



TEXTOS SELECIONADOS SOBRE MEDITAÇÃO

Apostila I

O mal é não perceber e receber o bem.

A gratidão é fundamental para usufruir e vibrar no bem.

E a gratidão é um estado "de graça" que vem de brinde no Ser meditativo.

Para quem já pratica ou praticou meditação, sabe que é algo impossível de definir.

Meditação é um estado de ser, um estado de consciência alerta, uma experiência de estar em si, estar consigo, algo muito pessoal. Portanto, a melhor forma de conhecer a meditação é vivenciando-a, praticando-a.

As técnicas e práticas de meditação são muitas e partem de vários credos e filosofias. A maioria destas inúmeras técnicas são de escolas orientais, milenares, que chegaram ao ocidente adaptadas e formatadas para os tempos atuais. Mas entenda que são técnicas para alcançar a o estado meditativo que é NATURAL. Um homem sem estresse, presente, desperto, alerta, atento, aberto é um ser meditativo.

E o que cada técnica propõe é que um dia este estado esteja instalado 24 horas/dia. Neste momento, o estado de gratidão acontece e; todo que acontece a sua volta estará sendo percebido e recebido para poder ser vivido, transformado, otimizado, resolvido.

Assim, a "explicação" ou abordagem de cada técnica costuma ser algo mental, intelectual. Que considero importante para fazer escolhas (qual técnica me atrai), encontrar a motivação, o entusiasmo. Para nós ocidentais, esta parte é primordial, pois nos dá as bases para este iniciar, este difícil e adiado resgate do estado meditativo, do estar consigo, do observar os pensamentos e padrões.

Já os benefícios e resultados são algo 100% vivencial. E cada dia é um dia, cada técnica uma camada a ser lapidada, cada mestre um mero facilitador.

E, como veremos a seguir, estes benefícios são o propósito, a essência da meditação: alinhar, harmonizar os corpos, os chacras (centros de energia), encontrar a mente NEUTRA, que percebe, que cria, que sintoniza a paz e a serenidade. Somente nesta mente neutra é possível o encontro com a ALMA e as forças da CRIAÇÃO. Segundo Espinosa, o mundo das idéias ou Deus.

Esta brochura é uma compilação de importantes textos escritos por diferentes mestres e professores de várias linhas filosóficas e/ou doutrinárias.

Estes textos passam uma "idéia" do que vem a ser a meditação a partir da vivência e experiência destes buscadores tão especiais. A pluralidade de textos é proposital, para que ninguém se prenda a qualquer fronteira e possa discernir com liberdade qual a linguagem ou caminho que mais lhe toca.

Assim, todos vocês terão a possibilidade de entrar em contato com o entendimento e sentimento de todos estes "seres" e seguir sua "busca" com mais esclarecimento e novas referências.

Vocês terão também a possibilidade de desmistificar, ao longo desta série de textos sobre a meditação, que a cura emocional/espiritual não está na eliminação dos desafios ou na chegada ao pote do ouro (um relacionamento, uma casa, uma viagem, um emprego, um filho, dinheiro, etc.).

O encontro do buscador está na capacidade dele entrar em contato, através da meditação, em estados mais elevados de consciência e perceber a vida por um novo portal de entendimento.

Eu li recentemente: "A dor - as idas às nossas profundezas para realizarmos as nossas curas - faz parte dos processos de crescimento aqui na Terra, entretanto o sofrimento é uma questão de livre-arbítrio."

Outra frase fantástica que explica porque o ser humano nunca está feliz, mesmo após sua chegada no pote de ouro: "A doença é não receber o bem. A gratidão é fundamental para receber o bem". Porque a felicidade não é fugaz, ela é eterna se somos capazes de perceber e receber o bem que a cada segundo a vida nos oferece. Seja na forma de desafio ou de colheita.

Com carinho,

Conceição Trucom





O FLORESCER DA MEDITAÇÃO

A meditação não é um método oriental; não é simplesmente uma técnica. Você não pode aprendê-la. Ela é um crescimento do seu viver total, resultante da sua busca do viver integrado.

A meditação não é algo que possa ser adicionado a você da maneira como você está. Ela não pode ser adicionada a você. Ela apenas pode vir até você através de uma transformação básica, pura mutação.

É um florescimento, um crescimento. Que é sempre do total, não uma adição. Assim como o amor, ele não pode ser adicionado a você. Ele cresce a partir de você, a partir da sua totalidade. Você tem que se permitir crescer em direção à meditação.

O Grande Silêncio

O silêncio geralmente é tomado como algo negativo, algo vazio, uma ausência de som, de ruídos. Esse mal entendido prevalece porque poucas pessoas já experimentaram o silêncio.

Tudo o que elas experimentaram em nome do silêncio é uma ausência de barulho. Mas o silêncio é um fenômeno totalmente diferente. É inteiramente positivo. É existencial, não vazio.

É um transbordamento, com uma música que você nunca ouviu antes, uma fragrância que não lhe é familiar, com uma luz que apenas pode ser vista pelos olhos internos. Não é algo fictício, mas uma realidade, aquela que já está presente em cada um de nós; apenas nunca olhamos para dentro.

Seu mundo interior tem seu próprio sabor, fragrância e luz. Ele é totalmente, imensamente e eternamente silencioso. Nunca houve qualquer ruído e nunca haverá. Nenhuma palavra pode chegar até lá, apenas **você**.

O verdadeiro centro de seu ser é o centro de um ciclone. O que quer que aconteça ao redor não o afeta. É um eterno silêncio: os dias passam, os anos e as épocas. Vidas passam, mas o eterno silêncio de seu ser permanece exatamente o mesmo - a mesma música silenciosa, a mesma fragrância do divino, a mesma transcendência de tudo o que é mortal, de tudo o que é momentâneo.

Não é **seu** silêncio. Você **é** silêncio.

Não é algo que você possua; você está possuído por ele, e esta é a grandiosidade dele. Até você não está presente, porque até mesmo sua presença será um distúrbio.

O silêncio é tão profundo, que não há ninguém, nem mesmo você. E este silêncio trás verdade, amor e milhares de outras bênçãos até você.

Crescendo em Sensibilidade

A meditação lhe trará sensibilidade, uma profunda sensação de pertencer ao mundo. É o nosso mundo - as estrelas são nossas e não somos estrangeiros aqui. Pertencemos intrinsecamente à existência. Somos parte dela, somos o seu **coração**.

Você se torna tão sensível que mesmo a menor folhinha de grama adquire uma imensa importância para você. Sua sensibilidade deixa claro a você que essa folhinha de grama é tão importante para a existência como a maior estrela.

Essa folhinha é única, insubstituível, tem sua individualidade própria. E essa sensibilidade criará novas amizades para você - com árvores, pássaros, animais, montanhas, rios, oceanos, estrelas e até com você mesmo. A vida se enriquece à medida que o amor cresce, que a amizade cresce.

Amor, a Fragrância da Meditação

Se você medita, mais cedo ou mais tarde você encontra o amor. Se você meditar profundamente, mais cedo ou mais tarde você começará a sentir um amor extraordinário surgindo em você, como você jamais conheceu. Uma nova qualidade em seu ser, uma nova porta se abrindo. Você tornou-se uma chama nova, e que agora deseja compartilhar com o mundo.

Se você amar profundamente, pouco a pouco você se conscientizará de que seu amor está se tornando cada vez mais e mais meditativo. Uma qualidade sutil do silêncio o está penetrando. Pensamentos estão desaparecendo, lacunas estão aparecendo. Silêncios! Você está tocando nas suas próprias profundezas.

O amor torna-o meditativo, se ele estiver na direção certa.

A meditação torna-o amoroso, se ela estiver na direção certa.

Você quer um amor nascido da meditação, não nascido da mente. Esse é o amor sobre o qual continuamente falo. Milhões de casais, por todo o mundo, estão vivendo como se o amor estivesse presente. Eles estão vivendo num mundo de "como se". Logicamente, como podem estar contentes?

Estão esvaziados de toda a energia. Estão tentando conseguir algo de um amor falso; ele não pode cumprir o prometido. Daí a frustração, o tédio sem fim, as reclamações constantes, as lutas e competições entre os amantes.

Ambos estão tentando fazer algo impossível: tornar seu caso de amor em algo eterno, uma utopia. Ele surgiu da mente, a qual não pode lhe dar sequer um vislumbre do eterno.

Primeiramente, entre na meditação, porque o amor resultará da meditação - o aroma essencial da meditação. A meditação é a flor, o lótus de mil e uma pétalas. Deixe-o abrir-se. Ajudá-lo a se mover na dimensão da verticalidade, da não-mente, do não-tempo.

Então, subitamente você verá que a fragrância **está** presente. Ela é eterna e incondicional. Então não é nem mesmo dirigida a alguém em particular. Não é um relacionamento, é mais uma qualidade que o circunda. Nada tem a ver com o outro. Você é amoroso, você é amor, então é eterno. É a sua fragrância.

Esse aroma sempre esteve em volta de um Buda, de um Zarathustra, de um Jesus. É um tipo totalmente diferente de amor, é qualitativamente diferente.

Compaixão

Buda definiu compaixão como "amor mais meditação". Quando o seu amor não é apenas um desejo pelo outro, não é apenas uma necessidade. Quando é um compartilhar.

Quando seu amor não é o de um mendigo, mas o de um imperador, que não está pedindo alguma coisa em troca, mas está pronto para apenas transbordar. Sem direcionar, mas pelo simples fato de estar pleno, preenchido de auto-amor.

Então, acrescente a meditação a ele e a fragrância pura será liberada, o esplendor aprisionado será liberado.

Isto é compaixão, um fenômeno de amor espontâneo, transbordante. O seu óleo essencial sendo sublimado por todo lugar que passa.

O sexo é animal, o amor é humano, a Compaixão é Divina.

O sexo é físico, o amor é psicológico e a Compaixão é Espiritual.

Portanto, a felicidade de viver em Compaixão é uma conquista Espiritual.

Vivendo na Alegria sem razão alguma

Absolutamente sem razão alguma. Você subitamente se sente feliz.

Na vida comum, ficar feliz exige motivos. Mas essas felicidades não podem durar. São momentâneas, não permanecem. Se a sua alegria é causada por algo, ela desaparecerá. Breve você voltará a ficar triste, ansioso. Todas as alegrias o deixam em profunda tristeza.

Mas existe um tipo diferente de alegria. Subitamente você está feliz, sem razão alguma. Você não sabe responder o porque.

Eu não posso responder porque estou feliz. Não existe uma razão. É simplesmente um fato, uma comprovação. Esta felicidade não pode ser perturbada.

Agora, o que quer que aconteça, ela continua. Ela está presente, dia a dia.

As circunstâncias mudam, mas ela permanece, então, certamente, você está chegando mais perto do **Estado de Buda**.

A felicidade é uma conquista espiritual.

OSHO



MEDITAÇÃO

O termo meditação designa diversos tipos de práticas. A meditação não é necessariamente uma técnica, mas uma atitude em que a mente permanece calma, silenciosa, alerta e concentrada. Descansar a mente com atenção plena permite revelar a verdadeira natureza da realidade. A melhor maneira de aprender a meditar é com a orientação de um mestre ou professor qualificado de uma tradição autêntica.

Não há meditação sem sabedoria, não há sabedoria sem meditação. Naquele em que há meditação e sabedoria, este na verdade está na presença do nirvana.

Dhammapada 372

Sobre desejar mudar o outro

*Como dizem os orientais, você nunca se decepciona com o outro.
A decepção é sempre consigo mesmo, por não saber respeitar as possibilidades
do outro.*

*Você sempre sabe o que esperar do outro.
É uma decisão sua esperar algo que ele não tem para lhe dar.*

*Portanto, esteja consciente de que sua mudança vai afetar os outros, mas
não deixe que as reações dos outros sejam desculpas para você retroceder no
seu crescimento.*

*Você só pode ter certeza de uma companhia na sua vida: você !
Somente você está presente em sua vida, o tempo todo.
Por isso, é importante que essa convivência seja muito agradável!*

Extraído do livro "A Carícia Essencial"

OS ESTÁGIOS DA CONSCIÊNCIA

Para fins meramente ilustrativos, muitos sábios falaram em níveis de consciência. A consciência é uma só, mas ela se manifesta em vários níveis. Quando a consciência se manifesta, cada nível tem uma frequência de onda diferente. Tudo no universo está em movimento, em constante vibração, o que significa que tudo se inter-relaciona através de uma vibração característica.

Como todos os sete estágios da consciência estão presentes no ser humano, a questão não é em que estágio ele está, mas em qual ele está funcionando AGORA. Qual está sendo a sua possibilidade AGORA. Porque num próximo momento você pode estar funcionando a partir de um outro prisma de consciência.

Nós todos flutuamos por esses estágios. Num dia só podemos estar uma hora com medo de não ter dinheiro no futuro e não ter onde morar (o medo do primeiro estágio), e depois de uma hora ter medo de ficar sozinho (o medo básico do segundo estágio), e mais adiante ter medo de perder o controle da vida ou uma profunda falta de confiança diante de tudo (terceiro estágio).

Esse artigo é só para brincar com esses conceitos, e ver como a nossa mente reage diante dos outros e dos acontecimentos. Em cada nível a mente percebe o mundo de uma maneira. Aquele que vê o mundo com os olhos do amor e da compaixão abriu seu coração, e está funcionando do quarto nível para cima, muito diferente da pessoa que está só com medos da vida, sentindo-se separada de Deus, desamparada e solitária. Mas são apenas níveis mentais, não são realidades fixas.

Sempre a questão é: Quais os meus níveis preponderantes? Quais os meus níveis habituais? É apenas para isso que ajuda falar desses níveis. E para notarmos que cada um deles é natural acontecer. O universo é inteligente. Você já notou que seu cabelo cresce sem você controlar? E que sua unha cresce, seu sangue circula, sua respiração acontece, sem você escolher? O universo é mágico e surpreendente.

Quantas coisas estão acontecendo e não sendo feitas por nós, seres humanos. Por que nós achamos então que podemos controlar tudo que acontece ao redor?

Cada nível tem sua função e é perfeito em si mesmo. Nós somos os vários níveis. Mesmo que você não conheça alguns níveis, não importa. Nós precisamos conhecer bem alguns níveis, pois todos são importantes na evolução da consciência.

Não é uma questão de que você não deveria ter medo. Nós precisamos sentir medo para então conhecermos o seu oposto. O oposto do medo é o Amor. Mas como o branco pode ser conhecido sem o preto? Como o baixo pode ser conhecido sem o alto? Como o alegre pode ser conhecido sem o triste? Como o sucesso pode ser conhecido sem o fracasso? Se você não tem o contraste, não pode conhecer. Sem os três primeiros níveis de consciência, não é possível conhecer os demais. É do carvão que nasce o diamante.

Os sete estágios:

O primeiro estágio da consciência no ser humano é caracterizado pela busca da sobrevivência. Um teto onde morar, algo para comer. É a base para a formação de um ser humano. Um corpo sadio, um corpo saudável.

O segundo estágio da consciência em nós é o caracterizado pelo desejo de sexo e poder. O desejo de dominar, a competição, e o sexo pelo sexo. Não há encontro de dois seres, apenas o encontro de dois corpos. Se para preencher seu vazio a pessoa precisa estar sempre no controle de tudo, ela estará funcionando a partir do segundo nível de consciência. A mente vive sob o império do medo neste estágio. Medo de perder o controle. Medo de não possuir o outro. Medo de perder o poder.

O terceiro estágio na consciência humana tem como ponto marcante os relacionamentos. É um relacionamento mais profundo que o do segundo estágio, porque agora, além do sexo, há ternura, carinho, amor, atenção, cuidado. É claro, há também posse, controle, inveja e ciúme neste relacionamento, mas traz infinitas possibilidades a mais que o segundo. A grande maioria dos relacionamentos de amor que conhecemos se comporta dessa maneira: marcante troca de sentimentos que variam de bons a ruins.

O quarto estágio é o Amor. A consciência humana marcada pelo quarto estágio vibratório da mente experimenta o Amor. Este amor não é uma alternância entre

amor e ódio. É um Amor, com letra MAIÚSCULA. Neste nível funcionamos numa entrega à vida. Este é o chamado chacra do coração. Você vê a vida como um milagre vivo. Há vislumbres do amor que as pessoas são, porque quando a mente está funcionando neste quarto nível de consciência muitos problemas e dificuldades desaparecem.

Há um engano de que podemos mudar os nossos problemas. Os problemas não desaparecem. Na verdade o que acontece é que você funciona em outro nível. Um outro nível de consciência. É como se você visse um filme. As vezes é aventura, outras é drama. O que muda é o filme. Há problemas em um nível que não há em outro. A percepção de tudo muda.

Quando a percepção da mente muda, o que acontece? Todo aquele mundo que você construía é visto de uma outra forma. Porque o mundo e a vida é o conjunto de crenças e sentimentos pessoais que temos sobre o mundo e a vida. Aquilo que penso ou sinto é minha percepção. Mas há outras maneiras de sentir e ver as mesmas coisas.

Muitos terapeutas, psicólogos, estão cientes da beleza do quarto estágio. Eles podem ajudar as pessoas que ainda estão envolvidas no medo, insegurança, e em relacionamentos co-dependentes (terceiro nível), aqueles que não aprenderam a se amar e a respeitar sua personalidade como um trampolim para Deus. Mas o quarto nível é muito frágil. Nele ainda é fácil se identificar com os problemas e conflitos dos três primeiros níveis.

Você já conheceu pessoas que você sabe que são muito amorosas, mas ao mesmo tempo se metem em muitas armadilhas? Pois é, há pessoas extremamente amorosas, que conhecem muito bem a compaixão e o amor pelo outro, mas os seus próprios pensamentos e sentimentos por si mesmos os abalam muitas vezes. São pessoas amorosas, mas ainda sofrem de insegurança e medo da vida.

Então a vida vai as encaminhando para conhecer o quinto nível.

Perceba uma coisa interessante: os níveis são regidos por sentimentos e pensamentos, não é mesmo? Pensamentos e sentimentos de medo, amor, culpa, ansiedade, leveza... Estes são os filmes: Pensamentos e sentimentos são filmes, que nesse caso são o que diferenciam um nível de mente para outro. Uma necessidade de outra.

Mas quem é você neste caso? ***Um nível de mente ou aquele que percebe que os níveis mudam?***

Se você percebe que os níveis mudam e que você está se identificando ora com um, ora com outro, note que a mudança de foco criará uma nova percepção em você. Se você é aquele que vê o filme, aquele que nota que os níveis mudam, você é a pura consciência que vê. Essa pura consciência que vê nós chamamos de observador. **A meditação é o início desse ponto de vista novo.**

No quinto nível vibratório de mente você nota que há um observador que se identifica com a mente. Ou seja, você percebe que há algo em você que observa e que não é

aquilo que observa. Este observador foi chamado por algumas religiões de Espírito Santo.

Quando você percebe que este observador é você, e você não é quem você pensava que era (o conteúdo dos três primeiros níveis, que são pensamentos, sentimentos passados, e sensações corporais), então você está tomando consciência do quinto nível, que é pura observação sem julgamento, pois não há conceitos a serem julgados neste nível.

O quinto nível vê os quatro primeiros níveis sem julgar, sem comparar, sem analisar, sem comentar, sem dar opinião, sem usar lógica, sem argumentar. O quinto nível é a pura observação. **A prática da meditação em essência é isto.** Os buscadores aprendem a observar os pensamentos, sentimentos e sensações corporais sem julgar "bom ou mau", e a isso chamam de **meditação**.

Quem julga são os quatro níveis primeiros - A MENTE CONSCIENTE, que está sempre em comparação. É o nível do ego ativo. Se você apenas nota a mente julgar, você aprende devagarinho a separar o julgador, do *observador que nota o julgador*.

Quando você aprende a observar que quem está julgando é sua mente (quatro primeiros níveis de consciência da mente), e que seu quinto nível é puramente silencioso e cheio de amor, você percebe que pensamentos e sentimentos o incomodam quando você se identifica totalmente com eles. Aprender a se desidentificar dos pensamentos e sentimentos passados é meditar. Os pensamentos e sentimentos estão lá, mas não são mais controlados pelo ego. E um milagre acontece: toda aquela energia que estávamos colocando para fora é guardada dentro. É por isso que as pessoas dizem que a yoga e a meditação ajudam a conservar energia. Sua mente fica mais clara. E você deixa de criar problemas desnecessários.

Dizem os sábios, que os sexto e sétimo estágios são experienciados pela graça divina.

"Você não pode fazer nada para alcançar a iluminação", dizia Buda. Porque a iluminação é uma entrega total a Deus. Jesus Cristo entregou totalmente quando disse: "Pai, Seja feita a Tua Vontade". Gautama Buda entregou quando disse: "Descobri que não há eu, que tudo é vazio, que a vida faz tudo por mim". Krishnamurti dizia: "O pensamento é passado. Descubra o que está presente Agora". Osho disse: "Iluminação acontece quando não há nenhum desejo de ser diferente do que você é. Então Deus te ilumina com sua graça quando você relaxa e confia." O sábio Gurdjieff dizia: "Você não tem um centro. O centro é sua alma. Você é, nesse instante, muitos desejos desconexos. Você tem de trabalhar para descobrir seu centro." O sábio hindu Yogananda dizia: "Só um coração que conhece o amor pode ver Deus."

O professor pode te ajudar a conhecer o que ele conhece. Se um professor espiritual conheceu experencialmente os cinco primeiros níveis de mente, e aprendeu a se estabelecer no observador, simplesmente relaxando e observando seus pensamentos e sentimentos, ele pode ensinar outros, ajudar amigos, a se estabelecer no observador, no quinto nível.

Este é o último ensinamento. Os outros ensinamentos são na verdade aprofundamentos na entrega do ego, aprofundamentos na confiança, que não há nada que se possa fazer pois é a **vida a Grande Mestra**.

Um mestre iluminado pode criar uma energia para iluminação. Ele cria um campo de energia búdica. Um mestre iluminado conhece todos os níveis, e portanto, conhece truques, e tem uma clareza total do funcionamento da grande mente cósmica, ou seja, daquilo que chamamos de *níveis de consciência*.

Um mestre iluminado simplesmente desapareceu como um eu, porque ele não quer mais controlar a vida. Mas ele tem um ego que o ajuda a falar com você. Quando você chama seu nome ele reconhece. A única diferença é que ele conhece os níveis e não se identifica com nenhum, pois ele sabe que não é nenhum nível, mas puramente consciência além de qualquer nível. Consciência que observa os níveis.

Um mestre iluminado vê a vida com uma grande brincadeira cósmica. Vê tudo como uma coisa só, e não julga aquilo que vê. E nota que todas as pessoas são na verdade iluminadas, apenas precisam realizar isto.

SWAMI SAMBODH NASEEB



A ORIGEM DO SOFRIMENTO

Por que há sofrimento? Qual a origem do sofrimento? Porque nos sentimos culpados pelo que fizemos ou não fizemos, e porque nunca estamos satisfeitos com o que temos agora?

Desde que nascemos estamos em busca. Em busca de algo que nem sabemos, mas todos estão buscando. O bebê busca o seio da mãe. Mais tarde buscará por brincadeiras a amiguinhos. Mais tarde ainda descobrirá seu corpo buscando um outro corpo para se completar, uma namorada, um companheiro. Buscará um trabalho, reconhecimento, prestígio, dinheiro, poder, fama, buscará felicidade, aconchego, segurança.

A vida do homem da terra parece uma busca sem fim. Mas se nos perguntarmos bem fundo, o que é que na verdade desejamos?

Se você estivesse totalmente em paz agora, o que desejaria? Se este estado de paz fosse como sua respiração, o que você desejaria?

A resposta é simples: nada.

Se você tem agora algo que o deixa completo, satisfeito, você pára de buscar. E você nota uma coisa: que na verdade o que estamos buscando todo o tempo é este estado de não-busca. Porque a paz é um estado de não busca. A pessoa que se dá conta disso profundamente, continuará trabalhando, se relacionando, fazendo o que sempre fez, mas a única diferença é que ela não está mais em uma busca frenética e incessante por felicidade.

Esta busca incessante por prazer e felicidade é a causa da dor e da infelicidade.

Fica óbvio então que estamos buscando a paz no lugar errado. Ou você conhece alguém que está em paz porque conquistou tudo que queria?

Não há fim para esta busca. O fim da busca é o entendimento do que na realidade estamos buscando. E na verdade, tudo aquilo que estamos buscando fora de nós mesmos é esta paz, que por mais paradoxal que seja, está dentro de nós mesmos.

A mente é um processo de pensamentos. Uma criança nasce sem mente. Quando o seu processo de pensamento começa a se desenvolver ela começa a sentir que tem um **eu**. Mas originalmente cada um de nós nasce sem um **eu**. O **eu** vai sendo construído pela educação, baseado também na programação genética daquele corpo.

Genética mais meio ambiente criam o **eu**. Ora, tente pensar agora algum pensamento novo. Tente. Você notará que todos os pensamentos são velhos, porque os pensamentos estão armazenados em sua memória. E eles acontecem por causa do corpo. Ex: Você está saindo num dia muito frio. Seu corpo capta o frio do ambiente e o cérebro reconhece isto de acordo com algumas informações sobre frio que ele já tinha. Logo, surge um pensamento: "Eu estou com frio". Você não criou este pensamento. Foi seu corpo que criou, baseado numa reação do cérebro a um evento externo.

Observe os pensamentos que você tem. São mesmo seus? Ou foram emprestados por outros? Livros que você leu, amigos, professores, religião, e todas as experiências sensoriais com o meio ambiente? Mas se todos os pensamentos são emprestados, quem é o **eu**? O **eu** seria o corpo? Mas você se refere a "meu corpo". **Corpo de quem então?** Você diz: "Este é meu corpo". Quem é então o dono do corpo? Para sair desse dilema, você poderia dizer: "O dono do corpo é a mente". Mas como vimos antes, a mente, este processador de pensamentos existe por causa do corpo.

Uma criança não teve experiências corporais suficientes para desenvolver uma mente. Um bebê não tem um **eu**. Não sabe diferenciar entre ele e sua mãe. Então, se o **eu** não é seu corpo, nem seus pensamentos, que são na verdade uma interação do corpo com o meio ambiente, então, quem é você? **Quem ou o que é o EU?**

É neste ponto que a moderna física quântica vem reconhecer os antigos sábios da humanidade. O **eu** que normalmente falamos é simplesmente corpo, sentimentos e pensamentos. Mas há uma energia sem nome guiando seu corpo, sustentando pensamentos. Os sábios diriam: Este é o único **EU** que existe. O que significa que o **EU** real é puro silêncio por trás de todos os pensamentos. E que o encontro consciente desse silêncio com ele mesmo é o que podemos chamar de paz.

A palavra Ser Humano é muito significativa. Ser e Humano. O Ser em você é este vazio criativo, pura energia, que sustenta seu corpo, pensamentos e sentimentos. O humano em você é corpo, sentimentos e pensamentos. A sua origem é o vazio criativo, o que muitas religiões chamam de Deus. O vazio e mundo se manifestam juntos.

Buda disse: "Vazio é forma e forma é vazio". Jesus disse: "Eu e meu Pai somos Um". Não há separação entre você e Deus. O Ser é o ser em todos. O humano é a programação do corpo e da mente, e uma expressão única desse vazio criativo ou Deus.

A paz é a busca do silêncio interior que na verdade é você mesmo. **Você busca amor porque você é amor.** Quando você se identifica com os pensamentos/ego, você

sente o oposto – falta de amor. Então você procura este amor nos outros e no mundo. Daí nasce todo tipo de sofrimento. É por isso que a religião diz: "Busque o reino de Deus (a paz) dentro de você. **"Sofrer é perder o contato com aquilo que é eterno, sem começo e sem fim, em você exatamente agora.**

A descoberta de que nós não controlamos os acontecimentos que pensávamos controlar, e que nossos pensamentos são acontecimentos espontâneos da vida é a maior descoberta da meditação e da física quântica moderna. Nós sempre somos o sujeito de tudo.

E sujeito não é pensamento, pois pensamento pode ser observado pelo sujeito que você é. Afinal, você não nota que tem pensamentos? Quem é este que nota? É sua consciência sem nome. Essa consciência sem nome é conhecida por muitas religiões como a testemunha de Deus. Mas ela não julga, não compara. Quem julga é a mente, e a mente é um fenômeno social.

Cada um tem uma mente diferente, pois a mente é o acúmulo das tuas experiências. Mas aquilo que nos faz "irmãos" não pode ser a mente. Quando converso com alguém e levo a sério minha mente, a MINHA opinião sempre tem de estar certa.

Mas quando converso através do coração, a MINHA opinião é só uma opinião da minha mente. Pode ser que o outro esteja certo, afinal ele tem outras informações em sua mente, e eu posso aprender com ele. Quando noto pela minha maturidade que não preciso colocar tanta seriedade no que diz meu computador biológico (minha mente), posso estar mais vazio para aprender de novo e novamente. Quando estou mais vazio, nós dizemos que estou mais no coração. O coração é um símbolo para descrever alguém que não leva a sério demais a sua experiência passada, e que está sempre pronto a ouvir e aprender.

Essa consciência sem nome nós carregamos a vida toda junto com a gente. Mas poucos se dão conta de que carregam este tesouro. Essa consciência sem nome é seu tesouro porque não pode ser perdida, nem pode ser mudada. Quando criança, essa consciência sem nome era chamada de mente pura. A mente pura é simplesmente a mente que não se contaminou pela experiência passada. Muitas tradições chamam essa mente pura de simplesmente **Coração**.

A meditação não é apenas uma técnica. Ela inicialmente é uma técnica. Mas é uma pobreza tratá-la sempre assim. A compreensão da vida e a observação da mesma com olhos sensíveis e curiosos é a maior meditação que há. Porque a meditação é aprofundar e investigar na vida diária tudo aquilo que veio pronto para nós. Buda dizia para jamais acreditarem em algo que não fosse sentido e experienciado por si mesmo.

Buda era contra a crença cega. As técnicas são para aprofundar a mente, purificar o corpo e os sentimentos, de modo que possamos aceitar/compreender a vida como ela é a cada minuto. Essa aceitação é a própria transformação diária. Quanto mais a fé e a confiança na presença do amor que você é, mais o universo vai sendo entendido como perfeito aqui e agora.

Tudo que está acontecendo nesse momento faz parte de um grande quebra-cabeças cósmico. Tudo é necessário. A raiva é necessária para que possamos descobrir a

nossa vitalidade e força. O medo é necessário para despertar a confiança. A insegurança é necessária para despertar o amor.

Na verdade, não há nada fora do lugar. E se há alguma coisa fora do lugar é nossa crença errônea de que somos pecadores. Somos apenas ignorantes de nossa natureza espiritual, apenas isso. E o universo está jogando este jogo maravilhosamente, para que dia após dia, mais pessoas acordem (despertem) para a realidade que se esconde por trás dos pensamentos e do corpo físico.

Mesmo aquela pessoa que está buscando poder, sexo ou dinheiro como únicos requisitos para a felicidade, está em seu caminho espiritual. O caminho espiritual não é monopólio de ninguém. É a própria vida acordando. Essa pessoa está simplesmente vivendo o acordar gradual através de poder, sexo e dinheiro. E isto irá levá-la a desafios, os quais vão fazê-la refletir, mais cedo ou tarde, sobre sua vida.

Então, como todos nós, Deus se faz presente através dos desafios que encontramos no caminho. O sofrimento é sempre uma bênção disfarçada. Há pessoas que sofrem e continuam a sofrer pelos mesmos erros. Para elas, o sofrimento ainda não quebrou a resistência à evolução.

Mas quem disse que essa pessoa não é importante no contexto da vida e dos que convivem com ela ? Cada um de nós está no lugar certo onde deve estar, exatamente agora. estamos influenciando, acordando, mexendo, com todos a nossa volta, exatamente do jeito que somos.

Tenho muitos amigos que não imaginam o quanto são meus mestres. Esses amigos, estão sendo guiados pela vida para nos acordar. Assim como nossos amigos, aqueles que chamamos "inimigos" estão acordando algo dentro de você para torná-lo mais maduro. É a vida que vai nos acordando para Deus. E Deus é a energia que move a própria vida. Deus é o oceano. Nós somos ondas. Nós aparecemos e desaparecemos porque essa é a maneira de Deus expressar a Si mesmo. Ele expressa a Si mesmo em sua criação. Logo, a criação é Deus. Deus está tão junto da criação como o dançarino de sua dança. Enquanto o dançarino dançar existirá dança. Ela não está separada dele. A cura espiritual é simplesmente acordar. Acordar para quem você é. Acordar para a total confiança.

Uma vez perguntaram a um sábio: "Qual a diferença entre eu e você?" E o sábio disse: "Nenhuma. É que você não aceita suas imperfeições como parte do plano de Deus, e eu aceitei tudo. Nessa aceitação total eu descobri algo. Espero que você descubra também."

Swami Sambodh Naseeb



Meditação de acordo com o (seu) possível

Independente de sua rotina há sempre uma possibilidade de meditar.

"Falar é fácil", costuma dizer quem acha que para meditar é preciso horas de dedicação diária, ou mesmo estar parado e em lugar silencioso. Contudo, há uma infinidade de técnicas que tornam possível a meditação em praticamente qualquer ambiente ou lugar. Para começar, é preciso definir o que é meditação - Um conceito bastante subjetivo, abstrato, e sujeito à inúmeras interpretações, que por sua vez são influenciadas por dogmas, cultura e sistema de crenças em geral.

Em termos gerais, contudo, podemos definir meditação como um meio para se chegar a algum lugar. É, ainda um fenômeno que passa pelo campo mental, ou ao menos, inicia-se na mente.

Cada pessoa ou grupo encara a meditação de maneira diferente. A meditação pode ser vista como reflexão, como alcançar um estado de ligação com o inconsciente coletivo, com o Cosmo ou Deus, e ainda, como estado alterado da consciência, onde a pessoa experimenta um profundo relaxamento, podem surgir *insights* diversos. Sob o ponto de vista da parapsicologia, premonições, telepatia, e toda a sorte de fenômenos psíquicos podem surgir na meditação. Um ponto de vista mais espiritualista defende que a meditação é um momento de esvaziar a mente, e que o estado absoluto de vazio é na verdade a única forma real de meditação, onde se encontra o mais profundo sentido de conexão com a energia do Universo.

Seja lá como for, o fato é que meditar, comprovadamente, melhora a vida. Torna a pessoa mais consciente de seus atos, mais tranquila, mais feliz e capaz de transmitir essa atmosfera às pessoas ao seu redor. Meditar dá prazer. Acalma a mente, e nos traz crescimento interior, autoconhecimento.

O senso comum, porém, nos mostra monges meditando em colinas silenciosas, pessoas que deixam o apressado dia-a-dia urbano para, em clausura, obterem êxito no ato de meditar. Quando nos deparamos com esse tipo de idéia acerca do meditar, é normal que pensemos: "impossível". Queremos ter os benefícios da meditação, mas ninguém quer ou pode parar o seu trabalho, deixar de dar atenção no pouco tempo que resta aos filhos e, enfim, descansar... A meditação fica como o sonho perdido de "um dia farei".

Poucos sabem, contudo, que há métodos de meditação orientados especialmente para quem tem pouco tempo, e mesmo para pessoas extremamente ansiosas. É possível meditar andando ou no trânsito. É possível meditar em apenas alguns segundos. Para obter êxito em seu ato de meditar, basta que você adeque um método a algo que seja realmente possível para você, em todos os sentidos.

Meditação para o mundo da pressa

Vamos agora destrinchar os elementos que estão presentes em praticamente todas as técnicas de meditação. São baseadas na: respiração, visualização, reflexão e entrega.

1) Passo 1: Respirar - Segundo os antigos orientais, respirar simboliza a conexão entre nosso Eu e cosmo, o coletivo. De fato, sabe-se que respirar de forma mais calma, lenta e profunda faz com que o cérebro libere hormônios ligados à prazer e

relaxamento, ao mesmo tempo em que reduz a produção de hormônios ligados ao stress, como a adrenalina. Praticamente qualquer técnica de meditação começa com o ato de respirar.

Respire profundamente, de forma branda, de modo que seus pulmões inflem naturalmente, sem que haja rigor no ato. Repita o movimento por mais duas vezes. Não é obrigatório fechar os olhos, mas faça-o se sentir que isso te ajuda a relaxar.

2) Passo 2: Visualizar - Esta é a parte básica de toda técnica meditativa. A partir de um objeto ou abstração, a mente usa um foco para seguir seu propósito. Trata-se de um artifício que faz com que, para a mente o tempo e o espaço não sejam o regente da realidade. Esta parte da técnica meditativa vem sendo comprovada como irrefutável promotor de cura, como mostra Gerald Epstein, diretor do American Institute for Mental Imagery (AIMI), e criador do método "Healing Visualization".

Você provavelmente já experimentou uma forma de visualização, ao se perder olhando para uma foto especial. Esse tempo, que pode ser uma fração de segundos, minutos ou até mais, é exatamente o objetivo da visualização. Busque a imagem de um lugar, pessoa ou mesmo uma imagem abstrata. Essa imagem pode ser concreta, como um painel, ou existir apenas em sua imaginação. A imagem pode ser estática, ou como a cena de um filme. Em geral, precisam ser imagens que inspiram paz.

3) Passo 3: Refletir - Esse é um momento opcional. Para algumas crenças religiosas, meditar é, sobretudo, um estado de reflexão. Meditar sobre um tema é trazê-lo para a mente desprovida das pressões do "aqui e agora", afim de que o foco mental permita lucidez para tratar do tema em questão, trazendo respostas e decisões a luz de uma grande sabedoria, que vive no interior de cada um.

4) Passo 4: Entrega - "Se você quer conhecimento, acrescente coisas; Se quer sabedoria, retire coisas" - Provérbio oriental.

Aqui alcançamos o que seria o momento máximo, e em alguns casos, o objetivo derradeiro das meditações. Profundamente arraigado na cultura oriental, a meditação como exercício para alcançar a transcendência, o sublime, a suprema consciência, a iluminação, ou ainda, o vazio, o absoluto, o nada.. É um momento de abstração completa, onde a mente já não funciona sob qualquer esquema verbal. As descrições sobre este tipo de momento são dificilmente compreendidas pelos que aqui nunca chegaram. As técnicas de meditação, muitas vezes, tentam "limpar a mente", permitindo que assim ela alcance este estado. Acontece que, teoricamente, todas essas técnicas se referem a um momento de entrega total da consciência a este estado maior de sentir e viver. Essa entrega pode acontecer no momento de sua morte, pode acontecer com muito exercício, ou espontaneamente. Entregar-se completamente à experiência é considerado um ato místico e que denota extrema autoconsciência de si e principalmente, de sua ligação com a Vida. O segredo deste passo final, onde quase ninguém se atreve a dizer que alcança, é justamente a simplicidade de Ser. Quanto mais simples sua meditação, menos pretensões em relação a ela, mais chance de "deixar rolar". Praticar o ato da entrega, mesmo que fora do momento de meditação, facilita o processo. Entregar seu corpo sem resistência a uma chuva que vem de surpresa, entrega-lo ao sono sem depender de

químicos, ou qualquer estilo, entregar-se aos cuidados de alguém. Toda a entrega nos torna cada vez mais próximos de permitir que "o algo a mais" aconteça.

Facilitam a meditação

Músicas barrocas, músicas criadas para fim de relaxamento (nem toda música da *Nova Era* é criada com esse fim), óleos essenciais da aromaterapia e chás de efeito calmante são excelentes. Ambientes ligados à natureza se refletem em nosso inconsciente, tornando nossa própria mente mais próxima da natureza interior.

Atrapalham a meditação

Todos os alimentos que contém xantinas (a família da cafeína), como chocolate, café, guaraná, chá preto, chá verde e açúcar em geral. Corantes e outros potenciais alergênicos da alimentação fazem com que o corpo se torne mais sobrecarregado e libere menos fluxo energético para a mente em harmonia. Excesso de condimentos, em especial alho e cebola, também podem ter efeito indesejado.

Dicas para meditar

Agora você aprendeu sobre os passos a serem dados para meditar. Cada um deles pode durar apenas alguns segundos. Você pode criar seus próprios métodos de meditação, pensar nos ambientes e tempos em que mais encontrar-se. Seguem, aqui, algumas sugestões de ambientes e idéias gerais de métodos, apenas como idéias ilustrativas.

Meditação pelo riso

"Para mim o riso é tão importante quanto a prece" – OSHO.

A terapia do riso pode ser utilizada como ato de meditação coletiva. É criada uma atmosfera de intensas risadas, e dentro disto, surge a paz da mente. Mesmo fora de sessões de grupo (sim, elas existem) procure sorrir mais. Rir, especialmente de si, é também um ato de entrega. Mas cuidado: O riso amarelo, o riso não espontâneo, meramente social, não entra na conta do riso meditativo!

Meditações ativas

Nessa técnica, popularizada pelo Osho a partir dos anos 60, o corpo não fica parado. Podem ser sugeridos movimentos, danças, uso de música, etc. Existem muitas variações nas meditações ativas. Toda a musicalidade que faz parte da provocação para o movimento; estão gravadas em cds-áudio por profissionais como Pedro Tornaghi, Karunesh e outros. Você pode adquirir em sites e lojas especializadas uma dessas gravações, colocar para tocar e seguir a técnica, para sentir o poder da mobilização energética e o acalmar da mente resultante desta limpeza do corpo.

Dança e Meditação

Existem métodos de dança que são particularmente propícios ao ato de meditar. Procure por danças sufis (uma dança e uma meditação em si), por Danças Circulares Sagradas. Esta segunda modalidade de dança traz prazer aos seus iniciantes, e a maestria do movimento permite que ele transcenda, alcançando objetivos semelhantes ao da meditação "estática".

Meditação Andando

Thich Nhat Hanh é um monge budista que escreveu um livro com uma proposta simples: Meditar andando. É uma meditação onde a idéia é caminhar vagarosamente, contemplando o próprio caminhar. O caminhar, os pés, o movimento lento, permitem reflexão, revelam aos poucos o caminho para o Eu/Consciência cósmica.

Meditação na Cozinha

Cozinhar também pode se tornar em si um ato meditativo. É altamente propício a reflexão, a compreensão da impermanência, da transcendência. Todos os elementos da vida estão presentes no ato de cozinhar. O fogo, a terra, o ar e a água vão se comunicando numa dança mágica que culmina em pratos nutricionalmente equilibrados e de sabor apurado. Antes de começar, pense o que vai fazer. Pense na comida que quer utilizar para meditar. Respire fundo e comece. Quanto menos entrar a mente verbal no processo de cortar, picar, etc., melhor. Evite a utilização de aparelhos eletrodomésticos nesse momento.

Meditar no banheiro

Algumas vezes é o banheiro um dos poucos atos/lugares onde deixar de fazer o que se está fazendo torna-se aceitável. Se for este o seu caso, use o banheiro para respirar, visualizar e relaxar. Já com mais tempo, o banheiro traz ainda outros ambientes altamente meditativos como a banheira ou um chuveiro quente, e ainda, o espelho. É possível meditar focando o olhar em suas próprias pupilas ou centro da testa, por exemplo.

Meditar na jardinagem

Mexer com plantas é altamente propício à meditação. Simplesmente cuide de suas plantas seguindo os passos descritos acima, e observe os resultados!

Meditar em momento de grande pressão

Uma situação de meditação possível é quando estamos recebendo uma notícia ruim, sendo tratados de uma forma negativa qualquer, etc. Ao estar recebendo uma grande carga negativa, busque lembrar dos 4 passos, respire e siga um a um, abstraindo-se do problema, indo para uma parte mais sábia de você. Você reagirá com mais sabedoria diante da pessoa ou caso.

Meditar no Trânsito

Meditar durante o trânsito não é impossível. Comece fazendo alongamentos antes de seguir os passos meditativos já comentados. Respirar em meio a buzinas, e sintonizá-las até que se pareçam música pode parecer complicado num primeiro momento, mas a mente tem a extraordinária capacidade de organizar internamente o confuso externo. Experimente.

Busque um Grupo!

A coletividade pode te ajudar muitas vezes no ato de meditar. Há grupos de meditação ligados à crenças, e outros que não tem qualquer relação com isso. Dentre famosos métodos de meditação encontra-se o Kum Nye, sistema de meditação

tibetano, o método indiano Sahaja Yoga, a Meditação Transcendental, as meditações de Osho, e mesmo os métodos de controle mental do Dr. Silva.

Arnaldo V. Carvalho

O PENSAMENTO - UMA CHAVE PARA A LIBERDADE

"O homem é aquilo que ele pensa". Esta é uma frase bastante conhecida, porém eu ousou: "O homem é o resultado daquilo que pensou".

O pensamento está diretamente relacionado com o destino e com o demônio (a sombra) do homem.

Todo pensamento tem o seu resultado e uma vez semeado na mente, deseja nascer, florescer e dar frutos. Conforme o que foi pensado, estes frutos poderão ser de boa qualidade ou então já nascerem podres.

Diz o sábio: "O homem hipnotiza-se por meio de seus pensamentos e acredita em suas ilusões. Pensa que está separado do Espírito Criador e vive num mundo influenciado por um demônio que maneja o seu destino em oposição à Vontade Divina. Quando o homem crê em tudo isso, assim ele será."

Portanto temos que eliminar de nossos pensamentos toda e qualquer sensação de influências demoníacas e concentrar nossas energias para reviver o Espírito Criador em nós. Então a Vontade Divina se fará tão clara e presente que as ilusões que criamos e alimentamos durante tanto tempo serão dissipadas, nos libertando para seguir em frente nosso caminho de evolução.

Vivemos o tempo em que os pensamentos puros, sem qualquer tipo de influência, produzem um resultado muito positivo, pois são potencializados. Quanto maior o grau de pureza, maior o resultado.

Apesar dos obstáculos que enfrentamos no presente como consequência do passado, somos donos do nosso futuro, que poderá ser mais suave conforme os pensamentos e ações do presente.

Só depende de nós. Vamos nos libertar!

Alberto Camilo

Pergunta: Este processo de constante atenção a si mesmo não leva ao egocentrismo?

Krishnamurti: Leva, não é? Quanto mais você estiver preocupado consigo mesmo, observando, melhorando, pensando em si mesmo, mais egocêntrico você estará, não é? Este é um fato óbvio. Se eu estiver preocupado em me transformar, então devo observar, devo desenvolver uma técnica que me ajudará a dissolver aquele centro. Há egocentrismo enquanto estiver, consciente ou inconscientemente, preocupado com um resultado, com sucesso, enquanto estiver ganhando e colocando de lado - o que é o que a maioria de nós está fazendo. O incentivo é o objetivo que estou perseguindo; porque quero atingir aquele fim, eu observo a mim mesmo.

Estou infeliz, sou miserável, frustrado, e sinto que há um estado no qual posso ser feliz, realizado, completo; então me torno atento visando a obter aquele estado. Eu uso a atenção para obter o que quero; então sou egocêntrico. Através da atenção, através da auto-análise, através de leitura, estudos, espero dissolver o 'eu', e então serei feliz, iluminado, liberado, eu serei um da elite - e é isto o que quero. Então, quanto mais concentrado em atingir um fim, maior é o egocentrismo do pensamento. Mas o pensamento é sempre fechado em si próprio de qualquer maneira, não é?

Mas veja você, estamos todos buscando sucesso, queremos um resultado. Dizemos: 'eu fiz todas estas coisas e não fui a lugar nenhum, não recebi nada; ainda sou o mesmo.' Este desesperado senso de desejo do sucesso, de querer chegar, de obter, de entender, enfatiza, não é?, (sic) o estado de separação da mente; há sempre o esforço consciente ou inconsciente de obter um resultado e, portanto, a mente nunca está vazia, nunca está livre por um segundo do movimento do passado, do tempo.

Então, penso que o que é importante não é ler mais, discutir mais, ou comparecer a mais palestras, mas em vez disto, estar consciente dos motivos, das intenções, dos subterfúgios da nossa própria mente - estar simplesmente consciente disto tudo, e deixar estar, não tentar mudar isto, não tentar tornar-se algo diferente, porque o esforço de tornar-se algo diferente é como vestir outra máscara. Eis porque o perigo é muito maior para aqueles de nós que somos determinados e profundamente sérios do que para os irreverentes e os que não têm muita preocupação. Nossa própria seriedade pode impedir o entendimento das coisas como elas são.

Krishnamurti

Quando falamos de meditação, devemos entender não como uma fuga dos problemas interiores através de alguma técnica auto-hipnótica ou mantra psicodélico, mas o enfrentamento das sombras com a luz. Meditar é purificar a casa interior através da plena atenção. Estar face a face com os estados mentais, aceitando-os plenamente como aparecem, observando-os e descobrindo o que são realmente.

Meditar é ver as coisas como realmente são.

É importante notar que a palavra meditação pode ter sentidos diferentes, dependendo de certos contextos, principalmente em sua aceção ocidental e oriental. Em geral, no ocidente e no Cristianismo, em particular, a palavra meditação é utilizada para designar uma atividade de reflexão e pensamento. Refletir sobre as virtudes da doutrina. Antes de iniciar o trabalho reflexivo é fundamental um estudo anterior da doutrina, o que proporcionará os frutos interiores. A meditação assim definida é uma atividade do pensamento e da razão, não uma atividade do pensamento comum e ordinário, mas de um pensamento superior iluminado pelo conhecimento doutrinal.

Já a palavra meditação, quando traduzida de tradições orientais, tem um sentido bastante diverso e se aproxima mais do que o ocidente chama de contemplação. A meditação, na concepção oriental, tem o sentido de uma atividade supra-racional. Pode ser uma atividade que se realiza após a reflexão doutrinal ou independente

desta. Meditar é aqui desenvolver uma abertura da mente através da pura observação, sem intermédio da razão ou pensamento, os quais são sempre limitados.

Existem muitas definições de meditação e nenhuma será particularmente "certa".

É preciso, assim, estarmos conscientes da definição que usamos quando falamos de meditação. Podemos ver as práticas meditativas como divididas em cinco tipos ou enfoques: reflexão, recitação, recordação, concentração e visão clara = lucidez.

Ricardo Sasaki, O Caminho Contemplativo



OS ESTADOS ALTERADOS MENTE

Antes de abordarmos os assuntos relacionados à meditação, devemos estudar alguns aspectos ligados ao cérebro e à mente humana. A comunicação entre os neurônios através de impulsos elétricos já é um fato amplamente divulgado. A criação de um aparelho conhecido como eletro-encefalograma veio a comprovar a existência de diversos estados mentais, variando conforme a quantidade de impulsos elétricos a percorrer os neurônios. Foram 4 os estados mentais descobertos:

Beta → Nesse estado existem de 18 a 21 impulsos elétricos por segundo. Esse estado é o de vigília, no qual vivemos a maior parte do dia.

Alfa → Nesse estado percorrem pelo cérebro de 7 a 14 impulsos elétricos por segundo. Normalmente, entramos em alfa durante o sono comum. A respiração é lenta, e o consumo de energia diminui consideravelmente; por isso, podemos nos recuperar do desgaste diário ocorrido no estado de vigília.

Theta → Aqui há a diminuição para, aproximadamente, 4 impulsos elétricos por segundo. Nesse estado entramos em meditação profunda. A mente pára, e se tem acesso ao que os ocultistas chamam "a verdade". Enquanto em Beta há, segundo a segundo, perda de energias; em Theta, o processo é invertido, há a concentração de energias. Por isso, apenas alguns minutos em Theta correspondem a horas ou dias em Alfa, estágio intermediário entre esses dois estados.

Delta → O quarto estado não pôde ainda ser pesquisado cientificamente, e corresponde a um impulso elétrico por segundo. Todavia, os místicos mais evoluídos afirmam ter vivido o "vazio iluminador", a "experiência daquilo que está além da verdade".

A meditação é o meio pelo qual podemos atingir os estados Theta e Delta. Obviamente, há níveis e níveis de meditação. Mesmo estando em Alfa, existem vários níveis e intensidade de estado Alfa. Uma coisa somos nós, aspirantes à meditação. Outra, é o estado alcançado por um mestre ou iluminado que, em poucos segundos, independente de local ou hora, coloca-se em profundo estado de meditação.

A MENTE HUMANA

Inicialmente, é importante diferenciar a mente do cérebro. Aqui temos duas coisas distintas, que trabalham em conjunto, pelo menos enquanto a consciência do homem está somente vinculada aos sentidos correspondentes ao mundo tridimensional.

O cérebro não é mente e tão pouco a mente está no cérebro. Ambos podem ser separados sem nenhum prejuízo para os dois, e isso é perfeitamente possível de se comprovar nas experiências extra-corporais conscientes. Cérebro é apenas um instrumento, o mais sensível e complexo do organismo para a veiculação ou expressão da matéria mental (Manas).

Em diferentes experiências relacionadas ao esoterismo, uma pessoa pode pensar e sentir-se livre do cérebro físico, e experimentar uma sensação de total liberdade e expansão; seus pensamentos ficam mais claros, sua compreensão por vezes, é instantânea, e seus sentimentos, mais puros e elevados. Isso prova, aliás, sobre as ilimitadas possibilidades inimagináveis ao homem comum, pois suas emoções também continuam existindo, junto com seus pensamentos, fora do corpo físico.

Apesar disso tudo, isto é, apesar de todas essas potencialidades latentes, estamos ainda longe de alcançar o objetivo da meditação, e, o objetivo final, só estará ao nosso alcance quando vencermos a maior de todas as nossas dificuldades - nossa própria mente.

Sem dúvida, é graças à mente humana que o homem conseguiu chegar ao atual estágio tecnológico. Avanços gigantescos foram realizados pela ciência e muitos desses avanços foram direcionados para benefícios em prol da humanidade em geral. Entretanto, é essa mesma mente a responsável pela destruição, pela morte, pela fome, pela miséria e desgraça de tantas pessoas.

Como é possível existirem tantos paradoxos em torno disso?

A resposta é simples: a mente, quando dominada e purificada, torna-se o maior meio pelo qual a divindade pode se fazer presente entre os homens. Por outro lado, a mente, quando escrava das paixões, dos desejos e vícios, é a natureza do mal, só que com o poder de afetar até mesmo os destinos desse planeta. A mente é uma máquina desconhecida e completamente descontrolada; logo, é muita perigosa.

Muitas vezes, uma frase como essa chega a ferir a susceptibilidade das pessoas, pois ninguém admite possuir uma mente sem controle. Admitir essa realidade, é admitir que não se tem controle sobre si mesmo, que não se conhece a si próprio e que se é um perigo; pois, no nosso estado atual, é bastante difícil diferenciar nossos pensamentos daquilo que somos em essência.

Não importando a maneira pela qual nossa mente atua, seremos sempre a extensão de nossos pensamentos, uma conseqüência de nossos processos mentais; por isso, não poderíamos ser diferentes do que somos hoje. Mas, se ainda assim alguma pessoa

discorda dessas colocações, e acha desnecessário ou perda de tempo insistirmos na importância da meditação ou na exploração e desenvolvimento da mente, podemos, então, questionar:

- Alguém é capaz de prever com qual tipo de pensamento sua mente estará entretida nos próximos segundos ou minutos?
- Alguém pode, segundo sua vontade pessoal, colocar em sua mente esse ou aquele tipo de pensamento durante horas, afastando todos os outros pensamentos inoportunos?
- Alguém pode esvaziar completamente sua mente durante horas, dando lugar a uma nova realidade, situada além dos processos mentais?

Pois bem! Essa pessoa estará absolutamente certa ao afirmar que, para ela, já não é mais necessário tanta dissertação, pois isso pertence ao passado. Nós não temos controle sobre nossa mente, somos joguetes, folhas a balançar ao sabor do vendaval das emoções, ou ao sabor das tempestades de ira, luxúria, cobiça, etc.

Controlar uma máquina é ter domínio sobre ela; desligá-la e ligá-la quando necessário; modificar sua velocidade, otimizá-la e direcioná-la para objetivos determinados. É isso o que precisamos aprender a fazer com nossa mente. É possível?

Obviamente! Não foi por acaso a vinda de tantos iluminados verdadeiros ao nosso planeta. De Zoroastro, passando por Jesus, até, mais recentemente, Krishnamurti e Samael Aun Weor. Todos afirmaram sempre o mesmo: Homem, conhece-te, domina-te a ti mesmo. Todos o fizeram, em maior ou menor grau. E, quanto maior foi o grau de auto-conhecimento e auto-domínio desses seres de luz, mais abrangente foi a mensagem e maior a luz projetada sobre a humanidade.

Extraído e adaptado do Curso de Meditação da Gnose

O QUE É MEDITAÇÃO?

Boa pergunta. Não há resumo de descrições, teorias, manuais, textos ou idéias sobre isso. Existem centenas de escolas de meditação que incluem orações, reflexões, devoção, visualização e uma grande quantidade de modos para acalmar e focalizar a mente. A meditação perceptiva (bem como outras disciplinas semelhantes) busca, em especial, levar a compreensão para a mente e o coração.

Começa com um treino de consciência e um processo de exame interior. A partir desse ponto de vista, perguntar "O que é meditação?" seria o mesmo que perguntar "Que é a mente?" ou "Quem sou eu?" ou "Que significa estar vivo ou ser livre?" - perguntas a respeito da natureza fundamental da vida e da morte. Devemos responder a essas questões dentro de nossa própria experiência, através de um descobrimento interno. Este é o núcleo, o coração, a essência da meditação.

À medida em que levamos a graça e a harmonia da virtude para dentro de nossa vida exterior, também podemos começar a estabelecer uma ordem interna, um senso de paz e clareza. Este é o domínio da meditação formal e isto começa treinando-se o

coração e a mente na concentração. Significa serenar a mente e juntar a mente e o corpo, focalizando nossa atenção sobre nossa experiência no momento presente.

A habilidade de concentrar e estabilizar a mente é a base de todos os tipos de meditação e é, na verdade, uma habilidade básica para qualquer empreendimento ou esforço, seja para as artes, o atletismo, para a programação de computadores ou para o autoconhecimento. Na meditação, o desenvolvimento do poder da concentração surge através do treino sistemático e pode ser feito usando-se uma série de meios, entre os quais a respiração, a visualização, um mantra ou um sentimento especial como a gentileza amorosa.

Jack Kornfield, Buscando a Essência da Sabedoria

Uma máxima antiga encontrada no Dhammapada resume a prática do ensinamento do Buda em três simples princípios de treinamento: abster-se de todo o mal, cultivar o bem e purificar a própria mente. Esses três princípios formam uma seqüência gradual de estágios, progredindo do externo e preparatório para o interno e essencial. Cada estágio leva naturalmente em direção ao outro que o segue, e a culminação dos três na purificação da mente torna claro que o coração da prática budista é encontrado aqui.

Purificação da mente como entendido no ensinamento do Buda é o esforço contínuo em limpar a mente das impurezas, aquelas forças obscuras e não-saudáveis que correm por baixo do fluxo superficial da consciência, viciando nossos pensamentos, valores, atitudes e ações. Dentre as impurezas, destacam-se três, as quais o Buda descreve como "raízes do mal" - cobiça, ódio e ilusão - a partir das quais emergem numerosas derivadas e variantes, como raiva e crueldade, avareza e inveja, comparação com os outros e arrogância, hipocrisia e vaidade, e uma multiplicidade de visões errôneas.

O trabalho de purificação deve se edificar no mesmo lugar onde as impurezas surgem, ou seja, na própria mente, e o principal método para a purificação da mente oferecido pelo Dharma é a meditação. Meditação, no treinamento budista, não é nem uma jornada para êxtases auto-efusivos, nem uma técnica caseira de psicoterapia, mas um cuidadoso e elaborado método de desenvolvimento mental - preciso e eficiente na prática - para alcançar a pureza interna e a liberdade espiritual.

Bhikkhu Bodhi, A Purificação da Mente



MEDITAÇÃO - Não se define, pratica-se

A meditação não é algo novo, nós viemos ao mundo com ela. A meditação é natural, é o próprio ser, a própria vida. A meditação é um alimento tão natural e vital como a respiração.

A conquista de uma vida mais plena, equilibrada, harmoniosa e lúcida, passa pela naturalidade e qualidade de como respiramos e meditamos. Nós a tornamos difícil por lutarmos contra algo que achamos está nos impedindo de ser livres, ou por buscarmos algo que, presumimos nos dará mais liberdade.

Na realidade, a liberdade está em simplesmente relaxarmos (aceitarmos) aquilo que somos, vivendo a cada momento intensamente, como se não houvesse outro momento. As pessoas estão lutando para se livrarem de alguma coisa. Uma esposa que só reclama, um marido controlador, um pai dominador, um chefe repressor, uma sociedade corrupta e violenta.

Minha luta tem sido desde a infância um esforço para libertar-me dos condicionamentos sociais, através de muito trabalho terapêutico. Esta luta, apesar de me tornar cada vez mais consciente do meu ser, não me tornou livre. Esta luta é simplesmente uma reação contra algo que eu acho não me permite ser livre.

A liberdade da meditação não é tampouco uma busca para encontrar libertação de algo. Quantos de nós sonhamos estar em alguma situação que nos permitiria simplesmente relaxar e ser nós mesmos? Livres da competição e da tensão da vida cotidiana?

Minhas experiências demonstraram que a liberdade pela qual estamos buscando não depende de algo fora de nós mesmos. Então, o que é a liberdade que aspiramos?

SIMPLESMENTE LIBERDADE, VIVENDO NO AQUI E AGORA, momento a momento, nem vivendo na memória e opressão do passado, nem em fantasias do futuro.

Comendo - simplesmente coma, esteja presente, saboreie, celebre com todos os sentidos. Caminhando, simplesmente caminhe, esteja ali, admire tudo o que está acontecendo neste caminhar. Não vá à frente, não pule para cá e para lá. A mente sempre vai para a frente ou para trás. Fique com você a cada momento.

Então, o que fazer a respeito dessa tagarelice e desse dispersar fora de controle, que nos separa e nos priva de momentos preciosos da vida?

Inúmeras vezes repito: "Meditar".

Não podemos parar a mente tagarela diretamente, mas através da meditação, o tagarelar pode diminuir e finalmente desaparecer.

Com a meditação a mente torna-se um instrumento útil, ao invés de escravizar-nos com sua constante inquietação. Frequentemente ficamos confusos pela profusão de inúmeras técnicas de meditação. Mas são apenas recursos técnicos para nos ajudar na conquista do estado meditativo, que é o estar presente, no aqui e agora.

O fundamental é usar de técnicas adequadas às nossas condições sócio culturais e natureza psicoemocional. As técnicas da meditação ativa foram desenvolvidas para o ocidente, que contém toda uma forma de viver, pensar e reagir diferente do oriental.

Assim, inicialmente usa-se de diversos trabalhos corporais como dança, catarse, exercícios físicos, etc., que irão provocar um movimento energético que desintoxica e relaxa o corpo, para finalmente dar espaço à meditação, ao silêncio, à observação, ao testemunhar.

Testemunhar simplesmente. Significa uma observação neutra, sem preconceitos. Um grande segredo da meditação. Se vêm pensamentos, observe, testemunhe, não julgue, não critique. E volte para o presente.

É na verdade tão simples que durante algum tempo não percebemos o ponto. Todos achamos, com certeza, que sabemos o que é observação. Observamos coisas ao nosso redor durante todo o tempo.

Vemos TV, outras pessoas, notamos como estão vestidas, calçadas, sua aparência e cheiro, mas geralmente não vemos a nós mesmos. Quando o fazemos é sob uma ótica de crítica constrangedora. Percebemos algo sobre nós mesmos que não gostamos e, então, começamos a nos preocupar sobre o que os outros pensarão. Essas tagarelices internas nos fazem sentir infelizes e culpados. Isso não é o testemunhar.

Através da meditação você descobrirá o que é testemunhar, porque ele começará a acontecer de maneira espontânea. Através da lucidez que a meditação traz, vem a possibilidade de transformar pensamentos e atitudes, padrões e preconceitos internos, cristalizados há muito tempo em nós.

Texto adaptado do livro MEDITAÇÃO a primeira e última liberdade - Osho - Ed. Sahnti



Meditação significa serenidade na vida

Muitas pessoas pensam que meditação significa sentar-se com as pernas cruzadas. Esta é apenas uma pequena parte da meditação. Nem ficar quieto é necessariamente serenidade. Por exemplo, quando uma pessoa está com raiva e decide não conversar, externamente pode parecer quieta mas internamente não está, de modo algum, quieta.

A verdadeira serenidade é dinâmica, como um gerador funcionando a mil rotações por minuto - muito estável, muito quieto, mas muito dinâmico. Em nossa vida a serenidade da meditação não é simples quietude, mas uma força real que vem de dentro de si. Quando é expressa como quietude ela é profunda e serena. Quando é expressa em ação ela é dinâmica e harmoniosa. Manter esta serenidade da mente é central para nossas vidas, pois nos habilita a ver claramente a verdade da vida.

Gyomay Kobuse, O Centro Dentro de Nós

A dádiva de aprender a meditar é o maior presente que você pode se dar nesta vida. Porque é apenas através da meditação que você pode empreender a jornada para descobrir sua verdadeira natureza e assim encontrar a estabilidade e a confiança

de que necessitará para viver e morrer bem. A meditação é o caminho para a iluminação. Meditar é interromper por completo o modo como "normalmente" operamos, em benefício de um estado isento de cuidados e tensões em que inexistem competição, desejo de posse ou apego a qualquer coisa, sem a luta intensa, sem fome de adquirir.

Um estado desprovido de ambição onde não cabe nem o aceitar nem o rejeitar, nem a esperança nem o medo, um estado em que lentamente começamos a libertar-nos das emoções e dos conceitos que nos aprisionaram, até chegarmos a um espaço de simplicidade natural.

Sogyal Rinpoche, O Livro Tibetano do Viver e do Morrer



O propósito da vida é a felicidade

Sendo budista, acredito que a atitude mental de cada um de nós é o fator que mais contribui para que possamos alcançar esse objetivo. Para transformarmos as condições exteriores - o ambiente em que vivemos ou as nossas relações com os outros - devemos antes mudar a nós mesmos. Paz interior: este é o segredo.

Com este estado mental podemos enfrentar as dificuldades com calma e sensatez, enquanto dentro de nós reina a felicidade. Os ensinamentos budistas a respeito do amor, da bondade e da tolerância, o compromisso com a não-violência, a teoria de que todas as coisas são relativas, assim como a variedade de técnicas para tranquilizar a mente, são fontes onde podemos buscar essa paz interior.

Dalai Lama em Pensamentos sem Pensador

Acredito que cada um de nós tem potencial idêntico para desenvolver a paz interior e, desse modo, alcançar a felicidade e a alegria. Quer sejamos ricos ou pobres, instruídos ou incultos, negros ou brancos, do Ocidente ou Oriente, nosso potencial é igual. Somos todos mental e emocionalmente iguais. Embora alguns de nós tenham narizes maiores e a cor de nossa pele possa variar ligeiramente, somos basicamente iguais em termos físicos. As diferenças são secundárias. O importante é nossa semelhança mental e emocional.

Compartilhamos as emoções perturbadoras, bem como as positivas, que nos trazem força interior e tranquilidade. Acho importante estarmos cientes de nosso potencial e deixar que isso inspire nossa autoconfiança.

Às vezes olhamos o lado negativo das coisas e nos sentimos desamparados. Acho que essa é uma visão errada. Não tenho um milagre para oferecer a vocês. Se alguém tiver poderes miraculosos, irei buscar a ajuda dessa pessoa. Francamente, sou cético em relação aos que alegam poderes extraordinários.

No entanto, por meio do treinamento de nossas mentes, com esforço constante, podemos transformar nossas percepções mentais ou atitudes mentais. Isso pode fazer uma grande diferença em nossas vidas.

Dalai Lama, Um Coração Aberto

O modo mais efetivo para aprender qualquer coisa é estudar com alguém que já tenha maestria sobre ela - e a meditação não é uma exceção. A mente pode ser comparada a um instrumento musical: a fim de criar belas músicas com ele, precisamos estudar com um mestre que conheça o instrumento por dentro e por fora; e a fim de desenvolver uma mente clara, entusiástica e amável, precisamos da orientação de alguém que entenda completamente como a mente funciona e como ela pode ser transformada.

Sangye Khadro, How to Meditate

A escola Theravada, por exemplo, apresenta 40 tipos de meditação, como absorção, contemplação e concentração. Um dos métodos mais conhecidos desta escola é o anapanasati, a meditação sobre a respiração. O budismo tibetano utiliza meditações para familiarizar a mente concentrada com um determinado objeto de meditação: a forma de um buda, de um bodisatva ou um diagrama (mandala), o som de um mantra ou dharani, etc.

O Zazen da escola Zen, o Mahamudra da escola Kagyü e o Dzogchen da escola Nyingma não utilizam objetos de meditação, nem a concentração de conceitos abstratos. Em ambos os casos, deixa-se a mente livre de pensamentos, visões, coisas ou representações, por mais sagradas que sejam.

Basicamente, existem dois tipos de meditação, ou mais precisamente duas atitudes meditativas. A primeira é a meditação estabilizadora, para deixar a mente calma, tranqüila e concentrada de forma unidirecional sobre um foco de meditação, como a respiração, um mantra ou a visualização de um objeto. Já a meditação analítica procura despertar insights através da visão clara dos fenômenos, sem um objeto específico.

Estas duas qualidades fazem parte do claro entendimento. Quais duas? tranqüilidade [shamatha] e insight [vipashyana]. Quando a tranqüilidade é desenvolvida, a qual propósito ela serve? A mente é desenvolvida. E quando a mente é desenvolvida, a qual propósito ela serve? A paixão é abandonada. Quando o insight é desenvolvido, a qual propósito ele serve? O discernimento é desenvolvido. E quando o discernimento é desenvolvido, a qual propósito ele serve? A ignorância é abandonada.

Vijjabhagiya Sutta, Anguttara Nikaya II.29

Por meio de contemplações repetidas, ou o que às vezes é chamado de meditação analítica [vipashyana], conseguimos transformar os nossos padrões de pensamento mais arraigados. Além da meditação analítica, praticamos um outro tipo de meditação mais não-conceitual [shamatha], em que simplesmente deixamos a mente relaxar e reverter a seu estado natural, sem qualquer contemplação. Em conjunto, essas duas técnicas são como o cabo e a lâmina de uma espada, com a qual cortamos até o âmago a tendência de nos prendermos à solidez da experiência sujeito-objeto.

Se ficarmos tentados a crer que podemos alcançar a iluminação ou mesmo felicidade simplesmente com o pensar, por mais metódico e inteligente que seja, precisamos apenas nos lembrar de que, desde o tempo sem princípio, temos estado a pensar com tamanha intensidade que nossas idéias poderiam encher volumes e volumes.

Entretanto, elas não nos deixam mais felizes; certamente não nos conduzem à iluminação. Se o pensar por si só produzisse iluminação, nós já seríamos budas.

Entretanto, ter uma mente vazia também não produz iluminação. Ursos e marmotas hibernam por meses a fio, e nem por isso seu estado de mente vazia produz iluminação. Geralmente, quando as pessoas meditam, tentam fazer alguma coisa. Mas, em vez de tentar, simplesmente deixe a sua mente relaxar e repousar no espaço livre e espontaneamente aberto dentro do qual os pensamentos surgem e cessam.

Pensamentos do passado, presente e futuro naturalmente ocorrerão, mas não se agarre a eles nem os siga, reprima ou afaste. Em vez de ficar contrariado quando eles aparecerem, responda a eles com compaixão, compreendendo que é assim que você e todos os demais seres ficam aprisionados ao sofrimento. O objetivo não é nem pensar nem não-pensar. O objetivo é revelar a essência da mente.

Chagdud T. Rinpoche, Portões da Prática Budista

Shamatha é o mesmo que concentração, e vipashyana é o mesmo que sabedoria. Todos os bons darmas (colheitas) surgem do cultivo destes dois. E por que é assim? É assim porque o shamatha supera o apego, enquanto o vipashyana nos desembaraça totalmente dele. O shamatha é como uma arma, enquanto o vipashyana é como usar a arma para capturar um ladrão.

Tratado da Contemplação da Verdade

Como o shamatha e o vipashyana estão inter-relacionados? O shamatha pode ser considerado um tipo de método "negativo" que busca parar a mente de correr em direção de seus apegos familiares. O vipashyana pode ser considerado uma atividade "positiva" que vê as coisas como realmente são, sem apego, desejo ou aversão. Falando da maneira adequada, o shamatha deve preceder o vipashyana. Se não há shamatha, não há vipashyana. Esta é a razão pela qual os sutras budistas sempre discutem a concentração e o shamatha antes de discutir a sabedoria e o vipashyana.

Hsing Yün, Only a Great Rain

As escolas gradualistas adotam o sistema de cinco caminhos de meditação:

- Caminho da Acumulação: o praticante acumula mérito e sabedoria, para gerar a mente da iluminação;
- Caminho da Preparação: elimina-se a conceitualidade sobre a vacuidade dos fenômenos;
- Caminho da Visão: neste nível, é possível "ver" claramente a vacuidade e a não-dualidade entre o sujeito (o observador, o interno) e o objeto (o observado, o externo);
- Caminho da Meditação: os últimos conceitos sobre existência inerente são eliminados;
- Caminho do "Não-mais-aprender": a fase final, em que os últimos conceitos são eliminados assim como suas causas.

O primeiro objetivo ao praticar a meditação é de purificar a mente; isso irá gerar paz e felicidade.

O segundo objetivo da meditação é de superar a tristeza e a lamentação. Quando o meditador começa a ver a verdade, ele consegue suportar e derrotar a tristeza e a lamentação causadas pela impermanência.

O terceiro objetivo é superar o sofrimento e a decepção causados pela cobiça e pela raiva.

O quarto objetivo da meditação é percorrer o caminho dos sábios, o caminho correto que conduz à libertação da angústia, tristeza, desapontamento, dor e lamentação. Esse é o caminho da atenção plena - o único caminho que nos liberta do sofrimento.

O quinto objetivo da meditação é de nos libertarmos completa e totalmente da dor mental e das impurezas e de libertar a nossa mente do desejo, raiva e desilusão.

Bhante Henepola Gunaratana, Faça Você Mesmo

Compreender os benefícios da meditação é algo impossível sem uma experiência pessoal. Tão impossível quanto definir o gosto de um alimento desconhecido. Se, sem jamais ter experimentado chocolate, você pede para explicar seu gosto, eu poderia dizer: - Humm, é bom! - Bom, como? - Bem, é doce! - Doce de que maneira?

Por aproximações, talvez, eu conseguisse dar uma boa idéia do chocolate; no entanto, ele permaneceria para você mais ou menos misterioso.

Se, ao contrário, você colocasse um pedaço de chocolate na boca, conheceria de imediato o sabor, sem hesitação possível.

Uma explicação, mesmo detalhada, da meditação e seus benefícios, permanecerá sempre impotente para tornar compreensíveis. Só uma prática pessoal e uma experiência direta farão descobrir seu autêntico sabor.

Para aprender a meditar de maneira correta, não basta ter forjado uma opinião pessoal sobre o que é a meditação e servir-se dela como base. É preciso receber instruções de um mestre, ligando-se a uma tradição autêntica. É a partir dessas instruções que podemos desenvolver uma experiência real da meditação.

Em particular, nos dias de hoje, muitas pessoas interessam-se pela meditação, mas poucas sabem meditar. A maioria crê que meditar é parar todos os pensamentos e permanecer assim. É um erro.

Na meditação, não buscamos parar os pensamentos. Guardamos a mente aberta, relaxada, permanecendo sem distração na consciência do presente, de modo que os pensamentos podem estancar por si mesmos. Na meditação, mantemos o corpo sem tensão, à vontade, em repouso. Preservamos o silêncio da palavra, ao mesmo tempo que deixamos a respiração fazer-se naturalmente. Conservamos a mente aberta, relaxada, sem agarrar-se nos pensamentos do presente ou do futuro.

A mente fica num estado de grande abertura e de grande relaxamento, sem aplicar esforço voluntário para fazer o que quer que seja, simplesmente presente. Nessas condições, a meditação torna-se muito fácil.

Bokar Rinpoche, Meditação

A mente e os seus pensamentos

Não são o mesmo fenômeno nem são diferentes. Se fossem o mesmo, não haveria como aquietar ou eliminar os pensamentos. Se fossem diferentes, você poderia ter pensamentos mesmo sem ter uma mente. Os pensamentos são o jogo temporário da mente. A mente é clara e pura, sem quaisquer qualidades específicas, como um espelho. Os pensamentos são como as imagens sobre esse espelho, não podem ser separados dele nem são o mesmo que ele.

Comentário Beru Khyentse Rinpoche: The Mahamudra Eliminating the Darkness of Ignorance

Há uma série de idéias errôneas sobre a meditação.

Algumas pessoas a consideram um estado mental semelhante a um transe. Outras pensam nela como um treinamento, no sentido de uma "ginástica mental". A meditação, entretanto, não é nenhuma dessas coisas, apesar de lidar com estados mentais neuróticos. Não é difícil nem impossível lidar com esses estados. Eles têm energia, pressa e um certo padrão.

A prática de meditação implica deixar ser - uma tentativa de acompanhar o padrão, a energia e a velocidade. Assim, aprendemos a lidar com esses fatores, como nos relacionarmos com eles, não no sentido de fazê-los amadurecer como gostaríamos, mas no sentido de conhecê-los como são e de trabalhar com o seu padrão.

Há uma história sobre o Buda em que se conta com ele transmitiu um ensinamento a um famoso tocador de cítara que desejava praticar meditação. O músico perguntou, "Devo controlar minha mente ou devo deixá-la completamente solta?" Buda respondeu, "Já que você é um grande músico, diga-me como afinaria as cordas de seu instrumento." O músico disse, "Eu não as deixaria ficar nem muito esticadas, nem muito frouxas." "Do mesmo modo", disse o Buda, "na sua prática de meditação, você não deve impor nada à mente com muita força, nem deve permitir que fique ao léu."

Chögyam Trungpa, Cutting Through Spiritual Materialism



Postura de sete pontos do Buda Vairochana:

Esta é uma breve descrição de uma postura para a prática de meditação, utilizada por praticantes budistas há muitos séculos. Entretanto, estes pontos costumam variar de acordo com a tradição de cada escola.

Para meditar, é recomendável sentar-se em um local silencioso, tranquilo e com privacidade, deste modo evitando interrupções durante a prática.

1) As pernas devem estar, preferivelmente, na posição de lótus ou meio-lótus. No primeiro caso, lótus completo, coloca-se o pé esquerdo sobre a coxa direita e o pé

direito sobre a coxa esquerda; as plantas dos pés ficam voltadas para cima. No segundo caso, meio-lótus, o pé direito fica sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo fica em baixo da coxa direita. Em ambos os casos, recomenda-se ficar sentado sobre uma almofada firme, como o zafu japonês ou o gomdem tibetano, e vestindo roupas leves, folgadas e confortáveis para a postura. Se não for possível sentar nestas posições, pode-se apenas cruzar as pernas ou usar uma cadeira.

2) Os braços e os ombros devem ficar relaxados, e as mãos devem ficar próximas ao umbigo. A mão direita fica sobre a palma da mão esquerda e os polegares tocam-se levemente, formando uma figura triangular; na escola Theravada, medita-se sem que os polegares fiquem encostados. Na meditação Zazen, a mão esquerda fica sobre a direita e os polegares tocam-se para formar um oval. Em algumas meditações do budismo tibetano, às vezes se recomenda que os punhos fiquem fechados, com os polegares pressionando a parte inferior dos dedos anulares, ou simplesmente repousando as mãos sobre os joelhos.

3) O tronco deve ficar relaxado e a coluna deve ficar ereta, sem inclinar para frente, para trás ou para os lados. É importante que as pernas fiquem cruzadas de maneira firme para uma boa sustentação da postura do corpo. O tronco ereto também facilita a respiração adequada, calma e uniforme, seja ela longa ou curta.

4) Os olhos devem ficar semi-abertos, com o olhar pousado no chão. No início, manter os olhos totalmente fechados pode ajudar a se concentrar, mas recomenda-se deixar os olhos semi-abertos para evitar a sonolência e o aparecimento de imagens mentais. No budismo tibetano, às vezes é recomendado que se deixe os olhos abertos, com o olhar voltado para o espaço vazio.

5) A mandíbula deve ficar relaxada e os lábios devem se tocar levemente.

6) A ponta da língua deve tocar o palato, atrás dos dentes superiores. Isto ajuda a diminuir a salivação.

7) A cabeça não deve ficar muito para cima nem muito para baixo, fazendo o olhar ficar voltado para o chão.

O Buda ensinou uma forma sucinta e completa como praticar. Quando vendo um objeto visual, apenas o veja. Quando ouvindo um som, apenas o ouça. Quando cheirando um odor, apenas o cheire. Quando provando algo como a língua, apenas o prove. Quando experienciando uma sensação tátil por meio do sentido corporal e da pele em geral, apenas experiencie a sensação. E quando um objeto mental, tal como um pensamento impuro, surge na mente, apenas conscientize-se dele; perceba aquele objeto mental impuro.

Isto significa que a estas coisas não devemos acrescentar o surgimento da idéia de ego. O Buda ensinou que se alguém puder praticar assim, o "ego", cessará de existir; e a não existência do "ego" é a cessação do sofrimento.

Achaan Buddhadasa, 48 Respostas sobre Buddhismo

Aos que querem controlar a mente

Dirijo esta minha súplica: "Guardem com toda a força a atenção e a vigilância!" Assim como um homem perturbado pela doença é incapaz de agir, a mente perdida e dispersa é incapaz de qualquer ação. Se a mente vagueia na distração, tudo o que o estudo, a reflexão e a meditação puderem produzir, esvai-se da memória como a água de um vaso rachado.

Shantideva, Bodhicharyavatara

A estrutura geral do caminho budista é traçada na forma dos 37 aspectos do caminho para a iluminação. Estes se dividem em 7 categorias.

A primeira delas é a das 4 absorções: 1) do corpo, 2) dos sentidos, 3) da mente e 4) dos fenômenos. Aqui, o termo absorção refere-se às práticas contemplativas que focalizam a natureza fundamental e insatisfatória do samsara, e a impermanência dessa existência condicionada, o ciclo eterno de nossos padrões habituais de pensamento e de comportamento. Através dessas reflexões, o praticante desenvolve uma determinação efetiva para se libertar do ciclo da existência condicionada.

Em seguida, estão os 4 abandonos completos. Estes são chamados assim porque, à medida que os praticantes desenvolvem uma determinação sincera para se libertarem através das 4 absorções, eles passam a adotar um modo de vida no qual abandonam as causas de sofrimento futuro e cultivam as causas da felicidade futura. Assim, os 4 abandonos são: 1) dos pensamentos e ações não-saudáveis já geradas; 2) não gerar novos pensamentos e ações não-saudáveis; 3) intensificar pensamentos e ações saudáveis já geradas e 4) gerar pensamentos e ações saudáveis ainda não geradas.

Uma vez que tenham sido superadas as ações negativas e emoções perturbadoras por elas motivadas, e que tenham sido intensificados os fatores positivos da mente - tecnicamente denominados "a classe dos fenômenos puros" -, é somente quando a mente está muito concentrada que advém o que se conhece como os 4 fatores de poderes milagrosos.

Esses 4 fatores estão relacionados com a prática de desenvolvimento de nossa própria faculdade de concentração. São também chamados de 4 pernas porque são pré-requisitos para que o praticante atinja o estado mental concentrado, que é a base das manifestações sobrenaturais.

Eles são o poder milagroso: 1) da aspiração, 2) do esforço, 3) da intenção e 4) da análise.

A quarta categoria consiste das 5 faculdades e a quinta dos 5 poderes. A lista é idêntica em ambas: 1) fé, 2) esforço, 3) absorção jubilosa, 4) concentração e 5) sabedoria. Nesse contexto, a distinção entre uma faculdade e um poder depende do grau de fluência do praticantes nessa habilidade; em um estágio de fluência suficientemente avançado, uma faculdade torna-se um poder.

Em seguida vêm os 7 ramos do caminho para a iluminação: 1) absorção perfeita, 2) análise perfeita, 3) esforço perfeito, 4) alegria perfeita, 5) tranquilidade perfeita, 6) meditação perfeita e 7) equanimidade perfeita.

A sétima e última categoria é a nobre senda óctupla: 1) visão correta, 2) intenção correta, 3) fala correta, 4) ação correta, 5) meio de ficar correto, 6) esforço correto, 7) concentração correta e 8) meditação correta.

Dalai Lama, The World of Tibetan Buddhism

AMOR E MEDITAÇÃO

Existem dois tipos de amor: o "**Amor Necessidade**" e o "**Amor Compaixão**".

O "Amor Necessidade" depende do outro, é um amor imaturo. Não é de fato amor, é uma necessidade.

Você usa o outro como um meio. Manipula, domina, invade. O outro é reduzido, quase anulado, usado.

E exatamente o mesmo está sendo feito pelo outro para com você. Ele tenta te manipular, te dominar, te usar.

Usar um outro ser humano é bem pouco amoroso. Isso apenas parece amor, é moeda falsa.

Isso acontece a quase 90% das pessoas, porque a primeira lição de amor que aprendemos é na infância.

A criança nasceu e já depende da mãe. Seu amor para com a mãe é um "Amor Necessidade": Ela precisa da mãe, não consegue sobreviver sem a mãe.

Não há amor de fato. Ela amará qualquer mulher, que a proteja, que a ajude a sobreviver, que preencha suas necessidades de alimento e contato.

A mãe é um tipo de comida que ela come e sente. Não é apenas leite que ela recebe da mãe - e isso também é uma necessidade.

Milhões de pessoas permanecem infantis por toda a sua vida. Não crescem. Não nas suas mentes. Sua psicologia permanece juvenil, imatura. Estão sempre **necessitando** de amor, anseiam por isso como comida. E até compensam na comida.

O homem se torna maduro no momento em que começa a "**Ser Amor**" ao invés de precisar. Ele começa a transbordar, a compartilhar esse AMOR que ele passa a SER.

A ênfase é totalmente diferente. No "Amor Necessidade" a ênfase é como obter mais.

No "Amor Compaixão" a ênfase é como transbordar amor incondicionalmente. Isso é crescimento, maturidade chegando.

Uma pessoa madura transborda. Somente uma pessoa madura pode verdadeiramente dar, porque ela não é dependente. Você pode ser amoroso, não importa se o outro é ou não.

O amor não é um relacionamento, é um estado de transbordar amor.

"Somente a meditação nos coloca no estado do "Amor Compaixão".

"Tantra, Amor e Meditação" - OSHO – editora Ícone

MEDITAÇÃO LUCIDEZ E ILUMINAÇÃO

Só conseguimos perceber e sentir a vida de forma saudável quando estamos centrados no presente, em contato com a realidade. Estar no passado não nos permite sentir as emoções de vida provenientes de tudo o que está acontecendo no presente. Estar no futuro não nos permite perceber a vida fluindo. Em conseqüência, é não estar aproveitando a experiência humana.

O passado e o futuro não existem. Um já passou e acabou. O outro ainda não aconteceu. Ambos são ilusões, perda de tempo, perda de energia.

O passado é uma lembrança que trazemos para o presente e nos faz reviver todas as emoções provenientes dela, agradáveis ou não. Trata-se de apego, marasmo mental.

O futuro fala de conjeturas, castelos mentais, construídos pelo medo ou desejo que criamos em função do que tememos ou aspiramos. Trata-se de uma PRÉ OCUPAÇÃO. Desperdiçamos nossas energias com emoções antecipadas de algo que não existe ainda, e que nem mesmo há certeza de que acontecerá.

O presente é real e representa a somatória de tudo o que criamos ao longo da vida. O futuro será portanto, uma conseqüência da maneira como vivemos cada minuto do nosso presente.

Os pensamentos representam importante função em nosso mundo interno. A nossa maneira de pensar faz com que nos identifiquemos com ela, e direcionemos nossa energia para aquela finalidade. Aqui reside a importância de mantermos o domínio sobre a mente, e de não permitirmos que os pensamentos nos dominem.

A mente é passiva, mas se não a dominarmos, ela nos domina. A força ativa do pensamento ocorre sobre nós porque nos tornamos passivos mentalmente, quando permitimos que o meio em que vivemos nos causem forte impressão. Toda vez que nos impressionamos com algo, aumentamos seu valor, e agimos de maneira condizente a essa supervalorização.

Quando dominamos nossa mente, colocando ordem e disciplina nos pensamentos, passamos a dar maior atenção ao que estamos fazendo, e com isso percebemos cada instante de nossa vida, sentindo as menores nuances das sensações internas.

Quando atingimos este estado de lucidez, estamos inteiros e presentes a cada momento. Somos capazes de estar no aqui e agora, e não sermos influenciados pela nossa mente, nem pelo meio ambiente. Esse estado permite mantermos um bom relacionamento com a realidade da vida. Isso é o que verdadeiramente chamamos de viver a vida, pois estamos ligados a ela, notando-a, sentindo-a e verdadeiramente vivendo-a.

Se estivermos muito ligados ao mundo psíquico, grandes detalhes do dia a dia passarão despercebidos e deixaremos de notar até mesmo os bons momentos que estão acontecendo, pois estamos sonhando com eles e não vivendo-os.

Quando estamos em equilíbrio interior, acontece uma harmonia com a expressão, a mente e os sentimentos. As emoções fluem normalmente, o prazer é sentido nas devidas proporções, a alegria sem euforia. Assim sendo, todas as sensações agradáveis serão prolongadas e curtidas por mais tempo. Sem desequilíbrios.

Ao atingirmos essa fase, podemos afirmar que estamos no centro. Estar centrado é ter condições e estrutura emocional e psicológica adequadas para direcionar positivamente as experiências de vida.

Desde que nascemos nossa mente recebe e grava impressões questionáveis como: Eu mereço? Eu consigo? Estou preparada? Essas atitudes dissipam nossas energias e nos mantêm sempre distantes dos nossos mais puros anseios.

Para superar, devemos agir no presente, que é a única realidade tangível, e concentrar nele o raio azul da fé: eu creio, eu mereço, eu posso, estou preparada, eu sou divinamente poderosa!

Poder divino todos temos, mas é necessário reconhecê-lo, tomar posse e usá-lo. O poder absoluto só é possível quando existe em nosso interior.

Quando não o exercemos sobre esse mundo, buscamos a realização do poder externamente, tentando controlar as pessoas e as situações.

A necessidade de controlar os outros vem exatamente do fato de não controlarmos o nosso interior e não auto exercermos o poder que nos cabe. São aquelas situações típicas quando gostamos de dirigir a vida dos outros, dando conselhos, palpites e diretrizes que, na maioria das vezes nem foram solicitados. E ainda ficamos irritados quando os outros não agem como nossa orientação.

A mente, através dos pensamentos, exerce um controle sobre nós que impede o nosso domínio interior. Como é vivermos sobre o domínio da mente ?

A mente cria os desejos e eles escravizam a pessoa, que passa a querer coisas. Sua vida é direcionada para satisfazer os desejos. Eles dominam o mundo interior da pessoa.

Viver dominado pelos desejos é não "curtir" o presente, porque eles nos levam para o futuro, causando ansiedade e aflição. A pessoa que vive esse mecanismo torna-se vazia, monótona e improdutiva, pois sua mente não está ali naquele momento. O indivíduo produtivo é calmo, sereno e vive intensamente no presente.

Quem permite que a mente o domine, vive na desordem interna e os pensamentos perturbam sua paz interna.

O poder não deve ser exercido sobre os outros, mas sobre nós mesmos.

O primeiro passo para se colocar ordem interior é não criar desejos em cima de coisas, pois quando há necessidade, a natureza cria os meios de satisfazê-la, porque fazemos parte dela. Se estamos aqui para vivenciar determinado tipo de experiência humana, seria ilógico acreditarmos que ela nos abandonaria durante o transcorrer da vida. Quando isso ocorre, é porque somos nós que nos distanciamos dela, querendo fazer tudo sozinhos. Ela por sua vez, devido ao respeito muito grande que tem por nós, permite que seja assim. Dada a sua infinita bondade, como nós não pedimos, ela entende que não queremos e não dá.

Quem não sabe pedir também não sabe receber.

O segundo passo para exercermos o domínio sobre o nosso interior é aprendermos a controlar o poder de impressão e sugestão. A partir desse ponto, a pessoa consegue

sugestionar os outros e o ambiente. Quando alguém consegue dominar-se, impressionando-se apenas com as coisas alegres e positivas, passa a contagiar os outros. Ao aumento do poder sobre si próprio chamamos de presença de espírito. E, basta que ela entre num ambiente para que todos que ali estejam fiquem contagiados com a alegria que ela traz dentro de si. Nesse estágio do poder, a pessoa já se desimpressionou das coisas ruins da vida e, por isso, chegou mais perto do seu eu e dela mesma.

O próximo estágio, que é exercer o poder absoluto sobre nós mesmos, é chamado de lucidez.

Quando se fala de um ser de luz, essa luz não está relacionada à iluminação, mas sim ao fato de estar lúcido, com total controle de todos os mecanismos interiores.

É o estar presente, por inteiro, em qualquer lugar que se esteja.

É alguém que assumiu a postura de comando, acima de todas as informações gravadas na memória. Que pela sua superioridade interior, adquiriu uma atmosfera de dignidade. Alguém que não é seduzido nem pelos próprios pensamentos, muito menos pelos dos outros ou pelo meio social. Ao contrário, impõe só com a sua presença um poder e autoridade que é chamado de carisma. Uma pessoa carismática é aquela que tem poder sobre si, e irradiando esse poder, exerce grande influência sobre os outros.

E só assim podemos transformar o mundo.

OSHO



O BOM USO DO TEMPO

Queixamo-nos da falta de tempo. No entanto, se observarmos criticamente nossas ações - e se fizermos algum tipo de programação prévia - descobriremos que algumas atividades são desnecessárias e outras inúteis. Elas não só roubam nosso tempo, mas também nos privam de parte da energia necessária para a meditação, tornando-a mais difícil ou até impossível. ADIÁVEL.

O tempo é como um grande tesouro. Se você não puser dentro dele nada de valor, nada irá preenchê-lo. Ponha nele estudo filosófico e a prática desse estudo e irá obter, no mínimo, um pouco de paz e compreensão. E, poderá até mesmo chegar ao conhecimento da Verdade, que é algo como se perceber cercado de seres que desejam te ver expandido na LUZ.

Encontrar tempo para a meditação pode exigir planejamento do nosso dia, e profunda revisão dos nossos valores. Isso é, por si só, uma valiosa autodisciplina, pois corremos de cá para lá sem nos perguntar para onde estamos correndo. Que melhor uso poderíamos fazer desse tesouro que é o tempo livre para buscar e conversar com a alma?

Se uma pessoa quiser ter tempo para ocupações mais sérias, não bastará eliminar de sua vida os prazeres imediatistas; mas também eliminar os prazeres inúteis, aqueles que nos fazem perder tempo. Esse exercício de negação será benéfico, por mais difícil

que seja no início. Na verdade é uma valorização pessoal, onde nos propomos a não nos permitir de doarmos nosso tempo para algo que não será construtivo.

Se não houver uma silenciosa irradiação de coração para coração, então falar (bater papo furado, dar flores aos porcos, etc.), será perda de tempo e de energia. Se a pessoa valoriza sua própria vida, deve valorizar o seu tempo. Isso significa que deverá ficar atenta à qualidade e, limitar a quantidade de experiências.

Se você acha que não tem tempo suficiente para praticar a tranqüilidade da mente, então crie esse tempo. Crie o tempo para trabalhar sua auto estima e compaixão. Exclua do seu programa diário tudo o que for menos importante, abrindo espaço para essa atividade, a mais importante de todas: A MEDITAÇÃO

Jornal Sinais - Figueira

MEDITANDO COM MÚSICA

Quem canta seus males espanta. Quem dança mil vezes mais. Música e meditação se dão bem juntas. São dois aspectos do mesmo fenômeno. Sem a música, a meditação perde alguma coisa, se torna um pouco monótona, sem vida. Sem meditação, a música é simplesmente ruído - harmonioso, mas ruído. Sem a meditação, a música é entretenimento.

A música e a meditação deveriam andar juntas. Isso acrescenta uma nova dimensão e um enriquecimento a ambas.

Portanto, a grande maioria das meditações ativas contém a maior parte das fases com músicas especificamente criadas para ampliar/potencializar os efeitos desejados.

Assim, você até poderia dizer. Eu não tenho tempo ou dinheiro para ir a um curso de meditação. Ok. Você não toma banho todos os dias?

Que tal colocar uma boa música uns 15-30 minutos antes do banho e dançar. Dançar para você mesmo, sem críticas, sem pensar, somente se entregar para a música e dançar. Esvazie seus pensamentos e coloque no lugar o prazer de estar dançando e relaxando. Faça uma catarse de todo o estresse, de todas as dores e permita-se estar disponível para você, dançando.

Conceição Trucom

MANTRAS

Do ponto de vista fisiológico, os harmônicos vocais, criam mudanças no batimento cardíaco, respiração, e nas ondas cerebrais da pessoa que os entoa, alterando a consciência e fazendo com que o meditador se ponha em um estado no qual se torna receptivo a viagens espirituais.

Pode ser que certas porções do cérebro ressoem e sejam ativadas por estes sons, liberando certos hormônios e ativando processos neuroquímicos que propiciam estados alterados da consciência.

MANTRAS NATIVO-AMERICANOS :

AH - Lavagem para limpar e purificar

AYE - (e) Para compreender nossa relação com todas as coisas

EEE - (i) Clareza para entrar em contato com a Inteligência Divina

OH - Inocência e curiosidade

OOO - (u) Aquilo que nos leva à presença de Deus

Para que qualquer mantra tenha efeito, é necessário que o praticante entre em contato com a egrégora existente neste mantra. Apenas a pronúncia já pode fazer uma conexão, mas geralmente não é o suficiente, ou seja, não adianta ficar entoando o mantra e ficar pensando em outra coisa, deve-se, principalmente conectar-se através do sentimento, que automaticamente, ativará o pensamento no sentido buscado e será guiado pelo mantra. O mantra pode conectar o praticante com um mestre que esteja na mesma frequência, colocá-lo na frequência dos pensamentos e sentimentos gerados durante milhares de anos, por vários mestres e praticantes, etc.

Os mantras não precisam ser pronunciados verbalmente, o importante é a força mental e o sentimento com que ele é emitido. Abaixo constam apenas alguns mantras, mas o ideal é que se combine o mantra a uma outra técnica meditativa a fim de se extrair o máximo possível da prática. Lembre-se que estas palavras têm um significado muito forte, que vem sendo utilizado há milhares de anos, o que nos leva a pensar apenas em sentimentos e pensamentos elevados ao utilizá-las.

OMOOOM ou AAUUUMMM. O verbo divino, o mantra supremo da criação. Bom para qualquer prática espiritual

TELESMA TELESMA. O fogo que traz a vida. Bom para ser utilizado no chacra umbilical e cardíaco

BO-YANG BO IANGO. Nome hindu de Lao Tse. Vibrado dentro da testa, aumenta a concentração

ARUNDHATI ARUNDHATI. Deusa hindu da estrela da manhã, aquela que inspira boas ações. Traz muita calma e paz, traz boas inspirações. Entoar no cardíaco

OM NAMAH SHIVAYA OOMM NAMA SHIVAYA. Mantra de evocação do Deus Shiva "O transformador". Traz mudanças para a vida, transformação do velho em novo

HARMONIA HARMONIA. Viver em equilíbrio. Traz clareza mental, acalma, reduz o stress, equilibra as emoções. Vibrar este nome no centro da cabeça

PULASTYA PULASTYA. Grande sábio hindu. Traz a conexão com o mestre e ativa o chacra coronário

ATRIATRI. Grande sábio hindu. Traz a conexão com o mestre e ativa o chacra frontal

ANGIRA ANGIRA. Grande sábio hindu. Traz a conexão com o mestre e ativa o chacra laríngeo

PULAHA PULAHA. Grande sábio hindu. Traz a conexão com o mestre e ativa o chacra cardíaco

KRATU KRATU. Grande sábio hindu. Traz a conexão com o mestre e ativa o chacra umbilical

MARISHI MARISHI. Grande sábio hindu. Traz a conexão com o mestre, ativa o chacra sexual e remove dificuldades

VASHISHITA VASHISHITA. Grande sábio hindu. Traz a conexão com o mestre e ativa o chacra básico

SHANTY CHANTI Paz, ou OM Shanty Paz divina. Traz calma e paz interior

PAZ & LUZ PAZ & LUZ. Saudação dos planos sutis "PAZ" significa equilíbrio emocional e "LUZ" significa equilíbrio energético. Possui uma egrégora positiva que é evocada e que manifesta em sua essência o desejo de viver em "PAZ" e de brilhar na "LUZ", como espírito equilibrado no Bem

OM GANESHA OOOMMM GANESHA. O filho de Shiva e o Deus do conhecimento espiritual, protetor dos escritores. Traz proteção, firmeza e remove obstáculos pela força do conhecimento

DWIDJA DWIDJA. Aquele que é duas vezes nascido. Promove a projeção astral consciente. Entoar no frontal

CONSCIÊNCIA CONSCIÊNCIA. Busca da consciência cósmica. Aumenta a lucidez física e extra-física.

YHWHIOD REI VOD REI. Um dos nomes secretos de Deus

Yahweh. Bom para qualquer pratica espiritual

KODOISH (3X) ADONAI TSEBAYOTH KODOICHE ADONAI SÁBIOS. Saudação usada em planos superiores - Santo, Santo, Santo é o senhor das Hostes. Traz vibrações elevadas. Ajuda em processos de cura e eleva a consciência

AIN SOPHAIN SOF. Luz divina ilimitada. Ativa os corpos sutis

ADONAI ADONAI. Senhor, saudação a Deus. Conecta com o EU Superior

OM MANI PADME HUM OM MANI PADME HUM. Salve a jóia que vibra no lótus. Mantra da compaixão divina. Melhora a qualidade dos sentimentos



Nosso site: www.docelimao.com.br

Fale conosco: contato@docelimao.com.br

Livros indicados: www.docelimao.com.br/livros-indicados.htm

Turma Doce Limão: www.docelimao.com.br/cadastro.htm