade divina.

A meditação é o meio mais eficaz para transcender o sentido restritivo da separatividade e o isolamento que aprisiona a consciência humana. É o principal agente criador do planeta. O efeito da meditação hoje é mudar as condições, invocar potências espirituais superiores, trabalhar com concentração no mundo e no Reino de Deus. Esta atividade vertical e horizontal contém o segredo da meditação criativa.

Meditação Grupal

Embora a meditação em seus inícios possa ser uma atividade solitária, o indivíduo se torna parte de um todo maior. Pela meditação, chega a um estado de consciência compartilhado com outros, um estado tão real como a existência física, mas com outros tipos de percepção. Aquele que medita encontra uma comunidade em consciência e entra em meditação grupal.

Isso não significa que os indivíduos trabalhem juntos no mesmo lugar e na mesma hora. O verdadeiro lugar de encontro é o plano mental. A meditação ocorre fora de tempo e espaço, mas o importante na meditação grupal é o enfoque, é o interesse comum, a atenção grupal sobre o objeto de meditação. Um grupo se une por uma ideia e um interesse. Os grupos podem trabalhar juntos e meditar sobre muitos temas diferentes, mas o tema subjacente no trabalho grupal é o *serviço à humanidade*. Assim 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 de luz, amor e vontade-para-o-bem, ajudando a liberar estas energias subjetivas na vida física diária, mas sem usar a força. Não procuram dirigir a energia para a mente de um indivíduo ou um grupo com a intenção de mudá-los ou influenciá-los. Liberam luz, ou criam uma condição subjetiva na qual um indivíduo ou uma nação podem permanecer mais facilmente na luz de sua própria alma.

À medida que trabalhamos em meditação grupal, alcançamos maior discernimento. Desenvolvemos um sentido de integração com os colaboradores, e um senso de unidade e identidade com aqueles que servem à humanidade. Neste processo, aprendemos que há uma força para o bem e que existe um Plano para a evolução humana.

O uso diário de A Grande Invocação, mantras e meditações possibilita a construção de um Novo Mundo, uma Nova Civilização e Cultura.

Meditação de Plenilúnio, a Lua Cheia

A Lua Cheia de cada mês oferece a maior oportunidade para que a meditação grupal, quando usada para cooperar com o Propósito ou Plano divino.

O que a Lua Cheia tem a ver? As energias de luz, amor e vontade-para-o-bem estão sempre acessíveis para aqueles que se põem em contato com elas na meditação. Porém, há ciclos e um dos maiores ciclos de energia coincide com as fases da Lua, cujo ápice se alcança na Lua Cheia. A lua por si mesma não influi sobre o trabalho; mas sua face iluminada indica um alinhamento livre entre nosso planeta e o Sol, o centro solar, a fonte de energia da vida na Terra.

A Lei dos Ciclos afirma que podemos cooperar conscientemente com o fluxo das energias espirituais: “A meditação da alma é rítmica e cíclica como tudo no cosmo. A alma respira e por isso vive. A natureza rítmica da meditação da alma não deve ser esquecida. Há um fluxo e refluxo em toda a natureza, e na maré do oceano vemos a maravilhosa representação de uma lei eterna. (...) a ideia da resposta cíclica ao impulso da alma se encontra por trás da meditação matutina, do recolhimento do meio-dia e da recapitulação vespertina. nos aspectos de Lua Cheia e Lua Nova temos um maior fluxo e refluxo.” [A. A. Bailey].

Há doze oportunidades anuais para a meditação grupal. Ano após ano de trabalho de um número crescente de grupos e indivíduos, estas oportunidades de trabalho especial com a corrente de energia começaram a ser reconhecidas como “Festivais”; cada um com sua qualidade e efeito específicos, segundo o signo do zodíaco pelo qual o sol esteja atravessando.

Destes 12 Festivais, há 3 chamados de Festivais Maiores:

1. Festival da Páscoa, na Lua Cheia de Áries.
2. Festival de Wesak, na Lua Cheia de Touro.
3. Festival da Boa Vontade, na Lua Cheia de Gêmeos.

“As demais luas cheias serão os Festivais Menores, mas também de vital importância. Estabelecerão os atributos divinos na consciência do homem, assim como os Três Festivais Maiores estabelecem os três aspectos divinos.” (A. Bailey).

Embora os fatores astrológicos não sejam o foco da atenção, é útil estarmos conscientes das influências gerais ao nos adentrarmos em sua órbita, e nos tornarmos sensíveis e intuitivos às mudanças na ênfase, segundo o desenvolvimento do trabalho planejado da Hierarquia e as condições variáveis criadas pela humanidade.

As energias acessíveis na Lua Cheia (corretamente compreendidas, recebidas e transmitidas em meditação) podem ser fundamentais para ajudar a humanidade a avançar para sua meta espiritual, como centro de consciência integrado e alinhado no corpo d’Aquele em Quem vivemos, nos movemos e temos o nosso ser.

Espiritual e telepaticamente, o grupo é uno e o trabalho é uno.

*1 – Extraído de Fundação Lucis

Fonte do texto: <http://www.oeahoo.com.ar/> (traduzido e adaptado)