

CURSO BÁSICO DE MEDITAÇÃO

DANIEL RUFFINI

Curitiba – PR – Brasil – AGOSTO 2004 – XLIII Ano de Aquário

© Direitos autorais desta edição: FUNDASAW-Brasil – <http://www.fundasaw.org.br>

Cópias desta obra são permitidas desde que se mantenha a totalidade deste texto [da primeira a última linha] e seja expressamente mencionada a fonte (FUNDASAW-BRASIL) e nosso endereço na internet (<http://www.fundasaw.org.br>).

INTRODUÇÃO

Quando nos propusemos a fazer este Curso Básico de Meditação, e informamos tal resolução àqueles que dividem conosco a responsabilidade da instrução dentro da FUNDASAW, um dos “irmãos” que estava presente, disse, despreocupadamente, que nosso objetivo seria idêntico ao da pessoa que tenta fazer jorrar leite de pedras.

Achei deveras interessante aquela frase, pois pude, então, perceber que realmente havia tocado no ponto nevrálgico de um assunto que nunca, na história tradicional, havia sido tão profanado e deturpado como é hoje: o esoterismo ou o conhecimento oculto.

É certo que vivemos, atualmente, num contexto mundial onde a condição humana, apenas voltada para os interesses instintivos, já não é mais suficiente. Está mais do que claro para a maioria das pessoas, pelo menos em teoria, que somente obter posses, dinheiro, bens materiais e status, não nos fornece a paz e a serenidade tão almejadas por todos; mas sim, quase invariavelmente, acaba por nos proporcionar dor e sofrimento, provenientes da ambição e do apego. Chegando a essa conscientização geral, a partir desse ponto, as pessoas começaram a buscar algo que pudesse preencher o vazio existencial, criado pela falta de propósitos superiores na vida. Sem saber exatamente o que procurar, onde procurar e ainda como fazê-lo, era de se esperar o direcionamento da humanidade para as ciências ocultas ou esotéricas. Daí, para a banalização e profanação dos conhecimentos transcendentais, foi somente um pequeno passo, haja vista a superficialidade e curiosidade com que tais ensinamentos estão sendo explorados e divulgados. Hoje em dia, milhões de pessoas se intitulam magos, profetas, bruxos, espiritualistas, iluminados, mestres, mensageiros, seres de outros planetas, reencarnações de Buda, de Jesus, de Napoleão, de Cleópatra e por aí a fora.

Também milhões de livros sobre o assunto são publicados e lidos diariamente em todo o mundo. A indústria da Nova Era está faturando alto com a tão esperada “iluminação espiritual” da humanidade. Os profetas da Nova Era já há algum tempo têm profetizado um período de fraternidade global com a chegada da Era de Aquário, cujo início se deu em 4 de fevereiro de 1962.

Pois bem! Onde está a fraternidade mundial, o espírito humano, ecológico e a paz?

Certamente só podem ser encontradas nos livros não muito sérios sobre o assunto, nos finais das novelas, nos programas de televisão, nas pranchetas dos burocratas e políticos e ainda na mente dos sonhadores, que cheios de boas intenções, acabam por se esquecer de que o mundo não se muda com palavras e idéias brilhantes, mas sim com fatos reais e sacrifícios.

Mas, qual a relação de tudo isso com este curso sobre Meditação?

Não existe esoterismo verdadeiro sem mudanças profundas no comportamento humano. As mudanças não existirão sem o estudo profundo da psicologia revolucionária interior; para a prática da psicologia revolucionária é imprescindível o estudo da mente e o despertar do que há além dela. E nada disso é verdadeiramente possível sem a meditação.

Estamos afirmando a impossibilidade de mudanças duradouras e reais, em termos de indivíduos e em termos de humanidade, sem a prática diária e ampliada da meditação. Pois justamente, o que é a humanidade senão a soma de coletividades! E o que é uma coletividade, seja ela política, social ou familiar, senão a soma de indivíduos! Absolutamente nada mudará, se o indivíduo não mudar. E o homem, como indivíduo, não mudará em essência, se não explorar, através da meditação constante, seu interior. Na verdade, mais de 97% das ações e palavras de cada pessoa foram geradas pelo subconsciente, quando não, pelo infraconsciente. Isso mostra o quanto nossas ações são frágeis e inconsistentes, desprovidas de realidade e pouco duradouras.

Não era de se esperar uma humanidade diferente da atual, já que o homem desconhece os motivos pelos quais toma suas decisões, mesmo que essas decisões, externamente, mostrem interesses fraternos ou humanitários. No entanto, sabemos o quanto são falsos os gestos do homem, já que por detrás deles, impulsionados pelos desejos desconhecidos para si mesmo, há quase sempre, interesses contrários aos aparentes.

Como dissemos no início da Introdução, a meditação é o ponto nevralgico disso tudo, porque é aqui que podemos diferenciar a realidade da fantasia e da enganação. Inicialmente quando tratamos de esoterismo, todo caminho parece fácil, deslumbrante e cheio de promessas, somente incendiando a imaginação do público, sempre a procura de novas emoções. Mas, quando nos referimos à meditação, que exige esforço, tenacidade, autodomínio e paciência, são raras as pessoas que vencem suas debilidades e se submetem a uma autodisciplina essencial neste trabalho.

Mais uma vez diremos, e exaustivamente não nos cansaremos de afirmar: não existe esoterismo e transformação sem o auto-estudo sistemático e duradouro pela meditação. O homem nunca deixará de ser o que é hoje, enquanto não descobrir o que seu inconsciente lhe reserva, e isso só é feito pela meditação. A miséria continuará e o sofrimento e a dor não desaparecerão; o ódio, a cobiça e o egoísmo, disfarçados com a roupagem filantrópica, ainda dominarão nossos atos e palavras, pois não se elimina o que não se aceita ou desconhece em si mesmo. E para descobrirmos e eliminarmos esses males de nosso interior, necessariamente devemos usar a meditação. Enfim, ainda que Deus esteja presente em cada pessoa, nunca poderá se manifestar entre tanta desordem, e a desordem está em nosso estado mental caótico. Por isso, mais uma vez, a meditação poderá nos elevar acima da razão, a ponto de nos conectar com a própria divindade. Primeiramente com intervalos irregulares; depois, com mais constância, e, finalmente, se perseverarmos, como um canal perpétuo para Sua manifestação.

Para encerrarmos esta Introdução, sinceramente, chamamos a atenção do leitor sobre a seriedade do assunto e a disposição de ânimo necessária para esse trabalho. Se você, por si mesmo, ainda não compreendeu a importância da meditação para seu crescimento, e não tomou a decisão de iniciá-la, então nem dê sequência à sua leitura, pois estará perdendo um tempo melhor aplicável a outras atividades.

A disposição de ânimo necessária para iniciar esse trabalho, cujo fim é inexistente, não está fundamentada no simples desejo passageiro ou no estado mental ilusório, mas sim, num princípio superior, calcado na vontade. Esta palavra - Vontade - foi a mais próxima que encontramos para definir, como síntese, a angústia da alma em busca de libertação. É a mão de Deus a inflamar o ânimo do aspirante, cujo sacrifício consciente será a tônica fundamental desse processo chamado meditação, pelo menos em seu início.

No entanto, chegará o dia em que a meditação não mais será um sacrifício, mas sim a água e o alimento sem os quais a essência divina, dentro de nós, não poderá sobreviver. Quando isso começar a ocorrer, o aspirante poderá sentir o sopro divino sobre seu corpo, e esse sopro será como o bálsamo que alivia todos as suas chagas, dando forças para continuar sua jornada, por mais árdua que possa ser.

Abençoado aquele que, de joelhos, atravessou a porta do santuário e prosternou-se diante do altar. Sua felicidade e seu amor serão fontes de vida para todos os que o rodeiam. Sua luz iluminará até mesmo as cavernas mais profundas, e suas radiações, empalidecerão os brilhos ilusórios dos metais.

Daniel Ruffini

ESTADOS MENTAIS ALTERADOS

Antes de abordarmos os assuntos diretamente relacionados à meditação, necessariamente devemos estudar alguns aspectos ligados ao cérebro e à mente humana.

Hoje em dia a comunicação entre os neurônios (células nervosas), através de impulsos elétricos, já é um fato amplamente divulgado. A criação de um aparelho conhecido como eletroencefalograma 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 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. 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 a mente e tampouco 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 extracorporais conscientes. (O 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, livre do cérebro físico, e experimentar uma sensação de total liberdade e expansão. Seus pensamentos ficam mais claros, sua compreensão às vezes é instantânea, e seus sentimentos, mais puros e elevados. Isso prova, aliás, as ilimitadas possibilidades inimagináveis ao homem comum, pois suas emoções também continuam existindo, junto com seu 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, cujo tema será abordado mais a frente nesse pequeno curso. 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, foi 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 escrava das paixões, dos desejos e vícios, é a natureza em si mesma do mal, só que com o poder de afetar, com maior ou menor raio de ação, 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 consequência 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:

- se alguém é capaz de prever com qual tipo de pensamento sua mente estará entretida nos próximos segundos ou minutos;
- se alguém pode, segundo sua vontade pessoal, colocar em sua mente esse ou aquele tipo de pensamento durante horas, afastando todos os outros pensamentos inoportunos;
- se 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 autoconhecimento e autodomínio desses seres de luz, mais abrangente foi a mensagem e maior a luz projetada sobre a humanidade.

MEDITAÇÃO E COMPREENSÃO

Meditar é manter um incessante fluir da Consciência de Deus. É o fluxo continuado do pensamento em um objeto, em Deus ou no Atman.

Um sábio, certa vez, disse que quem não se concentra nem medita é assassino do Atman, o Ser Interior. Existem diversas formas de meditar, e os assuntos para a meditação são tão vastos quanto os próprios pensamentos.

O objeto da meditação pode ser uma música, uma determinada ação, um problema, uma flor, a figura de um santo, um sentimento sublime, Deus ou, simplesmente, o nada ou o vazio. Somente a meditação leva ao conhecimento de Deus e de suas leis, pois com a meditação o homem transcende os limites do pensamento.

Deus não está nos pensamentos humanos; se estivesse, o homem já O teria encontrado. Mas, mesmo assim, é através do fluir incessante do pensamento concentrado que se chega ao não-pensamento, a forma mais elevada de pensar.

Não há pergunta sem resposta na meditação e dogmas que não sejam dilacerados através dela. Meditar sobre um determinado tema é concentrar-se nele; abstrair-se inteiramente na ação de pensar; impregnar todas as células do corpo - físico, astral e mental - do elemento sob o foco da meditação. É contemplar, ver a forma incorpórea de tudo que gerou o objeto da meditação. Enfim, é fundir-se inteiramente na sua essência e ser aquilo que se medita.

A mente é como um filtro que foi se cristalizando através de várias gerações, tendo como endurecimento final o tempo de nosso nascimento, nesta vida, até o presente momento. Esse filtro nos impede de ver a realidade tal como ela é. O homem não pode conhecer nenhum objeto, ação ou imagem devido aos filtros que, no todo, embotam a realidade. Através dos filtros somente podemos ver aquilo que se passa, isto é, as imagens externas produzidas no veículo mental. Aqui podemos distinguir a lei das causas e efeitos em atividade. Logo, em nossa mente se faz presente apenas o efeito, já que a causa não pode ser detectada devido aos filtros que nos impedem de compreendê-la.

Quando presenciamos uma ocorrência qualquer, imediatamente passamos a analisar e julgar esse acontecimento de acordo com os filtros mentais. Ao final daremos uma opinião, concordando ou criticando e guardaremos esta nossa opinião em uma região de nossa mente. Com isso fortalecemos um pouco mais nossos filtros mentais que estavam envolvidos com aquela ocorrência. O que aconteceu?

Na verdade nos afastamos da realidade, já que a mente não pode conhecer a verdade partindo de análises pré-concebidas, baseadas em seus próprios filtros. A meditação correta leva à fusão dos fatos: conhecedor, conhecido e conhecimento.

A mente, ainda que necessária para o início da meditação, abandona as imagens filtradas e deixa que a consciência venha a se fundir aos acontecimentos - donde chegamos à compreensão. Portanto, a compreensão é uma capacidade da consciência e não da mente.

Vale fazermos uma diferenciação significativa entre a compreensão, a informação e o entendimento. Uma pessoa pode ser informada sobre a morte de alguém muito querido, e com isso entender que a partir daquele instante não mais terá a companhia daquela pessoa amada. Ela pode ser informada sobre a vida após a morte, ou pode até entender que a morte sempre está a esperar a todos os homens. No entanto, pouco mudará a informação ou o entendimento sobre essas coisas. Em alguns casos, as pessoas entram em processo de grande depressão ou até de desespero, mas, no entanto, nada disso mudará o fato da morte e pouco, ou quase nada de sabedoria será acrescentado à vida, devido a esses acontecimentos. No futuro, quando isso voltar a ocorrer, agora com outra pessoa, tudo voltará a se repetir. A mente, nesse caso, só foi capaz de assimilar o sofrimento devido aos filtros do apego, do medo, da solidão, da dor, etc.

A meditação aprofunda os aspectos relacionados à dor, ao sofrimento, ao apego e, enfim, à morte do ser amado. A mente, através de um processo de assimilação e saturação da idéia da morte daquele parente ou amigo, acaba por levar o conhecedor à compreensão de tudo que está relacionado àquele acontecimento. Certamente, esse é um processo doloroso, mas pela compreensão entende-se o porquê desse sofrimento, o porquê daquela morte e qual o papel da pessoa envolvida nesse drama. Afinal, após esse processo de compreensão, a idéia sobre a morte e sobre a própria vida mudará e, quando novamente essa pessoa se deparar com a morte, sua forma de pensar, de sentir e de agir será outra. Um grão de sabedoria foi acrescentado à vida dessa pessoa. Agora sim, mais um passo foi dado na direção da felicidade e da liberdade, já que ambas as palavras, para terem existência real, dependem da compreensão. Não pode haver felicidade e liberdade quando uma pessoa está presa aos pensamentos de medo e apego, isto é, quando ainda não foi capaz de dissolver os filtros que a impedem de ver a realidade.

A meditação é a única forma capaz de conduzir seguramente o homem ao seu interior - o inconsciente. No inconsciente estão guardadas todas as informações referentes aos inúmeros ciclos de vida, desde o momento em que a chispa divina foi emanada do Absoluto, suas diversas reencarnações e ainda passando pela história pessoal de nossa infância até este exato instante. A técnica da meditação faz o inconsciente tornar-se consciente, a informação oculta tomar-se compreensão e sabedoria.

A arte de meditar gera uma personalidade magnética e forte. Abre as portas para o conhecimento intuitivo e desabrocha os poderes latentes da alma. A meditação nos coloca em contato com as inteligências atômicas do nosso mundo interior. Atrai à mente os pensamentos puros afins às vibrações superiores, e nos faz compreender o Todo por meio das partes, e o relacionamento das partes entre si para a criação do Todo.

A meditação regular cria novos canais para circulação de energias, novas correntes nervosas, regenera os neurônios, infunde novos sentimentos pensamentos e ações.

Por fim, a finalidade última da meditação é levar-nos ao êxtase.

O DIFÍCIL TRABALHO DE MEDITAR

Muitas pessoas insistem em dizer que a meditação é algo simples e está ao alcance de qualquer pessoa. De fato, ela é simples, mas, de maneira alguma, está ao alcance de qualquer um. Isto seria dizer que a Porta do Reino dos Céus é larga e todos têm acesso fácil à sua entrada. Sabemos que as palavras ditas dois mil anos atrás pelo mestre Jesus são exatamente o inverso dessas.

A simplicidade da meditação consiste no fato de que meditar nada mais é que voltar-se para si mesmo, fechando os olhos físicos e os sentidos corporais para o mundo externo, bem como, abrindo os olhos da alma e apurando as percepções para as vibrações provenientes do mundo espiritual. No entanto, o grande problema pode ser resumido em apenas um ponto: não temos controle sobre nossa mente, isto é, falta-nos atenção e concentração.

Na meditação, a princípio, necessariamente teremos que ser donos de nossos processos mentais, a fim de direcioná-los como um foco centrado em determinado objetivo.

Disse o Rishi Maharishi: “a mente é um embrulho de pensamentos; remova-os, pare de pensar e mostre onde está a mente”. Exatamente, este é o problema: não temos capacidade de remover os pensamentos. Não temos atenção nem concentração, sem os quais, torna-se impossível remover os pensamentos e silenciar a mente em seus níveis mais profundos.

O poder da concentração é, sem dúvida alguma, a chave para a meditação, já que a distração, o contrário da concentração, é a tônica fundamental da mente. A mente é a sede do desejo e dos prazeres. Ela é como uma nascente que surge no alto de uma montanha, procura sempre os caminhos mais fáceis para fazer fluir suas águas. A mente é uma eterna insatisfeita, está sempre irrequieta. É insaciável, e, por isso, está sempre dentro de um ciclo infundável de pensamentos tormentosos de ambições, medos e apegos, gerando todo tipo de sofrimento. Por isso são poucos os que tentam realizar este trabalho, e, menos ainda, os vitoriosos. No entanto, é possível e altamente gratificante para qualquer pessoa que o queira e o faça.

A natureza irrequieta da mente não é de todo um problema. Infelizmente, a questão de controlar a mente tornou-se muito mais difícil devido aos terríveis e perniciosos hábitos adotados pelo homem nessa época atual. O culto à pornografia, ao pessimismo, à corrupção, à desgraça, ao sadismo e a tantas outras formas de destruição da pureza de nossa mente, afastou demasiadamente o homem de Deus.

A mente, de instrumento divino, tornou-se instrumento do mal. Também é lamentável que as pessoas confundam (ou se auto-enganem) o ato de refletir, ou simplesmente pensar, com meditação. E, ainda, é comum dizerem que irão meditar sobre um assunto qualquer, quando na verdade sentam-se confortavelmente em poltronas macias ou deitam-se com o mesmo intuito. O resultado não poderia ser diferente da frustração, levando rapidamente ao ceticismo no tocante à meditação. Para meditar é necessário uma sistemática árdua e duradoura. De nada vale a erudição ou o acúmulo de informações quando nos referimos à meditação. Aliás, estes somente embotam ainda mais a clareza mental, dificultando a importante e necessária capacidade de reger a própria mente pelo tempo necessário. E nos referimos à palavra “reger”, pois meditar é ter a capacidade de manter a percepção

inabalável sobre o tema escolhido, como faz um maestro, ao conduzir a orquestra até o final de uma sinfonia. Reger a mente tem o mesmo significado, já que os instrumentos dessa orquestra mental, em uníssono, abrem o canal para o Elemento Espiritual tomar a liderança e agir - é o clímax, o êxtase da sinfonia. Sendo assim, qualquer dificuldade no sentido de realizar o exposto acima, nos afasta da meditação verdadeira.

No entanto, para se chegar à meditação, existe um caminho por onde todos devem passar, e é sobre isso que vamos dissertar.

ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

“A ??? não é liberdade. Se você se deixa levar facilmente por impulsos e aquele que controlou a sua mente é realmente feliz. Liberdade física emoções que surgem, então você está sob a influência dos humores, das ansiedades e das paixões. E como pode então ser verdadeiramente feliz? Ó minha doce e amada criança! Você é como um barco sem leme. Você é atirado de um lado para outro como um pedaço de palha na vastidão do oceano. Você ri por cinco minutos e chora por cinco horas”.

A meditação começa onde a concentração termina. Assim sendo, é impossível meditar sem o desenvolvimento da concentração. A concentração é o pré-requisito para o desabrochar do conhecimento intuitivo. Quando uma pessoa está concentrada em alguma coisa, ela está direcionando todas as suas ondas mentais como num feixe de luz concentrado. A luz, dispersa sobre uma chapa de aço, ilumina esta chapa. Concentre a luz como no raio laser sobre um ponto dessa chapa, você a perfurará como se fosse papelão - isso é a concentração.

Para que haja concentração, naturalmente, deve haver, primeiro, o interesse e a atenção. Ninguém ficará atento ou concentrado sobre algo que não é de seu interesse. O interesse desenvolve a atenção, e esta, a concentração. A atenção exata leva à concentração. Não se pode prestar atenção em dois ou mais assuntos diferentes num mesmo momento. Quando a mente de um homem gira em torno de muitos pensamentos ao mesmo tempo, eles são fracos e inconsistentes. Inclusive sua própria vida e atitudes representam claramente sua fraqueza mental. Agora, se o homem sustenta um só pensamento, ele é capaz de realizá-lo, e suas atitudes mostram a força de seu caráter.

Quando você está lendo um livro de seu interesse, sua atenção está completamente voltada para ele. Seus sentidos exteriores ficam adormecidos, pois, ainda que recebam os estímulos de luz, som, odor e tato, e transmita-os ao cérebro automaticamente, você não lhes dá atenção, já que existe, nesse momento, apenas uma só verdade: o livro.

Estar interessado e atento sobre algo de nosso agrado é de pouco valor; o mérito está em aprendermos a elevar a concentração sobre aquilo que a mente rejeita. Somente assim poderemos estar aptos a levar o pensamento sustentado pela concentração sobre Deus ou o Intimo.

A atenção não se desenvolve apenas durante uma leitura ou até mesmo durante uma prática esotérica de meditação. Ela deve estar presente a todo instante, todos os dias, durante toda nossa vida. Qualquer ação deve estar permeada de atenção. O caminhar, o ouvir, o falar, o observar, o comer, o trabalhar, etc., ganham outros matizes quando estamos atentos.

Uma pessoa pode passar por uma mesma rua centenas de vezes, e se ela estiver atenta todas as vezes que por ali caminhar, descobrirá a cada dia novas bonitas formas e paisagens.

A atenção não existe somente sobre os objetos externos. Estar atento significa, também, perceber durante o dia seus pensamentos e emoções. A percepção deve estar voltada, ao mesmo tempo, para si mesmo e para o exterior. Todas as imagens, sons, cheiros são

“alimentos” para nossa mente. O homem não vive sem as impressões. E essas impressões são, exatamente, os alimentos que intoxicam ou purificam nosso estado mental.

Cada impressão provoca em nosso interior um fluxo de pensamentos e emoções. Como consequência desse processo mecânico, nós agimos de acordo com as ondas mentais e emocionais liberadas. Por isso, é importante a atenção constante em tudo que fazemos. A mecanicidade do pensamento e da ação encobrem a nossa verdadeira natureza, e ainda nos impede de ver a realidade existente atrás de cada acontecimento. Sem atenção e concentração o homem não tem sucesso em nada do que faz.

A mente se manifesta de cinco formas distintas, representando também o poder de concretizar objetivos distintos. Na ordem crescente, do 10 ao 50, encontraremos do homem frustrado e infeliz ao vencedor cheio de sucesso na vida.

A primeira mente é caracterizada pela dispersão sobre várias coisas. É como um macaco velho e raivoso que pula de galho em galho.

A segunda mente é vaga e desatenta.

A terceira vacila entre a firmeza de pensamento e a desatenção.

Já no quarto estado o homem é capaz de mantê-la sobre uma idéia.

O quinto e último estado é o da mente sob total controle. Este último, é o estado de concentração.

Concentrar-se sobre um pensamento ou idéia não é criar tensão em seu cérebro. Não deve haver luta para acalmar a mente. Devemos diferenciar a mente silenciada à força, da mente que por si só esgota todos os devaneios e pensamentos não relacionados com a concentração e meditação. Na concentração a mente entra em estado de serenidade e calma. Estabilizada num pensamento, não há consciência do corpo ou do meio ambiente.

Quando concentramos nossa mente em um único objeto, a natureza fenomenal do objeto se desfaz em todos os seus pormenores e começa a se fazer presente a natureza espiritual do mesmo. Se você estiver concentrado em uma rosa, reduza seus pensamentos a tudo que estiver ligado à rosa. Mantenha a rosa como único tema; pense nas milhares de rosas existentes, em seus tipos, cores, e perfumes; na semente de onde ela foi gerada e em seu processo de crescimento; observe a suavidade das pétalas, a beleza e a textura de suas folhas.

Por certo, sua mente não gostará muito disso, mas mantenha-se permanentemente atento e vigilante. Quando ela escapar para outros pensamentos ou começar a devanear, traga-a de volta e mantenha-a sob seu controle.

A mente do homem é um fragmento da Mente Cósmica. Perfeitamente controlada, torna-se uma fonte inesgotável de energia. Por isso, a concentração produz energia, que dia-a-dia aumenta de acordo com o progresso do estudante. A Consciência Cósmica, a Consciência de Deus, será o resultado da fusão, pela concentração e meditação, de sua mente com a Omnisciência Divina.

Existem duas formas básicas de concentração: ativa e passiva. Ambas são indispensáveis para o aperfeiçoamento espiritual, e serão desenvolvidas de acordo com a sua dedicação.

A concentração ativa é a capacidade de manter o pensamento ininterruptamente sobre uma simples imagem mental, um objeto ou uma ação no tempo. Já a concentração passiva é a capacidade de entrar no vazio iluminador, no silêncio absoluto da mente, isento de qualquer vestígio de pensamento ou emoção.

É muito difícil separar onde termina a concentração e começa a meditação. Mas, certamente, sabemos que não existe meditação sem concentração. Por isso daremos exercícios práticos, numa sequência adequada, para o desenvolvimento da concentração. O que virá depois, a meditação e o êxtase, são assuntos que você mesmo deverá vivenciar, somente alcançáveis caso haja êxito no aperfeiçoamento da concentração.

PENSAMENTO, IMAGINAÇÃO E VONTADE

Os cientistas já desenvolveram instrumentos capazes de captar e medir as ultra-sensíveis ondas emitidas pelo pensamento. No estado Theta, essa força chega a medir 100 mil eletrovolts. Certamente, todo esse poder de nada vale quando o homem não é capaz de sustentá-lo pela concentração em um só ponto.

As ondas do pensamento são capaz de atravessar o espaço infinito e chegar ao objeto de nossa concentração. O pensamento, para chegar ao mais alto grau de concentração, deve estar sustentado pela imaginação e pela vontade.

O homem é exatamente aquilo que criou para si mesmo. Cada um de nós tem, vive e pensa conforme as atitudes mentais edificadas no passado. Nós somos o fruto de nosso fracasso ou sucesso, não importando em qual campo de atuação venhamos a agir.

O pensamento deve ser claro e lúcido, pois aqueles que desconhecem a força do pensamento são as piores vítimas, já que são vítimas de si mesmos. Combater a si mesmo é a mais difícil das tarefas. Diariamente devemos aprofundar a meditação, a fim de descobrirmos a verdade sobre nossa própria natureza. Caso contrário, viveremos iludidos sobre o que realmente somos.

A auto-ilusão é um dos maiores inimigos do homem. Quando acreditamos ser o que não somos, quando cultivamos pensamentos deformados e irreais, acabamos também por nos deformar completamente, pois o sistema nervoso não sabe distinguir a diferença entre uma experiência real e ilusória.

O pensamento é como a semente: uma vez que a jogamos no solo mental, por força da manifestação de vida ela desejará brotar, crescer, florescer e frutificar. A árvore proveniente dessa semente nada mais gerará senão os frutos do pensamento original, ou seja, pelo fruto podereis conhecer a árvore. Pelas pequenas atitudes de um homem podereis conhecer seus grandes pensamentos.

Podemos comparar, também, o pensamento a um imã: atrairá vibrações afins às emitidas. As forças negativas atraídas pelo pensamento denso ficarão aderidas ao corpo mental e ao corpo de emoções. Infeliz do homem que carrega o peso de seus pensamentos! Com o tempo, não prestará para mais nada, a não ser para fertilizar a terra.

Já a companhia de um homem santo e de pessoas positivas, o cultivo dos pensamentos nobres, puros, elevados, o hábito de procurar as emoções harmoniosas, serenas, belas e, enfim, o esforço do homem em desenvolver o gosto por tudo que o aproxime de impressões que despertam em si a aspiração religiosa ou divina, são de incontestável ajuda ao progresso na meditação e conseqüente evolução.

Na medida que nos esforçamos para desenvolver a concentração e a meditação, muitas portas subconscientes vão se abrindo. Dai, nosso trabalho se assemelhará ao trabalho de uma pessoa que, depois de muitos e muitos anos, resolveu fazer uma limpeza geral em sua casa. Começará a encontrar elementos há muito esquecidos e outros, completamente desconhecidos. Todos os pensamentos negativos, cultivados no passado, mesmo que

tenham sido alimentados por períodos de poucas semanas ou meses, levarão agora dez vezes mais tempo para serem erradicados completamente.

Em especial, o pensamento pornográfico e de luxúria se assemelham muito à erva daninha da pior qualidade. Quando inserido na mente pela primeira vez, é insignificante e pouca importância acabamos por dar a ele, mesmo porque, acreditamos estar fazendo nada mais do que qualquer outra pessoa faria. Depois de meses ou anos, se resolvermos limpar a casa, ficaremos impressionados pela extensão do estrago causado por essa erva daninha: além de se expandir por toda parte, matou completamente as poucas flores de pureza que ainda existiam em nosso jardim.

Para que a idéia se fixe e se manifeste, plasmada nesse mundo de três dimensões, devemos alimentá-la constantemente com nosso pensamento e emoção. Além disso, a ação e a atividade devem acompanhá-la durante todo o tempo, até que materializemos nossos objetivos. “O ser humano imagina-se como pensa, pensa como sente e sente como deseja”. Desta regra, deduz-se que, para pensar bem, devemos ter bons desejos e bons sentimentos.

A imaginação sustenta o pensamento concentrado. Imaginar é criar nos mundos superiores. No entanto, não podemos confundir imaginação criadora com devaneios ou elucubrações. A imaginação é a vontade do Intimo atuando através do pensamento. A elucubração ou o devaneio é o pensamento disperso e ilusório das diferentes manifestações egóicas (agregados psíquicos).

A faculdade da imaginação reside no hemisfério direito do cérebro humano. Quando criança, tal faculdade está em grande atividade, mas com a formação da personalidade e do raciocínio lógico, a imaginação criadora é deslocada para o subconsciente, e o homem destrói então a ponte que ainda o ligava a Deus. Todo gênio, mago, iluminado, profeta, etc, possuiu uma imaginação aguda e profunda. O Universo é a imaginação de Deus. Enquanto a razão só pode conjecturar acerca de Deus, a imaginação nos faz sentir a Sua presença. A imaginação nos aproxima da Perfeição e da Unidade.

“Deus é o Espírito, mas minha imaginação o faz carne. Deus é a realidade, mas minha imaginação O transforma em atualidade. Deus é o Príncipe Divino e minha imaginação é o príncipe da criação. Deus é a Vontade e minha imaginação é a natureza criadora.”

O pensamento e a imaginação desenvolvidos fazem nascer nas entranhas do homem um princípio superior e inexistente nas pessoas comuns - a Vontade. O alimento da Vontade é o pensamento unido à imaginação. A Vontade surge na medida que o homem domina sua mente e desabrocha sua imaginação. Através da Vontade é possível se sobrepor à natureza instintiva; é possível descortinar os segredos da Alma; é possível reger os fenômenos da natureza.

A Vontade é a força que o homem necessita para tomar o céu por assalto. Vontade e desejo - duas forças antagônicas. Diz um sábio que a essência da sabedoria é a Vontade. O desejo transforma os sentidos em servos, enquanto a Vontade faz dos sentidos instrumentos do Íntimo.

O sucesso na concentração e na meditação é proporcional à força de vontade. A vontade aumenta na medida que o homem aprende a dominar seus impulsos instintivos e automáticos. O refrear da língua, da gula, dos sentimentos mecânicos e, numa escala mais

elevada, dos pensamentos inconscientes, gerados mecanicamente, é que desenvolvem a Vontade. Onde nada disso existe, a Vontade também não pode existir.

Se você ainda não havia se dado conta da importância da Vontade como princípio superior aos pensamentos e às emoções, ou mesmo se desconhecia a existência de algo superior à mente, sempre é tempo de conscientizar-se da necessidade de gerar em si mesmo tal princípio. Daremos a seguir algumas indicações que, no todo, ajudarão a fortalecer a Vontade, até que, um dia, ela se cristalize como força motriz do trabalho de autoconhecimento.

A Vontade é engendrada a partir de pequenos detalhes:

1. Primeiro você deve se dar conta de suas reações automáticas. Logicamente comece observando as mais evidentes. Percebendo sua mecanicidade no agir, tente antecipar-se às situações já flagradas anteriormente e elimine as reações mecanizadas e inconscientes. Você verá que não é tão simples assim como parece. Exige esforço e persistência, mesmo porque cada reação inconsciente, quando detectada, deve ser dissecada pela navalha da meditação psicológica. Esse assunto será abordado posteriormente.

2. Auto-observe-se ao falar. Perceba quantas palavras inúteis você pronuncia diariamente. O Verbo é sagrado, e o seu mau uso, acarreta um karma muito pesado. Observe as gírias, os palavrões, as colocações satíricas, as frases com conotações sarcásticas e luxuriosas. Cada palavra grosseira ou frase sem significado gera um campo vibracional denso, que dificultará ainda mais seu trabalho de meditação. Suprima, aos poucos, essas palavras. Fale quando necessário e perceberá a força de suas palavras. A fornicação da mente é o Verbo distorcido. O Verbo das pessoas que fornecam mentalmente não tem valor nem força. Morre ao ser emitido. Com essa prática você perceberá novas correntes de força atravessando seu corpo.

3. Aprenda a criar resistência a todos os impulsos naturais e instintivos. Lembre-se: a meditação e o trabalho de auto-realização espiritual é uma luta contra a natureza interior e exterior ao homem. Não estamos dizendo para você deixar de fazer tudo que fazia antes, mas sim, para perceber o porquê de tudo que fazia. Faça consciência de seus atos inconscientes. Procure sempre impor a vontade incipiente sobre os impulsos; você verá que, aos poucos, ela começará a se cristalizar como um princípio motriz.

4. Trace para si mesmo metas a serem realizadas diariamente. Objetivos que, normalmente, você não gostava de fazer, seja pela preguiça ou outra desculpa qualquer. Se não gosta de caminhar, caminhe diariamente. Se não gosta de praticar esportes, entre numa aula de natação, ande de bicicleta ou, simplesmente, inicie uma série de corridas diárias. Se lhe desagrada acordar cedo para executar tarefas, faça-o a partir de agora. Se tem medo de falar em público, procure situações onde você terá que se expor e se exponha de verdade. Em poucas palavras, deve existir um sacrifício voluntário de sua parte. Você ficará impressionado quando perceber, com o decorrer do tempo, que nada mais lhe afetará. Todas as coisas que antes eram chatas e dolorosas, começam a ter um significado diferente. Sua Vontade está se sobrepondo às manhas, às fraquezas, aos instintos, ao medo e até mesmo à dor.

Importante: há um perigo em todo este processo. Cuidado com a repressão. Estamos falando em sacrifícios voluntários e compreensão. Incentivamos a autodisciplina. Partimos

do pressuposto que cada estudante, após este curso, dissecará diariamente seus pensamentos através da meditação. Não adianta você impor sua vontade sobre algo sem saber por que e sem perceber a extensão dessa força. Quando nos referimos a vencer os desejos e impulsos instintivos, é para que você perceba, pela prática da meditação, o fator psicológico escondido atrás de cada atitude externalizada.

Por exemplo: se uma pessoa está lutando para dominar sua língua, ela deve, através das práticas de meditação, compreender o que a levou a fazer isso. Contra o que, exatamente, ela está lutando, qual o processo psicológico inconsciente que está sendo desvelado e as consequências imediatas e futuras desse descortinar de ilusões mecânicas. Caso a meditação e a compreensão não façam parte constante desse processo, o estudante acarretará apenas uma coisa: a repressão. A repressão é o uso da força sem a compreensão. Onde não há compreensão, não há sabedoria.

VENCENDO OS OBSTÁCULOS

Incontáveis serão os obstáculos que você encontrará. Quanto mais avançar, maiores obstáculos existirão. Serão de várias espécies, desde problemas puramente físicos, como local e falta de postura e controle do corpo, passando pela preguiça, bloqueios psicológicos e medos, até imagens e exteriorizações da psique. Enumeraremos apenas alguns:

1. O primeiro obstáculo é o local físico. Procure um “canto” onde ninguém venha lhe incomodar. Onde você possa ficar tranquilo e sem a preocupação de ser interrompido bruscamente durante uma hora, no mínimo. O ideal é ter um local somente usado para meditação. Deve ser limpo e arejado. Decore-o da forma que mais lhe agrada e que, ao mesmo tempo, inspire e desperte harmonia, positivismo e religiosidade.

2. Trace prioridades, avalie o tempo a ser dado a si mesmo para as meditações. Procure, na medida do possível, meditar sempre nos mesmos horários. Você criará o bom hábito da meditação. Chegará a hora que a meditação será como a água que mata a sede. Sua alma ficará sedenta por meditação todos os dias. O ideal é meditar várias vezes por dia. Por exemplo:

1 hora ao amanhecer, 1 hora à tarde e 1 hora à noite. No mínimo, duas horas diariamente você deve dedicar à meditação. Os grandes iluminados, sem exceção, meditavam e meditam mais de quatro horas diariamente. O mestre Samael, durante certa fase de sua vida, meditava oito horas por dia.

Comece praticando 30 minutos, depois passe para 45 minutos, 1 hora, 1 hora e meia, duas horas..., nem que para isso você precise de uns seis meses ou mais.

3. Use o sono do corpo, mas mantenha a consciência atenta e desperta. O corpo deve ser dominado, esquecido. Quem não faz o corpo dormir nas práticas nunca meditará correta e proveitosamente. Todavia, a consciência deve estar absolutamente desperta, receptiva e perceptiva. Como não há meditação sem concentração, tudo que impeça sua concentração no objeto da meditação é prejudicial. Muitos estudantes confundem os devaneios do sono com a meditação. Se o corpo estiver leve, a mente clara e serena, e houver boa disposição e bem estar, você está meditando. Se o corpo estiver pesado e incomodando, a mente obtusa e cansada, você, ao invés de meditar, estava dormindo. A meditação gera prazer; por isso, não deve ser considerada como um fardo.

4. A postura pode parecer insignificante mas é uma das pequenas chaves da meditação. Você deve meditar sentado, seja em posição de Lótus (com as pernas cruzadas uma sobre a outra) ou meio lótus (esta última já é mais fácil para nós, ocidentais). Não se engane achando que meditará deitado; somente após muito domínio do sono você poderá se dar ao luxo de fazê-lo, e ainda assim se não for em horário que facilite o sono (à noite ou madrugada). O mais importante é manter a coluna absolutamente ereta, a cabeça nem muito tombada para frente ou jogada para trás, e o corpo sem nenhuma espécie de tensão. Se a meditação for prolongada e o corpo começar a incomodar, mude de posição, mas não faça disso um hábito comum. Todos os gestos, durante a meditação, devem ser feitos lentamente, como no Tai-Chi.

5. Às vezes costuma ocorrer com as pessoas que praticam a meditação prolongadamente, uma espécie de dor de cabeça misturada com a sensação de que a cabeça está cheia como um balão ou pesada como depois de uma enxaqueca. Ocorre devido ao excesso de energia acumulada no centro intelectual. Durante o dia a pessoa pode ter também a sensação de estar caminhando nas nuvens, e acaba mesmo perdendo o senso de realidade, pois sua visão interna, na medida que desabrocha, a aproxima cada vez mais da porta entre o limiar dos mundos. Para evitar tal problema, o estudante deve primar por exercícios físicos diariamente. Qualquer atividade que o coloque em contato com a natureza ou que venha a exercitar seu corpo, a fim de trocar energias com o meio e equilibrá-lo. As melhores atividades sempre são as mais simples, como caminhar, mexer com a terra, nadar, correr, etc.

6. A alimentação deve ser leve. Não coma nada antes de praticar, ou somente ingira algo para eliminar o desconforto do estômago vazio, como um suco ou um iogurte, por exemplo. A debilidade física também constitui dificuldade para os principiantes. Havendo falta de concentração, acaba-se por se identificar completamente com o corpo físico.

7. A falta de controle da natureza emocional é um dos principais obstáculos. O homem comum não tem a mínima disciplina, e sem disciplina, não existe concentração. As tendências mentais são arrastadas pelas baixas emoções. Evite se impregnar de emoções fortes antes de iniciar uma prática. Cuidado com o que lê, vê, ouve ou faz. Você verá que arrasta consigo para a prática de concentração e meditação todo o lixo recolhido nas horas ou dias anteriores.

A literatura de ficção, tais como os romances, as histórias violentas, os livros eróticos, etc, os periódicos, como jornais e revistas, a televisão, com seus telejornais e novelas, seus programas que entorpecem a consciência e somente geram pensamentos automáticos e direcionados, também são grandes obstáculos para o êxito na meditação. Não estamos dizendo para abandonar todo tipo de leitura ou informação; elas são importantes para nos manter atualizados. Porém, cuidado, aprenda a filtrar tudo que lhe chega aos sentidos e à mente.

8. Existe a Memória Mecânica e a Memória Trabalho. A Memória Mecânica é associação dos pensamentos com as impressões que chegam à mente, isto é com todas as impressões exteriores que acionam dispositivos automáticos e inconscientes em nossa memória. Logo, procure não se identificar com tais pensamentos. Não lute com eles. Pensamentos, imagens e lembranças vêm em avalanches nas práticas de concentração e meditação. Mantenha a mente serena, não se identifique, não se deixe conduzir por tudo que vê ou lembra. Apenas contemple, deixe que a mente se esvazie por si só.

A Memória Trabalho é a lembrança consciente e direcionada, a fim de revivermos fatos passados que precisam ser compreendidos. A Memória Trabalho é usada na meditação psicológica, na compreensão e dissolução de nossos agregados psíquicos. Voltaremos ao assunto no capítulo 13.

9. As pessoas vítimas de qualquer vício, não servem para a meditação. O alcoolismo, o fumo, as drogas, somente mostram que a força da Vontade no homem é, praticamente, inexistente. Se alguma pessoa como essa resolver dar início a esses trabalhos, antes de mais nada deve largar completamente o vício. Caso contrário, não durará sequer um mês praticando a concentração e meditação.

10. A arrogância e a intolerância geram ceticismo, e nem sequer dão oportunidade ao homem de conhecer algo novo. Ele não crê em nada do que seus olhos não podem ver e suas mãos não possam apalpar. Não existe conhecimento maior que o seu e nem pessoas que realmente queiram ajudar outras pessoas. Para ele, todos querem sempre ganhar sobre os demais. Nesta classe entram também os intelectuais, cujas mentes dispersas não conseguem se manter num determinado objetivo por mais de um segundo. Se você possui marcadamente algum desses traços, mas ainda não tão forte a ponto de tê-lo impedido de iniciar esse curso, dê muita atenção a essas características, a fim de eliminá-las aos poucos. Cedo ou tarde você acabará desistindo devido a uma delas.

11. Outro terrível obstáculo: o apego ao corpo, à mulher, aos filhos, ao pai, ao dinheiro, às propriedades, às idéias, à auto-imagem, etc. O apego gera o medo. Com a meditação, necessariamente, você se verá face a face com seus apegos, e isso gera medo. O homem tem apego à forma, e a meditação, em última análise, leva a não-forma.

O homem, nesse caso, parece-se muito com o macaco. Quando um filhote de macaco morre, sua mãe carrega seu esqueleto durante dois ou três meses. O homem não pode carregar a parte física de seus apegos, mas pode carregar suas lembranças pela vida inteira.

É interessante observar o fato da dor e do sofrimento existirem devido à perda de algo ou alguém. A idéia da posse, uma idéia absolutamente ilusória e irreal, existe arraigada na mente do homem. Quando milhares ou milhões de pessoas morreram bombardeadas, na segunda guerra mundial, você não derramou uma só lágrima. Enquanto diariamente milhões de crianças morrem de fome no mundo inteiro, você não derrama uma só lágrima; na verdade, só nos lembramos disso quando as notícias aparecem no noticiário das oito.

No entanto, quando sua mulher, amigo ou filho morrem, você quase entra em desespero, e vive anos derramando lágrimas sempre que se lembra disso. Por quê? Porque tem a ilusão de que tudo lhe pertence; que a terra lhe pertence, as pessoas lhe pertencem, os filhos lhe pertencem. O apego e o medo da solidão, junto com a centralização do mundo em torno de si mesmo (egoísmo), são gerados pela ilusão.

12. As experiências extrasensoriais são um perigo maior do que podem parecer. Na medida em que dominar a arte da meditação, você começará a entrar em contato com certas forças de baixa ou elevada inteligência. Muitas virão para tentá-lo ou assustá-lo. Outras para confundi-lo, mostrando mentiras ou verdades falseadas. Surgirão também elementais superiores, Devas da natureza, homens iluminados para auxiliá-lo. Preste atenção a tudo que lhe ocorrer. Ouça e aprenda com a luz, observe e compreenda as trevas.

O pior perigo vem quando o estudante começa a despertar seus poderes. Em alguns surge a clarividência, a clariaudiência e a levitação. Em outros, o poder de projetar-se para fora do corpo físico com os corpos do desejo e da mente. Outros ainda aprendem a colocar seu corpo físico na quarta dimensão (Jinas) ou despertam a telepatia. Às vezes ocorre o despertar de todos esses poderes, aos poucos, em um estudante.

E onde está o perigo nisso tudo?

Na sutileza de seu ego. O estudante começa a se achar especial e poderoso. Considera-se uma pessoa espiritualizada, evoluída. Desenvolve o pior dos orgulhos - o orgulho místico -, e cobiça poderes e graus iniciáticos. Infelizmente, é difícil perceber que se está indo muito mal, quando se acha que vamos muito bem. Por isso, nada disso tem valor. Poderes não servem para nada, somente para atormentar o homem, quando ele não está preparado para tê-los. Ignore-os, busque apenas a pureza do ser, a humildade do servir. Um mestre verdadeiro nunca se preocupa em desenvolver poderes. Ele os tem desabrochados como consequência de sua espiritualidade.

“...não penseis muito em fenômenos psíquicos e coisas semelhantes. Seu número é legião; clarividência, clariaudiência, etc., não têm valor; às vezes, maior iluminação e paz mental são possíveis sem eles do que com eles. O mestre toma estes poderes como uma forma de auto-sacrifício. Ele se torna unicamente o instrumento de Deus, e quando sua boca se abre é para dizer as palavras de Deus sem esforço ou premeditação; quando levanta a mão, Deus flui através dele para operar um milagre”.

ÊXTASE E SAMADHI

Aquele que passou por todas as etapas anteriores, que desenvolveu sua concentração ao extremo, tornou-se possuidor de pensamentos puros, de imaginação criadora e de Vontade superior, entrará no reino da meditação. Na meditação existem níveis e níveis, e o mais elevado de todos é o Samadhi - o êxtase supremo.

A linguagem humana não serve para descrever certos estados de consciência. É impossível explicar o inexplicável. O máximo que se pode fazer é passar uma pálida e distante idéia sobre o êxtase místico. Não é o homem em meditação que procura o Samadhi e vai até ele, mas sim o Samadhi que vem ao encontro do homem em meditação. Pode-se meditar perfeitamente durante anos, sem que o Samadhi seja alcançado. Todavia, deve-se estar sempre preparado, como a virgem à espera de seu futuro esposo. Quando chegar a hora, ambos se juntarão no leito nupcial para desfrutar do mais puro amor.

No estado de Samadhi o homem une-se a Deus, à Unidade. É a supraconsciência, a perda da individualidade humana, a fusão e manifestação da individualidade espiritual.

O buddhismo diz: “A forma não difere do vazio e o vazio não difere da forma; a forma é o vazio e o vazio é a forma”.

O Samadhi é a experiência direta do Vazio. Não há pensamento, emoção ou ação; somente existe o puro espírito. O Vazio é Poder, Verdade e Força; é Amor e Compaixão; é Sabedoria, Pureza e Castidade. É a manifestação, através da consciência, dos atributos latentes de Deus, para que somente depois, conforme o preparo individual, haja a exteriorização através do quaternário inferior (mente, emoção, vitalidade e físico).

No Samadhi, o homem é a natureza inteira. Todos os homens são seus irmãos, todas as mulheres sua mãe, todas as crianças seus filhos. No Samadhi o homem sente o mar, o vento, as montanhas, a terra. Mais do que sentir, ele é parte integrante de todas as coisas. Não existe tempo e espaço, a dualidade se desfaz. Não há mais causa nem efeito.

Também no Samadhi existem níveis e níveis. Para que o êxtase seja completo,

o Samadhi seja perfeito, não deve existir ego. Tal ego, também chamado de agregados psíquicos, deve ter sido eliminado.

Os corpos mental, astral, vital e físico devem também ter atingido um nível elevado de purificação através da alquimia. Quando chega-se a esse estado, o homem passa a viver um eterno Samadhi. Ainda que a perfeição como homem seja difícil de imaginar, mesmo assim, no estágio de evolução em busca da perfeição, diferentes graus de Samadhi podem ser vivenciados. Quando chega ao êxtase, o homem recebe uma corrente de energia espiritual gigantesca, que o impulsionará de forma formidável em seu caminho. Em estado de êxtase, podemos estudar qualquer acontecimento do passado ou futuro. Nós seremos o passado e o futuro.

Em êxtase, por exemplo, quando se estuda a via crucis pela qual passou nosso senhor, o Cristo, em verdade vive-se o mesmo Drama Cósmico que Ele viveu.

Há, basicamente, duas divisões de Samadhi. Uma delas é o Samadhi onde ainda existe a forma. É chamado de “Vikalpa Samadhi”. No entanto, muitos mestres espirituais não consideram esse estado como supraconsciência, e apenas o definem como um êxtase místico, um estado inferior ao Samadhi. Nesse estado, o estudante da meditação entra em contato com certas imagens, arquétipos universais e internos. Tem visões do futuro e do passado. Deve ser levado em consideração a perfeição do vidente, pois podem existir deturpações na interpretação dos símbolos com os quais ele se defronta. As mensagens de Nostradamus e o Apocalipse de João são exemplos desse êxtase.

O outro tipo de Samadhi é chamado de “Nirvikalpa”, ou o Samadhi sem forma. Não há visões, pois nesse estado atua unicamente a supraconsciência espiritual, e não a mente.

Dentro do “Nirvikalpa” existem ainda duas divisões

1. “Kevala Nirvikalpa Samadhi” ou Samadhi temporário. Pode ser longo ou curto, sendo que, após esse estado, o homem retorna, necessariamente, à consciência de vigília. Enquanto o homem não ingressar no mestrado, somente poderá ter acesso a esse nível. Às vezes, as experiências vêm acompanhadas de poderes sobrenaturais como levitação, cura, clarividência, etc. O corpo, durante a experiência, permanece em estado de catalepsia, imóvel e rígido. Após o retorno desse estado, a pessoa viverá um período de imensa felicidade e alegria durante certo tempo, e, normalmente, vem acompanhado de lágrimas imediatamente após a volta ao estado de vigília.

2. “Sahaja Nirvikalpa Samadhi”. Sahaja significa perene, e Kevala temporário. Logo, esse segundo estado independe de qualquer limitação dos sentidos, das emoções ou da mente, o que não ocorre com o primeiro estado (Kevala).

Para o ingresso na perfeita supraconsciência é necessário a aniquilação do eu (ego), das deformações da personalidade e, em graus mais elevados, até mesmo a aniquilação da própria personalidade. É um estado de iluminação completo. Pode-se viver permanentemente nele; caminhar, comer, trabalhar, falar, etc, e nunca perder a consciência ininterrupta de Deus. Em verdade, o homem se transforma em Deus, Ele é Deus. “Eu e meu Pai somos um”.

É bom que se entenda o fato de que nenhuma experiência de meditação profunda ou superficial, está ligada ao que os espíritas chamam de mediunidade. Enquanto na mediunidade o homem cede seu corpo para outras criaturas, muitas das quais, diferentes daquilo que dizem ser, a meditação trabalha para que o homem seja absoluto senhor de si mesmo. E quando ocorre uma experiência de êxtase, sua mente se abre para dar espaço à manifestação do Ser (o Íntimo) e não à outras formas de energias ou criaturas.

COMO SILENCIAR A MENTE

Em se tratando de meditação, a prática tem demonstrado uma das maiores dificuldades que acompanham desde o iniciante até o veterano nessa arte. Todos sempre se deparam com a dificuldade de silenciar a mente, para que possa então entrar em ação a consciência.

Também é muito comum o estudante confundir o silenciar da mente, espontânea e naturalmente, com o silenciar forçado, à base de imposição e violência. Neste último caso, apesar da mente permanecer silenciosa, vivemos apenas um processo superficial, pois nos níveis mais profundos da mente ocorre uma verdadeira tempestade.

A seguir daremos algumas técnicas, a fim de facilitar o início desse processo.

O PODER DA MÚSICA

Necessariamente somos obrigados a abordar o poder da música. Dificilmente existirá o silenciar da mente enquanto o corpo físico não chegar ao estado de relaxamento adequado. Dessa forma, a música ganha uma importância vital, por auxiliar não só no relaxamento em si, mas também por facilitar e propiciar uma atmosfera susceptível à meditação profunda.

Música é vibração, é energia. É natural que o homem se harmonize com as vibrações exteriores. Todo seu corpo, sua psique, tendem a vibrar de acordo com as ondas energéticas provenientes do ambiente circundante.

Existe uma experiência interessante que demonstra claramente a reação dos animais às vibrações exteriores:

O peixe necessita de no mínimo 43 aspirações por minuto para não morrer asfixiado. Se colocarmos, porém, próximo de um aquário, qualquer mecanismo que emita um “tic-tac” num ritmo de 40 por minuto, dentro de pouco tempo o peixe estará morto. Antes disso, ele tentará procurar um local onde não possa ouvir o som, porque involuntariamente o peixe passa a aspirar no mesmo ritmo e morre.

A música sempre foi usada pelos antigos para tratamento de saúde, pois eles conheciam perfeitamente seus poderes de cura ou de destruição. Platão afirmou que, enquanto o corpo deve ser treinado por meio da ginástica, a alma deve sê-lo por meio da música. Para este sábio, a música era o remédio da alma.

Hoje, cientistas estudam a música dentro de enfoques psicológicos. O poder do som é capaz de alterar os estados de consciência, provocando estados de supra ou infraconsciência, na medida da alteração dos ciclos/segundo das ondas cerebrais.

A música barroca, por exemplo, possui um número de compassos musicais de 60 ou menos por minuto. Isso provoca uma alteração nas ondas mentais, induzindo um estado alterado de consciência. Ao contrário, as músicas de compasso muito elevado e completamente desarmoniosas, são uma agressão contra a qual o organismo não tem defesa. Mesmo que tampemos nossos ouvidos com cera, nosso corpo inteiro (átomos e moléculas) continua recebendo os impactos da música destruidora. Segundo o cientista alemão Kneutgen, pode até mesmo ser mortal.

O nosso objetivo não é escrever um tratado sobre a influência da música, mas bastam alguns itens para se perceber a importância de se cultivar a boa música. As músicas para práticas de meditação devem ser, preferencialmente, as que induzem o relaxamento, tais como: música barroca, cantos gregorianos, missas, corais e as obras dos grandes compositores clássicos. Existem também as músicas modernas, chamadas New Age, que, em alguns casos (não em todos), servem para a prática de relaxamento e meditação.

Os benefícios obtidos com o cultivo da boa música e das práticas de relaxamento e meditação são:

- Torna lenta a respiração.
- Previne enfermidades cardíacas.
- Combate e diminui o nervosismo e o stress.
- Combate a insônia.
- Diminui e combate as dores de cabeça.
- Aumenta a resistência ante às excitações dos sentidos.
- Previne neuroses e seus males.
- Desenvolve as forças afetivas.
- Ajuda o perfeito funcionamento dos órgãos do corpo.
- Modifica a pressão arterial.

Como foi apresentado, o uso da música correta ajuda na prática da meditação, mas não se deve fazer disso um vício. Há pessoas que não conseguem praticar sem a música, daí ela torna-se uma muleta.

A RESPIRAÇÃO

Um adulto jovem, com cerca de 30 anos, respira em média 30 vezes por minuto. Numa pessoa em meditação, essa respiração cai para 6 ou menos vezes por minuto. Os benefícios são muito grandes, poupando e concentrando energia por todo corpo.

Inicialmente, o estudante deve levar sua atenção para a respiração e mantê-la, a fim de sincronizá-la com os centros emocional e mental. Em condições normais a mente, as emoções e o corpo trabalham dentro de seus próprios ritmos; sincronizando-os, há uma integração completa que leva ao conforto, ao descanso, a uma melhor oxigenação, a um bom funcionamento biológico, à concentração e à agudeza mental necessárias para a meditação.

A concentração sobre a respiração é, em si só, uma prática de meditação e uma forma de não se perder a concentração. Manter toda a atenção completamente voltada para a respiração, mantendo-a sincronizada permanentemente, leva a resultados muitas vezes surpreendentes. Em outras práticas, o uso da respiração controlada servirá de introdução para se atingir o grau necessário de interiorização para iniciar a meditação. Após o mergulho no objeto da meditação, a respiração continua a permanecer sincronizada e lenta, sem que o praticante da meditação faça esforço nesse sentido.

A outra prática envolvendo a respiração é uma preparação para a meditação e é oposta à anterior.

Ao invés de manter a respiração lenta durante todo o tempo, o estudante iniciará de forma lenta e profunda as respirações, só que o fará somente pela boca.

Iniciando lentamente, mas mantendo as respirações profundas, aumentará o ritmo gradualmente até que chegue a uma respiração acelerada, como dissemos, mantendo o fluxo respiratório pela boca. Depois, começará a diminuir o ritmo respiratório também lentamente, até que volte ao normal. O estudante notará, se fizer tal prática bem feita, que suas respirações agora estão ainda mais profundas e lentas do que antes, e que sua mente acabou por silenciar-se completamente. A partir de então você poderá começar a entrar em meditação.

A prática, desde o início até o final da respiração, pode durar o tempo escolhido pelo estudante. Nesse exercício trabalha-se com uma hiper-oxigenação; por isso, o estudante pode sentir alguns sintomas desconhecidos como adormecimento do corpo, dos lábios, enrijecimento temporário dos músculos, etc.

KOAN

Um Koan é uma frase enigmática, sem aparente solução racional, e que coloca a mente num “xeque-mate”. A natureza da mente é dinâmica, vive comparando, procurando soluções, questionando, indagando, recordando e sonhando. Quando inserimos em nossa mente uma frase sem solução aparente, impossível de ser decifrada, a mente procurará por todos os meios descobrir a resposta para o enigma. Haverá uma tempestade mental, e, por fim, chegará o momento em que a mente cairá vencida. Dai vem a compreensão do Koan e o silêncio da mente. Ausente de pensamentos, a mente abrirá espaço para que a consciência se manifeste...

Existem muitos Koans diferentes, e cada estudante pode criá-los a partir de novas abstrações. O importante é manter a mente completamente impregnada do Koan, sustentando o pensamento no Koan pela concentração, até que a compreensão advenha.

Alguns exemplos: Um monge, certa vez, ao se questionar sobre a sua própria natureza e a natureza de Deus, clamou: “Meu Deus, quem és Tu?! Quem sou eu?!” Então, uma voz, no silêncio de sua mente, disse: “Se tu encontrases quem és, descobrirás Quem sou EU”.

Isto é um Koan. Medite sobre ele. Outro Koan está expresso nesta frase um pouco mais longa: “Eu não Sou nada de tudo que você pensa que Eu sou; nem alguém, nem ninguém, nem alguma coisa, nem nada. Sou muito mais que tudo isso, e ao mesmo tempo Eu não sou nada disso”.

Meditando acerca de si mesmo você poderá se aprofundar neste Koan: “Tu não podes ser o que tu jamais fostes, pois tu e Eu somos Um só”.

Outro Koan mais curto é o seguinte: “Se nada existisse o que haveria então?”.

Nosso último Koan: “Se todo o nome O limita, qual é o nome Daquele que não tem nome, quando infinitos são os Seus nomes?”.

MANTRAS

O poder do Verbo é infinito. Não temos a pretensão de abordar largamente sua importância, já que haveria a necessidade de páginas e páginas apenas sobre esse assunto. Resumidamente, podemos dizer que a entonação de mantras pode facilitar o silenciar da mente, auxiliando na prática da meditação.

Muitos mantras diferentes podem ser usados para iniciar a introdução à meditação. Como exemplo, temos os mantras das vogais, I, E, O, U, A, M e S, respectivamente relacionados aos chakras Sahasrara (superior) e Ajna (frontal), Vishuda (laríngeo), Anahata (plexo cardíaco), Manipura (plexo solar), Swadistana (prostático) e Muladhara (fundamental ou sexual). O mantra “A” atua sobre os chakras pulmonares.

Outros mantras que podem ser usados são: AUM, OM ou WU; este último se pronuncia W U U... como o vento soprando num deserto. Inclusive, esses três últimos mantras, além de serem feitos antes dos exercícios de meditação, podem ser pronunciados mentalmente, ao caminhar ou apenas descansar, durante todo o dia, todo o tempo. Você verá como sua mente entrará num estado mais receptivo, facilitando os exercícios posteriores.

OS TIPOS DE MEDITAÇÃO

Basicamente, podemos dividir a meditação em três tipos diferentes:

- meditação psicológica
- meditação contemplativa
- meditação no vazio

Todas elas levam, em última análise, à compreensão e ao vazio absoluto, à não-forma, à Unidade. A meditação no vazio e a meditação contemplativa foram abordadas em capítulos anteriores. Ambas consistem em mantermos nossa atenção e concentração em objetos distintos. No caso da meditação no vazio, apenas mantemos como objeto de nossa meditação o vazio, a não-forma, o não-pensamento.

Já o outro tipo, a meditação contemplativa, consiste em manter o fluxo do pensamento em um objeto, só que esse objeto pode ser uma flor, um problema, uma imagem de Jesus, ou simplesmente uma idéia abstrata, como o amor ou a dor. É importante entender que todas as formas de meditação podem se fundir, variando e passando de uma para outra de acordo com o aprofundamento da meditação.

Como daremos mais a frente práticas específicas sobre esses dois tipos de meditação, torna-se desnecessário nos prolongarmos no assunto.

MEDITAÇÃO PSICOLÓGICA

Vamos nos deter mais demoradamente nesse tipo de meditação, pois já foi falado indireta e diretamente sobre as demais. Na meditação psicológica usa-se a Memória Trabalho (cap.11). Seu objetivo inicial é o de fazer com que o homem estude profundamente todas as manifestações psíquicas desconhecidas em si mesmo. Conhecendo o funcionamento da máquina humana em termos físicos, emocionais e psicológicos, ele poderá, através da meditação, perceber, compreender e eliminar esse ou aquele defeito psicológico (neste curso também chamado de agregados psíquicos, ego ou eu).

A meditação é a ferramenta mais importante para esse trabalho, e pode levar o homem a níveis completamente desconhecidos de seu subconsciente. No entanto, ainda que a meditação possa fornecer o entendimento e a compreensão das manifestações subconscientes, eliminando muitos desses defeitos ou “eus” diferentes, somente um trabalho de dinâmica sexual, acompanhada da intervenção de um poder superior à mente, é que poderá erradicar completamente todas as automanipulações nefastas do ego. Tal assunto já está fora do objetivo desse curso e pertence a outra área, abordada também nos estudos e cursos da FUNDASAW, mais especificamente, no curso de NOVA GNOSE.

Para entender mais claramente a meditação psicológica, é necessário que o estudante volte à parte referente a atenção (cap. 8). Falamos que a atenção deve ser constante, em todos os momentos da vida, não só externamente, mas, também internamente. Esta auto-percepção é uma espécie de auto-lembrança, que nos faz conscientes de todos os nossos atos, emoções e pensamentos. Quando isso não ocorre, agimos como máquinas, inconscientes, levados pelos impulsos desconhecidos de nossa mente e desejos.

A auto-percepção nos fornece a possibilidade de filtrar e transformar as energias exteriores (impressões). Quando não nos auto-percebemos, tais impressões adentram à nossa psique, fortalecendo o ego animal, em contrapartida ao despertar da consciência.

A auto-atenção ou auto-percepção nos leva à recordação de nós mesmos constantemente, à observação serena de nosso corpo, emoções e mente, isto é, à não identificação com as circunstâncias externas e, finalmente, à não fascinação.

A identificação e a fascinação são o adormecimento da consciência, a ação da personalidade e dos agregados psicológicos. Quando nos identificamos e, calmos na fascinação, esquecemos de nós mesmos, os diferentes agregados psicológicos (defeitos) podem atuar e dominar a máquina humana.

O processo da fascinação e inconsciência coloca em andamento a mecanicidade do pensamento. A mecanicidade existente na mente tem como base a comparação dos opostos; por isso existem dois tipos de associações:

- Associações mecânicas por idéias, palavras, frases, etc.
- Associações mecânicas por imagens, coisas, pessoas, etc.

Ambas podem começar do exterior para o interior ou vice-versa. Isto quer dizer que nos identificamos e nos fascinamos com o que vemos ou ouvimos, ou com o que pensamos ou

sentimos. Uma palavra ou uma imagem, por exemplo, pode detonar uma série de pensamentos mecânicos (inconscientes), que têm raízes em diferentes defeitos psicológicos, em diferentes níveis da mente. Uma palavra ou frase proferida por nós, a atitude ou gesto é, por fim, uma consequência da ação anterior: identificação e fascinação. Assim, uma palavra pode levar até mesmo ao crime, pois a identificação do orgulho ferido (pode ser outro “eu” qualquer) detona os impulsos primais que acabam levando à morte da pessoa com a qual nos identificamos. A mecanicidade nos impede de ver a realidade oculta atrás do sonho da mente.

Como é muito difícil estarmos atentos 24 horas por dia, a meditação psicológica serve para “digerir” tudo aquilo que não pode ser filtrado e compreendido durante o dia, quando estávamos “dormindo”. Nossas atitudes, nossos defeitos, nossos sofrimentos, nossos medos, etc., tudo, absolutamente tudo, deve ser colocado na balança da consciência através da meditação. É por isso que a Memória Trabalho é tão importante e necessária, pois é através dela que podemos recriar, contemplar, sentir (diversas vezes e em diversas ocasiões diferentes se for necessário) e, por fim, compreender e eliminar resíduos inconscientes e nefastos de todo o objeto de nossa meditação.

O ego, ou defeito psicológico, deve ser reconhecido e definido durante o dia (através da auto-percepção); trabalhado e compreendido à noite, pela meditação e eliminado ou desintegrado através da meditação profunda, da oração e dinâmica sexual. A oração é uma forma de meditação. Quando acompanhada do arrependimento, sustentada pela imaginação, pela vontade e pela fé, é capaz de realizar o que a mente não pode fazê-lo. Coloca-nos em contato com a divindade existente em cada um de nós. É por isso que podemos, através da oração, dissolver parte dos nossos agregados psicológicos, após os termos compreendido na meditação. No entanto, há que se lembrar que muitos defeitos são provenientes de gerações ou ciclos de vidas longínquos. Somente o uso de um poder maior do que eles pode eliminá-los completamente. Esse poder pertence à Divina Mãe Kundalini.

A meditação psicológica é praticada todos os dias, através da retrospectiva dos fatos diários. Todas as noites devemos rever, em meditação, nossa conduta. A auto-observação permanente nos possibilita detectar e fotografar cada pensamento, palavra ou gesto que cometemos durante o dia. À noite, em retrospectiva, revemos em nossa tela mental as ocorrências diárias, nos mínimos detalhes, como se estivéssemos vendo uma fita de cinema, só que em forma retroativa ou de trás para frente. Deteremos nossa concentração pelo tempo necessário em cada defeito psicológico observado e fotografado durante o dia, de acordo com sua gravidade e força. Alguns precisam apenas de 10 minutos de meditação; para outros, são necessárias horas até chegarem à perfeita compreensão. Logicamente, se forem muito graves ou difíceis, poderemos trabalhar sobre eles durante dias, meses ou até mesmo anos. É necessário descobrir a raiz última de cada um deles, pois somente assim pode-se chegar à eliminação. Para isso existe uma didática:

Cabeças de legião

Na meditação para eliminação do ego, somos obrigados a levar em consideração as múltiplas facetas de atuação desse mesmo ego. Existem sete agregados principais, chamados também de cabeças de legião: Luxúria, Ira, Orgulho, Preguiça, Cobiça, Inveja e Gula. Existe ainda o oitavo que é o Temor, chamado de pai dos demais. Cada um deles possui milhares de diferentes formas de manipular a máquina humana, desde as maneiras mais grosseiras até as mais sutis. A compreensão desses agregados é lenta, e é feita através

de suas pequenas manifestações. Por exemplo, não se elimina o “eu” da gula sem eliminar as pequenas e inconscientes manifestações desse agregado.

Quando compreendemos e eliminamos determinado agregado, por menor que seja sua força, nasce em seu lugar a polaridade contrária àquela força. Se eliminamos um pequeno resíduo de orgulho, em seu lugar cristaliza-se uma pequena semente de humildade. O despertar da consciência é exatamente o desabrochar do Buddhata (essência divina) que está oculto pelos diferentes tipos de agregados.

Didática para eliminação do “eu”

Na didática para a eliminação dos agregados psicológicos, é necessário muita paciência e tenacidade. Na medida em que compreendemos cada diferente eu, ele se esconde e continua a se manifestar sutilmente nas camadas mais inconscientes de nossa mente. A erradicação completa somente pode existir após tê-lo compreendido no mais profundo dos 49 níveis existentes na mente, e ainda assim fazendo uso da energia Kundalini. No entanto, isso não quer dizer que, sem a dinâmica sexual, sem Kundalini, é impossível dissolver as manifestações egóicas mais grosseiras, quando detectadas e compreendidas pela meditação.

Como já foi colocado, o homem possui menos de 3% de consciência desperta

quando nasce. Sem a energia Kundalini, tirando a preocupação de sermos exatos, podemos dizer que o homem pode despertar até cerca de 50% de consciência, isto é, eliminar 50% de seus agregados psíquicos. O V.M. Samael Aun Weor escreveu, em uma de suas obras, que se a humanidade tivesse 10% de consciência desperta não haveria mais guerras, fome e doenças sobre este planeta.

A didática para a eliminação consiste de:

- Relaxamento completo.
- Exercício retrospectivo, a fim de reviver os eventos do dia. Devemos nos prender aos detalhes: reviver a sequência dos fatos, recriar o ambiente em nossa mente, sentir e pensar as mesmas coisas que geraram o motivo da meditação, etc. Para cada defeito psicológico daremos mais ou menos tempo, de acordo com a gravidade da falta.
- Após recriarmos os fatos, vem a observação serena, a análise reflexiva de identificação e fascinação. Observar em meditação a forma de atuação daquele defeito específico. Como ele é, como ele age, quando aparece.
- Entra em ação o bisturi da autocrítica. Mergulha-se no defeito para detectar e compreender suas raízes. Perceber a sua ligação com outros agregados diferentes. Quando ele surgiu, como cresceu, até onde vai sua profundidade e sutileza ao se fazer presente.
- Essa fase é chamada “de julgamento” - A Reflexão Superlativa de nosso próprio Ser Interno. Trata-se de acusar o defeito, perceber a dimensão do mal que ele tem causado a nossa pessoa e aos nossos semelhantes. Imaginar como seríamos se não tivéssemos tal defeito. Como seria a atuação da energia contrária à sua natureza, como no relacionármolos com as pessoas, a felicidade que teríamos sem a sua existência.

- **Eliminação:** Invocar a Mãe Divina, a Kundalini Shakti - uma das manifestações de nosso Real Ser Interno. Pedir com o coração arrependimento sincero pelos males causados pelo defeito em questão. Imaginar, ver, sentir como Ela (a Mãe Divina) executa e aniquila completamente e sem compaixão aquela faceta psicológica. Somos nós mesmos, e, por isso, vemos como Ela crava sua lança no coração do monstro com nossas feições deformadas. Com a espada Ela o decapita e incinera até que em seu lugar nasça uma criança bela e imaculada. É o nascimento da virtude oposta que, como uma luz azul, se funde ao nosso coração, enquanto agradecemos sincera e humildemente à nossa Mãe Divina.

O TRAÇO PSICOLÓGICO PARTICULAR

Cada pessoa é movida ou tem suas ações originadas num dado traço psicológico. Em psicologia gnóstica, esse é o “traço psicológico particular”. Às vezes um estudante esotérico que conhece e pratica essa psicologia pode demorar muitos anos até descobrir a verdadeira identidade desse “eu”. É o traço psicológico individual que mobiliza os demais eus. Pode ocorrer então, que uma pessoa agressiva não tenha seu traço psicológico principal centrado na ira, e sim, no orgulho. Se a atenção do estudante se voltar só para a ira, seu avanço espiritual poderá tardar muito mais tempo, pelo simples fato de estar se esquecendo de pôr atenção na origem, no piloto ou condutor dessa energia colérica, que é, secretamente, orgulho ou amor próprio ferido ou ainda insegurança.

A descoberta do próprio traço psicológico é uma das maiores descobertas e, ao mesmo tempo, alegrias para um estudante. Porque a partir daí, pode avançar mais rapidamente, visto que sua atenção estará voltada para a inteligência maligna que manipula toda a legião ou legiões de eus psicológicos que moram em sua mente, formando isso que a psicologia acadêmica denomina de subconsciente - o mesmo Id Freudiano.

INTRODUÇÃO ÀS PRATICAS

Ao escrevermos essa apostila sobre meditação não tivemos a pretensão de acrescentar nada ao que já existe, a não ser um pouco de nossa experiência. Por isso, chegando na parte dos exercícios, da didática do desenvolvimento da concentração e da meditação, o que fizemos foi apenas compilar as técnicas de alguns dos grandes mestres da meditação, depois de pesquisá-las e praticá-las dentro de nossa própria capacidade. Vamos colocá-las de maneira didática e sintética, para serem seguidas tal como vêm, em ordem de prioridade.

Existem muitos outros exercícios; aqueles que estão nessa apostila, quando feitos corretamente, são mais do que suficientes para conduzir o estudante pelos caminhos iniciais da concentração e meditação. Exceto as práticas de imaginação, a ordem não é aleatória, mas absolutamente necessária para o êxito de todos os exercícios.

A didática consiste numa série de exercícios de concentração, seguidos depois de exercícios de imaginação e meditação. Insistimos na importância de se obedecer à sequência referente à concentração.

O estudante até poderá pular para exercícios mais avançados de meditação sem executar os de concentração, mas não terá êxito e sairá frustrado. Cada exercício de concentração tem um limite mínimo de aproveitamento, sem o qual o estudante não deverá passar adiante. A ansiedade é uma grande inimiga da meditação. Tenha paciência. Pratique hoje sem se preocupar com o amanhã.

No tocante à prática da meditação psicológica, o colocado acima não é válido. A meditação psicológica deve ter início já, no instante em que você está lendo esta apostila. Sem dúvida, existirão dificuldades, pois, não havendo concentração, tampouco será eficiente esse tipo de meditação. Mas, dos males o menor. O estado humano, hoje, é tão crítico que não podemos perder mais um instante. “Buscai incessantemente o Reino dos Céus até o encontrardes”.

A prática psicológica é feita 24 horas por dia, e, à noite, aprofundada pela meditação do mesmo tipo. Você perceberá como a meditação psicológica ajudará nos demais sistemas de meditação; assim como, também, na medida do aperfeiçoamento da concentração, esta será de grande ajuda para a execução perfeita da meditação psicológica.

Cuidado! Sua mente arrumará todos os tipos de desculpas para não praticar. Seu corpo doerá; seus olhos arderão de sono; sua cabeça penderá para os lados e seus pensamentos virão como uma enxurrada de água. Imagens e lembranças tão antigas, há muito esquecidas, surgirão em sua tela mental. Não se abata. Não desista. Nada do mundo material compara-se à menor conquista no mundo espiritual.

“A mente é boa serva, mas cruel senhora. A mente é inimiga de qualquer esforço, da parte do homem, para dominá-la”.

DESENVOLVENDO A CONCENTRAÇÃO

EXERCÍCIO 1

Sente-se comodamente, de forma a não se mexer nos próximos 15 ou 20 minutos.

Em sua frente, visível, coloque um relógio de ponteiros. Verifique a hora, grave-a, e não pense em absolutamente mais nada. A partir desse instante nada existe a não ser o avanço do ponteiro dos segundos. Fixe sua atenção nele e nada mais deve existir. Não se preocupe com a forma do relógio, a cor, marca, etc. Toda repetição mental de palavras ou imagens deve cessar. Quando a mente rebelde interferir com palavras ou imagens, distraindo-o, volte a gravar a hora e retome o exercício do início, começando novamente.

Não se espante se sua mente, no início, não permanecer centrada nem 20 segundos no ponteiro dos segundos do relógio. Esses exercícios lhe farão perceber como é fraca nossa capacidade de concentração.

O tempo desse exercício deve ser de aproximadamente 10 minutos.

EXERCÍCIO 2

O segundo exercício é de concentração sobre um mantra. Deve ser executado logo após o exercício anterior, na sequência, ou em outra sessão. Escolha um mantra breve e que não tenha relação com nenhuma forma física. Os mantras OM ou WU são ideais para essa prática. Na frente do relógio, marque novamente a hora e comece a repetir mentalmente o mantra, murmurando-o, se preferir. Nesse momento somente existe o mantra escolhido, nada mais deve existir em sua mente. O som se repetirá incessantemente:

“OM...OM...OM...OM”. Se algum pensamento ou imagem diferente assaltar sua mente, recomece; não se incomode, seja tenaz.

O objetivo de ambos os exercícios é chegar a praticá-los ininterruptamente durante 5 minutos cada um. Quando isso ocorrer efetivamente, sem problemas no domínio da mente, o estudante poderá passar para o exercício seguinte.

Você pode fazer quantas sessões quiser durante o dia, evitando se prolongar mais do que 20 a 30 minutos em cada um deles. A mente estará sob uma tensão desconhecida até então. Alguns levam semanas para concluir com aproveitamento essa prática, outros levam meses para fazê-lo.

EXERCÍCIO 3

Arrume um alfinete médio e passe a estudar detidamente com uma lente (se possuir) a cabeça desse alfinete. Faça um exame detalhado durante dois minutos. Concentre toda sua atenção sobre ele. Nesse momento a única coisa que importa é a cabeça desse alfinete. Memorize-a até que sua imagem possa ser projetada na mente, de olhos fechados e a qualquer instante. Projete-a em sua mente de olhos fechados. Aumente o tempo de visualização depois para 10 minutos e o tempo de projeção na mente também para 10 minutos.

O objetivo é fazer com que o estudante possa, depois, fixar qualquer objeto em sua mente, estudando-o detidamente. Procure levar essa concentração para todos os objetos, pequenos ou grandes, interessantes ou não. Como no exercício anterior, quando o estudante for capaz de realizar a concentração e projeção perfeita da mente, durante 5 minutos, poderá passar para a sequência seguinte.

EXERCÍCIO 4

Essa prática está um tanto à parte das demais. Não é necessário completá-la para passar a outro exercício. Basta apenas terminar a anterior para dar continuidade à didática.

Tome o mesmo mantra usado no exercício 2. Agora você o executará mentalmente durante todos os intervalos livres que possuir. As caminhadas, as viagens, os descansos. Os melhores períodos são aqueles onde você não necessita da mente em atividade, quando ela estaria a divagar sem rumo. A diferença está em contar os mantras na medida que os executa. Exemplo: “OM um, OM dois, OM três, OM quatro. Sempre que seu pensamento se perder, guarde na memória ou anote o número em que você parou e inicie novamente. Quando chegar a casa dos cinco mil, poderá então abandonar essa prática e permanecer somente na 3, aumentando o tempo de 5 para 10 minutos.

EXERCÍCIO 5

Tome o objeto do exercício 3. Observe-o detidamente durante 1 ou 2 minutos, até mentalizá-lo nitidamente. Feche os olhos e veja através do esforço da vontade a cabeça do alfinete. Só que agora você deverá ver todos os lados simultaneamente, como se estivéssemos a observá-lo de todos os ângulos diferentes ao mesmo tempo.

Comece praticando durante cinco minutos esse exercício e, quando puder fazê-lo perfeitamente, passe para 10 minutos.

EXERCÍCIO 6

Após o anterior, na mesma sessão ou em outra, repita a prática anterior, só que na hora de “ver” a cabeça do alfinete por todos os ângulos ao mesmo tempo, seus olhos devem permanecer abertos. Olhe para o espaço à sua frente, mas não tenha interesse por qualquer coisa que ali esteja. Tal prática é importante pois lhe mostrará que apesar de seus olhos estarem aberto, recebendo as ondas luminosas, em sua mente existirá apenas o objeto de sua atenção. Temos aqui a comprovação do quanto o mundo é ilusório, pois a existência fenomenal só se apresenta real quando nossos sentidos estão abertos a ela.

Não deve haver análise nem julgamento quanto à forma do objeto, sua cor, tamanho, etc. Apenas a contemplação serena estará presente. Com a perfeição dessa prática você será capaz de manter a atenção mental sobre o que desejar, onde quer que esteja e a qualquer momento. O limite mínimo é de cinco minutos executados perfeitamente.

DESENVOLVENDO A IMAGINAÇÃO UTILIZANDO A CROMOTERAPIA

A capacidade de usar a imaginação criadora nos ajuda no aprofundamento das experiências meditativas. Na meditação psicológica e na contemplativa faz-se necessário o uso da imaginação. Criar e manter uma imagem na mente depende da concentração. Por isso, este tópico veio após os exercícios de concentração.

As práticas de imaginação, a seguir, apesar de dependerem da concentração para surtirem mais efeito, podem ser feitas a qualquer hora, antes de iniciar outros exercícios ou quando se necessita despertar a qualidade relativa à cor em questão.

Das muitas práticas sobre imaginação, as mais usadas são as das cores, pois seus benefícios são amplamente conhecidos.

Cada cor abrange funções específicas a serem utilizadas:

1. Rosa-avermelhado

Levanta a energia, estimula o estado de vigília, afasta o sono e descongestiona os corpos sutis. O matiz escuro não deve ser usado.

2. Alaranjado

Estimula e purifica. Usa-se como o rosa-avermelhado.

3. Verde

Auxilia o relaxamento, evita a tensão, cria um ritmo sutil na mente, diminui a curiosidade e a ansiedade.

4. Azul

Similar ao verde.

5. Amarelo

É estimulante e mais sutil que o alaranjado.

6. Violeta

Purifica, eleva o espírito e estimula o desprendimento interno dos interesses terrenos.

7. Branco

Síntese de todas as cores. Deve ser usado em exercícios avançados para abandono de todos os obstáculos físicos e mentais.

EXERCITANDO-SE COM AS CORES

Tome a postura que mais lhe agradar.

Imagine que todo o espaço ao seu redor apresenta-se com a cor necessária, porém sempre brilhante (jamais escura).

Você deve ter a impressão de que está envolto num fluido ou vapor colorido imaterial.

Imagine e sinta o fluido penetrando pelas suas narinas juntamente com o ar.

Mantenha sua atenção completamente voltada para respiração, inalando o colorido, vivificando todo seu corpo com aquela cor.

Tal prática pode ter a duração que você quiser. Logicamente, quanto mais demorada maior será o resultado.

EXERCÍCIO DA IMAGINAÇÃO PURIFICADORA

Deite-se ou sente-se, de maneira a relaxar rapidamente e completamente o corpo. Volte-se para o instante presente, para o agora, passando a observar serenamente suas inalações e exalações.

Quando inspirar, faça-o profunda e lentamente, imaginando que toda força e pureza do universo entram em seu corpo através da inalação, na forma de uma luz branca, pura e radiante. Cada átomo de seu corpo será impregnado pela luz branca, relaxando-o e abençoando-o com o sopro divino.

Ao exalar o ar, sinta e imagine que também é exalada uma energia de cor negra, como fumaça.

Lançando-a no espaço, essa energia se dispersa e desaparece. Você deve ver que a fumaça representa todas as impurezas de seu corpo físico e anímico, doenças, dores, erros, tristezas, amarguras, etc. Se algum pensamento lhe distrair, transforme-o em fumaça e lance-o no espaço. Esqueça-o.

FORTALECENDO A IMAGINAÇÃO

Acomode-se e respire lentamente. Quando a mente estiver mais tranquila, visualize no espaço, acima de sua cabeça, uma esfera de luz branca, pura, translúcida, bela.

Mantenha-se concentrado vários minutos nessa esfera. Ela deve ser um pouco menor que sua cabeça. Tente deixá-la o mais nítida possível. Se não puder vê-la, sinta-a então. Contemple-a e perceba que nela se encontra toda a sabedoria, bondade e amor em suas radiações mais elevadas.

Veja como ela diminui de diâmetro, até ficar bem pequenina, e começa a descer do alto de sua cabeça, aproximando-se de você e entrando em seu coração, em busca dos lugares mais inacessíveis dentro dele.

Amplie esse momento. Veja como a luz ilumina todo o seu ser. Depois de alguns minutos ela volta novamente a se expandir, espalhando-se e ocupando lentamente todo seu corpo. Por onde a luz passa, as partes sólidas de seu corpo se dissolvem e ficam leves. Seus ossos, órgãos, tecidos e pele se transformam em matéria radiante - pura energia. Tudo se transforma em luz branca.

Perceba seu novo corpo de Luz. Veja como os problemas da vida são ilusórios e estão somente em nossa mente. Se qualquer pensamento surgir, dissolva-o na luz

IMAGINANDO FORMAS CONCRETAS

A imaginação de formas concretas é muito útil para a meditação contemplativa, onde podemos nos abstrair na pureza imaculada de uma imagem divina do Arquétipo Feminino de Deus (Maria, Ísis, Mãe Divina), na imagem de Jesus, de Buddha ou de outros seres iluminados.

Imaginar essas formas não quer dizer retê-las em nossa mente como fotografias, mas sim, dar-lhes vida, sentimento, beleza, emoção, luz e movimento. Imaginar é pôr em funcionamento os sentidos da alma. Para isso precisamos de grande concentração, como quando estamos afinando um instrumento musical de grande sensibilidade.

Mais importante do que ver a forma concreta de um ser iluminado, é sentir e perceber sua presença.

Para facilitar e iniciar a prática desse tipo de imaginação, podemos treinar primeiro sobre gravuras ou estátuas de amigos ou de santos. Reproduziremos em nossa imaginação os detalhes como: cabelos, boca, olhos, sorriso, estilo, forma do corpo, etc. Depois, com maior facilidade, sairemos da forma concreta para a abstrata, imaginando e sentindo a pureza de cada ser, suas qualidades mais elevadas, o amor, a compaixão, seus atos, sua vida, etc...

PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO

Colocaremos a seguir algumas práticas diferentes de meditação e depois daremos, no próximo capítulo, alguns temas mais específicos sobre a meditação contemplativa avançada.

Dos tipos de meditação, falaremos sobre a oração como forma de meditação e apresentaremos a prática da meditação respiratória, a da continuidade do pensamento e a prática no vazio. Já quanto aos temas do próximo capítulo, insistimos na importância de serem feitos somente após o estudante ter cumprido com os exercícios de concentração, e, ainda assim, seguindo a ordem que será apresentada.

Na verdade qualquer prática poderia ser feita quando você bem entendesse, mas não adianta querer aprender física quântica enquanto estamos aprendendo os rudimentos da

física simples. Não obteremos resultados satisfatórios até que dominemos, em certo grau, a nossa mente pela concentração.

Se você está achando muito difícil os exercícios, bem como a necessidade de dedicação e tempo para executá-los, não desanime! Ainda que esses exercícios sejam apenas o começo, é, também, apenas uma questão de tempo e dedicação. Tudo tem o seu tempo e sua hora, e se você completar este curso em teoria e, principalmente em prática, verá, em si mesmo, a necessidade de dar continuidade a esse trabalho, aprofundando-se ainda mais, seja conosco, na FUNDASAW, ou em outro lugar qualquer. O importante é não parar.

A ORAÇÃO COMO MEDITAÇÃO

A alma humana pode alçar vôo em busca de Deus através da mente ou das emoções. Por qualquer lado que comecemos a traçar uma circunferência chegaremos ao mesmo ponto - à Unidade manifesta no círculo perfeito.

Enquanto no Oriente o homem tratou de primeiro cuidar do domínio da mente, no Ocidente o caminho foi inverso, buscou-se primeiro o desabrochar do coração. Aqueles que se aprimoraram ao máximo em seus respectivos caminhos, chegaram à conclusão que, cedo ou tarde, cada um se depararia com o caminho do outro.

A oração como caminho para se chegar a Deus não difere da meditação, pois a oração perfeita é uma das formas mais sublimes de meditação. Na oração o homem se entrega a Deus humildemente. Concentrado em Sua Essência Incorpórea, ou até mesmo em formas corpóreas simbólicas, o homem esquece-se de si mesmo e submerge na vastidão do Amor Divino.

O santo é aquele que alcançou a sabedoria trilhando os caminhos do amor, e o sábio, é aquele que realizou o amor trilhando os caminhos da sabedoria.

Se você ainda não havia percebido, a meditação psicológica sublima-se a partir da oração, quando o homem, consciente de seus erros, e após tê-los compreendido, invoca à Deus (sua Divindade particular), implorando humildemente que erradique de si o mal. Em verdade, não há evolução e espiritualidade sem religião. Aqueles que não admitem esse fato, estão se enganando ou se iludindo. O que existe, sim, são níveis e níveis de religião...

Para muitas pessoas é mais fácil e natural orar do que meditar. Não importa, já que, como dissemos, a oração correta é a meditação perfeita. O yogue, quando em êxtase, ora a Deus através de sua Essência.

A vida é igual à corrente de um rio sem forma; o homem pode, através da oração, alterar o leito e suas ondas. Não existe determinismo para a consciência. O fatalismo está presente na vida das máquinas, que sempre agem da mesma maneira, mas não para a consciência. O futuro pode ser mudado pela oração consciente. A oração pura, sustentada como forma de meditação, alcança o mundo das causas e efeitos, alterando o andamento da existência. Se houvesse decisões irrevogáveis, quem as teria tomado? Deus!

Então, Deus não existiria, pois Ele estaria limitando sua própria Criação. Isto seria uma limitação. Eus têm limites?

MEDITAÇÃO RESPIRATÓRIA

A meditação respiratória é muito simples em teoria. Na verdade, ela pode ser usada como objeto de uma meditação completa ou como introdução a outras meditações.

O estudante, após relaxar completamente seu corpo, deve manter apenas sua atenção voltada para a respiração.

Respire normalmente, concentrando sua atenção na ponta do nariz ou no abdômen, percebendo e sentindo o ar entrando e saindo lentamente dos pulmões.

Se sua mente estiver excitada, imagine que ela não passa de um lago limpo, onde as ondulações sobre o lago surgem e logo desaparecem. Quando os pensamentos aparecerem, não se identifique com eles; são como as ondas do lago que vêm e vão. Apenas observe-os mantendo a atenção na respiração.

CONTINUIDADE DO PENSAMENTO

A mente é como o fluir incessante das águas de um rio perpetuado através dos tempos; cada instante da mente conduz, ininterruptamente, ao seguinte. Um barqueiro experiente pode deslocar-se através das águas desse rio.

A meditação na continuidade do pensamento pode, como o barqueiro, levar-nos rio acima ou abaixo, a diferentes épocas do passado.

Em meditação, comece a observar serenamente seus pensamentos, sem se identificar com as imagens e lembranças. Como na meditação retrospectiva, retroceda mentalmente observando as experiências do dia. No entanto, o objetivo não é reviver os acontecimentos, mas, sim, obter uma continuidade de pensamento através do tempo. Investigue seus sonhos, as experiências mentais do dia anterior, da semana passada, do mês passado, ano anterior etc.

Quando encontrarmos algo que queiramos estudar mais detalhadamente, coloquemo-lo de lado, momentaneamente, para estudo posterior. Após voltarmos do período de vida ou existência escolhido, podemos retornar lentamente ao presente. Muitas lacunas de tempo ficarão em branco na mente, mas elas serão preenchidas gradualmente através da insistência e do reavivamento de nossa Memória Trabalho.

MEDITAÇÃO NO VAZIO

O vazio é a ausência do eu. Na ausência do eu vem a felicidade. No vazio está a verdade, pois nele não existe a mente e nem as emoções. Através do vazio busca-se a unificação com a essência de todas as coisas.

Inicie a prática com a meditação respiratória. Aprofunde a respiração, tornando-a mais lenta e harmoniosa. Inalando o ar pelo nariz solte-o pela boca vagarosamente. Permaneça nesse processo até que sua mente entre num estado de profunda receptividade. Volte sua atenção para a consciência. Procure quem é o pensador. Onde está a origem dos desejos e frustrações?

Para facilitar a entrada no vazio imagine-se deitado no topo de uma colina olhando para o céu que está completamente limpo e sem nuvens. Não acompanhe e não rejeite os pensamentos. Concentre-se no nada desse céu. Veja como o céu começa a descer, envolvendo-o. Tudo se torna vazio. Nada existe. Desintegre-se como bilhões e bilhões de átomos explodindo no nada. Desintegre sua mente e suas emoções e perceba a sua natureza integrando-se ao vazio desse espaço.

MEDITAÇÕES AVANÇADAS

Os temas a seguir têm a finalidade de levar a uma compreensão maior sobre os males que atormentam o ser humano. O homem é como a criança que constrói em volta de seu pequeno jardim uma frágil cerca de papelão. Ali ela acredita que todo seu mundo de sonhos está a salvo das tempestades que assolam as outras pessoas. Ela vive feliz enquanto suas brincadeiras estão sob seu controle. Não imagina sequer que algo de mal pode acontecer aos seus brinquedos. E se alguém lhe fala sobre as adversidades da vida, ela não entende ou ignora, pois tudo isso não pode acontecer com ela. Cedo ou tarde os ventos sopram com maior intensidade, a chuva torrencial desaba inesperadamente, os animais e as pessoas que estão fora de seus sonhos invadem seu jardim e quebram seus brinquedos e seus sonhos. O sonho acaba, a criança sofre, chora, mas não compreende nada daquilo. No outro dia, refaz seus sonhos, usando agora como cerca o que restou do papelão após a tempestade. Quando será que outra chuva desabará...?!

Seguindo-se a sequência tal como é apresentada, o estudante, com o poder da concentração um pouco mais desenvolvido após os exercícios iniciais, entrará em assuntos que mexerão profundamente com a sua forma de pensar, sentir e agir. Após a compreensão desses pontos, pela meditação correta, algo de cristalino terá se fixado em sua essência, impulsionando-o fortemente nesse trabalho maravilhoso que é o despertar da consciência.

Sabemos que os temas a seguir são muito fortes, e que abalarão a frágil estrutura psíquica de cada pessoa. No entanto, não há como limpar uma gaveta sem desarrumá-la primeiro, bem como não devemos colocar vinho novo em odre velho, pois ele se tornará imprestável.

A MORTE

O primeiro tema para meditação é a morte. Não há motivo para se encará-la com dor. A morte, como diz o V.M. Samael Aun Weor, é a coroa da vida. Muitos problemas sérios e profundos advêm da não compreensão da morte. A morte e a vida são irmãs gêmeas. Em verdade, não há como amar uma sem amar a outra. É por isso que escolhemos o assunto ‘morte’ para essa prática avançada de meditação.

A morte será passada em nove pontos diferentes, separadamente, e que, no entanto, interligam-se para levar o estudante à compreensão completa do assunto. A meditação poderá ser feita sobre cada ponto diariamente, meditar em um deles e repassar rapidamente os demais, ou ainda podemos nos deter em três de cada vez.

Se o estudante desejar, poderá permanecer mais de um dia sobre um determinado ponto.

1. Todos têm de morrer

Por que vivemos elaborando planos para o futuro e nunca levamos em consideração a morte? Ela é inevitável a todos e, no entanto, fingimos não vê-la.

Para gerar a percepção da inevitabilidade da morte, lembre-se, em primeiro lugar, de pessoas que já morreram: grandes filósofos, escritores famosos, governantes, músicos, santos, pessoas comuns, amigos, etc.

Não importa quanto poder elas detiveram, quão sábias e reconhecidas foram, o fato é que todas morreram. Medite detidamente em tudo isso.

Pense agora em todas as pessoas conhecidas por você: seu pai, irmão, mãe, filho, primo, amigo, colega de trabalho..., enfim, todos morrerão um dia.

Análise pessoa por pessoa, e veja que a morte é inevitável para todos. Medite sobre os seres humanos desse planeta, cuja vida ainda não se esgotou. Daqui a cem anos, desses bilhões de pessoas, apenas algumas estarão vivas. Você, muito provavelmente, já não estará mais aqui.

Medite profundamente e procure sentir com todo o seu ser.

2. Seu tempo de vida decresce

O tempo está passando. Há 1 minuto você era uma pessoa diferente. Nesse insignificante período de tempo seu organismo já se transformou. Células vivas que existiam já não existem mais.

Mesmo sentado, o tempo passa. Os segundos se transformam em minutos, os minutos em horas, as horas em dias, os dias em meses, os meses em anos. Você está cada vez mais perto da morte. Ela é inevitável. Mantenha como objeto de sua meditação essa experiência: o fluxo ininterrupto de tempo levando-o para o fim da vida.

Se você estivesse para morrer agora, se tivesse que saltar de um avião sem pára-quadras, ou de cima de um edifício de 20 andares, estaria absolutamente consciente de sua morte. Imagine que isso está acontecendo já. Observe o que ocorre com você.

A sua realidade não é diferente, você está caminhando para a morte.

3. O tempo para desenvolver-se

O que permanece após a morte? Nosso corpo físico desaparece. Nossas emoções e pensamentos são transitórios; irão junto com o corpo físico em seus tempos respectivos. O que permanece de essencial e divino no homem, após a morte, é a consciência. Quanto tempo você tem se dedicado para despertá-la?

Num dia comum quantas horas você dorme? Trabalha? Come e vive socialmente? Quantas horas de divertimentos fugazes, prazeres passageiros, e preguiça? O que você faz todas as noites e manhãs? Procura alimento para o Ser que é eterno ou para o desejo efêmero e para mente insaciável? Existe depressão? Frustração? Ciúmes? Preguiça? Dor?

Medite profundamente na necessidade de começar a praticar diariamente. Determine-se a fazê-lo.

Meditando nesses 3 primeiros tópicos, você desenvolverá a determinação de utilizar sua vida mais sabida e conscientemente.

4. A duração da vida humana é incerta

Se todos morrêssemos com uma idade pré-fixada poderíamos nos preparar. No entanto, a morte vem como ladrão na noite. Não existe a certeza de quando vamos morrer.

A vida pode ser interrompida a qualquer momento: no nascimento, na infância, adolescência, juventude, na casa dos 60 ou 80 anos. Ainda que esperemos viver muito, não temos a certeza disso.

É muito difícil nos convenceremos de que a morte pode ocorrer daqui a alguns instantes. Queremos acreditar que nossa existência está segura.

Medite sobre a insegurança de sua vida. Desenvolva a idéia da incerteza quanto ao momento da sua morte. Pode ser a qualquer hora.

5. Existem muitas causas para a morte

Ouvimos falar diariamente sobre erupções, vulcões, terremotos, guerras, catástrofes e muitos outros desastres que levam consigo milhares ou milhões de pessoas num período de tempo curtíssimo.

Para outras pessoas, a morte chega inesperadamente, através de ataques cardíacos, câncer, AIDS, etc. Outros ainda se deparam com a morte através de assassinatos, acidentes aéreos, automobilísticos, afogamentos e incêndios. Mesmo aquilo que acreditamos estar nos ajudando, amparando nossa existência, pode nos matar. É o caso da alimentação e dos remédios. Por fim, chega a velhice.

Além das formas diferentes de morrer, podemos morrer em diversos lugares. Crianças morrem no útero, pessoas morrem andando, da escola para casa, da casa para o trabalho. Morrem na praça, nos esportes, na escola, preparando o jantar, dormindo. Pode acontecer a qualquer momento, em qualquer ocasião.

Medite sobre isso. Essa é a natureza da existência humana no planeta onde vivemos. Entenda que você também está incluído nesse sistema.

6. A fragilidade do corpo

Perceba como o corpo é extremamente vulnerável. Você pode se ferir e fraturá-lo a qualquer momento. Num instante você pode estar se sentindo saudável e forte, e no outro, cheio de dor e fraqueza.

Traga à sua mente os momentos que você já se machucou ou feriu seu corpo. Lembre-se de seu estado de saúde na época e como tudo isso pode voltar, devido a qualquer descuido de sua parte ou de outros. Você pode até morrer devido a isso.

Seu corpo não durará muito. Talvez permaneça belo e saudável 10, 20 ou 30 anos. Talvez já nem seja mais belo ou saudável. O que representa 30 anos na escala universal? Um segundo e nada mais

Mesmo que evite qualquer doença ou acidente, seu corpo degenerará e perderá toda beleza e vitalidade. Um dia morrerá. Medite profundamente sobre a adoração e o apego ao corpo.

Os exercícios 4, 5 e 6 fazem-nos compreender e tomar a decisão imediata de iniciar já um trabalho sério de desprendimento, pois o futuro é extremamente incerto.

7. O ato de morrer

Nessa prática você visualizará sua própria morte. Enquanto você morre em seu leito, seu corpo vai se tornando cada vez mais fraco. Todas as suas posses e prazeres já de nade valem, eles não podem lhe ajudar. Nesse momento, para onde se voltam seus pensamentos?

Lembre-se do passado: quando você estava muito doente, refugiava-se na satisfação material através dos remédios, do sono, da música, das drogas, do álcool, etc. Eles podem lhe ajudar agora?

Pense em todo o trabalho de sua vida para adquirir bens materiais. O que podem fazer por você agora?

Medite sobre sua dependência em relação à matéria. Lembre-se de que você não poderá levar nada consigo para a morte. Nada pode lhe auxiliar nesse instante, e quanto maior o seu apego maior será seu sofrimento e desespero na hora de sua morte. Medite na necessidade de paz para morrer. Como e onde encontrar tal paz?

8. Não pode haver ajuda

Na hora de sua morte você pedirá ajuda a seus entes queridos. Irá lembrar-se do carinho e do conforto que em vida eles lhe deram. Mas agora, quando você estiver morrendo, seus entes queridos não poderão fazer nada ou muito pouco por você. Você está absolutamente só durante a experiência da morte.

Agarrar-se aos entes queridos e sentir-se pesaroso ao separar-se deles, somente perturbará sua mente, causando mais apego e sofrimento. Como morrer pacificamente dessa maneira?

Perceba e reconheça o apego que você tem pelos seus familiares. Compreenda como é inapropriado tal apego, seja na vida ou na morte.

9. A decrepitude do corpo

Seu corpo sempre foi seu bem mais precioso. Desde o nascimento até hoje, você vem mantendo-o limpo, alimentado, saudável e o mais belo possível. Ninguém o conhece mais do que você mesmo. Através dele você experimentou todos os tipos de prazer e dor.

No entanto, ele está morrendo e, indubitavelmente, terá que haver uma separação. Seu corpo não lhe pertencerá mais. A terra há de tragá-lo, os vermes haverão de comê-lo, ele simplesmente haverá de entrar em decomposição. De que lhe serve agora, na hora de sua morte?

Medite sobre o forte apego que você tem ao seu corpo. Provavelmente você desconhecia ou pouco sabia sobre o grande apego a seu corpo. Medite na impossibilidade de qualquer benefício de seu corpo para com você na ocasião de sua morte. O medo e a dor do apego somente aumentarão seu sofrimento.

Os exercícios 7, 8 e 9 aumentarão a determinação de eliminar o apego às pessoas, parentes e ao próprio corpo de prazer e dor.

O SOFRIMENTO

Devido ao fato de o homem levar uma vida totalmente voltada para o exterior, ele se agarra à natureza das coisas efêmeras e ilusórias, quando na verdade, a felicidade verdadeira e duradoura só pode advir do interior.

O sofrimento está na ilusão e no irreal, pois todas as coisas ao nosso redor são como a cerca de papelão em volta do castelo de ilusões da criança – não pode proteger seus frágeis sonhos.

Os budistas se referem ao sofrimento através de 4 nobres verdades:

- O sofrimento existe. Todo ser vivente sofre de alguma forma.
- O sofrimento sempre tem uma causa, e as causas são as ações anteriores do nosso corpo, da nossa fala ou da nossa mente.
- O sofrimento pode ter um fim. Todos podem alcançar um estado de perfeita clareza e compaixão, no qual não mais experimentamos os resultados do sofrimento passado nem criamos as causas para o sofrimento futuro.

- Existe um meio de se acabar com o sofrimento: é abandonar, gradualmente, suas causas: raiva, egoísmo, apego e outros estados mentais negativos; cultivar as causas da felicidade; e, finalmente, pelo desenvolvimento do conhecimento intuitivo da verdadeira natureza de todas as coisas, poderemos cortar por completo a própria raiz do sofrimento.

Existem diferentes maneiras de se meditar sobre o sofrimento. Aqui daremos uma sequência de três exercícios que devem ser passados um por um. Contemple e viva intensamente cada exercício a seguir.

1. O sofrimento do sofrimento

Inicie refletindo sobre os problemas do corpo: dor, calor, frio, fome, sede, visão, cortes, queimaduras, etc.

Se acaso estiver com alguma dor física no instante da meditação, mergulha na dor, concentre-se profundamente nela durante alguns minutos. Lembre-se de que geralmente sempre estamos sentindo algum tipo de incômodo.

Rememore agora o pior sofrimento físico pelo qual você já passou. Será que ele não pode voltar a ocorrer?

Pense no sofrimento físico da velhice. Veja-se com 90 anos. Seu corpo está enrugado e degenerado. Finalmente, veja a morte se aproximando e a insensatez de continuar apegado ao corpo. Pense sobre a natureza do corpo: nascer, crescer, sentir prazer, dor e, depois, morrer.

Medite agora sobre o sofrimento mental e emocional. Lembre-se das experiências anteriores de solidão e depressão, frustração, ciúmes, raiva, medo, perturbação, ansiedade. Volte ao passado e reviva essas emoções -sempre estiveram presentes.

Observe seu estado atual. Há ansiedade? Depressão? Medo? Agitação? Pense no sofrimento mental e emocional quando as pessoas chegadas a você morrerem, ou quando você mesmo morrer, ou quando milhares de coisas acontecerem e causarem sofrimento.

Expanda seus pensamentos para todos os seres vivos, todos aqueles que têm uma mente perturbada e um corpo perecível. Milhões de pessoas estão passando por algum tipo de sofrimento agora, desde os violentos até os leves desconfortos.

Medite na dor e no sofrimento de seus amigos: irmãos, parentes, pais, colegas de trabalho, etc. Pense em seguida na vida daquelas pessoas que você não conhece. No sofrimento da guerra, a pobreza, o desemprego, a fome, as doenças, a opressão e a desesperança. Compartilhe, sinta, viva a dor de todas essas pessoas. Compartilhe, também, da dor da montanha ao ser dilacerada, do rio ao ser poluído; das plantas ao serem arrancadas, da árvore ao ser cortada; dos animais ao serem abatidos, maltratados; da natureza ao ser poluída e destruída.

Medite sobre a inconstância do homem. Que o sofrimento dele terminará quando vencer a dualidade de todas as coisas.

2. O sofrimento da mudança

Focalize sua mente em qualquer experiência agradável. Lembre-se das sensações físicas prazerosas, dos estados de ânimos agradáveis e dos entretenimentos mentais.

Perceba que essas experiências passaram, que não mais voltarão. Por mais agradável e feliz que seja um determinado instante, ele acabará. Por mais longo que seja um período de felicidade, ele também terminará. Os relacionamentos mais felizes e duradouros terão seu fim com a morte. O poder não é eterno e a riqueza se esgota. As flores murcham, o pôr do sol se esvanece, as festas terminam. Tal como o sofrimento, a felicidade tem um fim.

Medite se é sensato nos agarrarmos a pessoas, objetos, momentos, imagens e auto-imagens, orgulho, etc. Nada disso nos trará conforto, e sim, angústia na hora de deixarmos tudo para trás.

3. O sofrimento que a tudo permeia

Essa classe de sofrimento é a mais sutil das três. A natureza desse sofrimento está presente na falta de iluminação existente em grande parte da humanidade. Por nos faltar a percepção das leis divinas, estamos, minuto a minuto, gerando novas causas para sofrimentos futuros. Esse exato instante é o efeito e a causa de dores e sofrimentos. É um ciclo quase infinito, imperceptível, difícil de ser rompido. Contemple os bilhões de seres humanos presos a esse sofrimento.

Não deve haver desespero ou auto-piedade. Mesmo sendo difícil, não é impossível romper com tal ciclo. Através da dissolução egóica vamos rompendo aos poucos esses grilhões. A percepção contínua e cada vez mais extensa desse sofrimento nos fornece aos poucos a força e o amor necessários para continuarmos. Aprendemos a respeitar e ajudar nossos semelhantes, aliviando suas dores e aceitando-os com suas limitações.

Terminamos a meditação otimistas, determinados a fazer o possível para superar nosso sofrimento e amenizar o de nossos semelhantes.

RELACIONAMENTO HUMANO

Egoísmo significa movimento em direção a si mesmo, em direção ao ego, ao eu. Para o homem, tudo deveria girar em torno dele próprio. Seu ego deveria ser o centro do universo.

Toda a natureza e as criaturas que vivem nela, bem como todos os seres elementais, Devas inferiores e superiores, anjos, arcanjos, etc. vivem com a única finalidade de servir à Obra do Criador.

Para servir desinteressadamente, é necessário o supremo dom do amor e da compaixão. O homem não aprendeu a servir, pois ignora seus semelhantes, trata com desprezo os seres inferiores e desconhece as consciências superiores.

Enquanto continuarmos a fazer distinções como: a minha família, os meus pais, os meus irmãos, os meus filhos, a minha propriedade, a minha posição social, etc., não perceberemos que todos somos iguais, viemos do mesmo ventre, isto é, somos irmãos em essência. Temos o péssimo hábito de pré-julgar a tudo e a todos.

Nossa atenção deve ser igual para qualquer homem ou mulher, sejam eles brancos, vermelhos, pobres ou ricos. Os rótulos dos interesses que nos movem hoje são facilmente mutáveis. Os amigos podem se tornar inimigos e vice-versa. Isso não deveria ocorrer; por isso a meditação no relacionamento nos ajudará a desfazer mais essa ilusão criada pela mente.

1. Meditando no relacionamento humano

Imagine três pessoas no espaço à sua frente: alguém a quem você ama, alguém de quem você não gosta e alguém que lhe é indiferente. Retenha essa imagem durante toda a meditação.

Em primeiro lugar centralize sua atenção em seu amigo. Permita que seus sentimentos por ele venham à tona. Sinta a felicidade de estar junto dele, como você deseja sua felicidade.

Agora volte-se para seu inimigo. Registre cuidadosamente o que sente. Finalmente volte-se para o estranho. Observe sua indiferença.

Agora medite e reconheça que a base do gostar ou não gostar reside no que essas pessoas fizeram para você. Essas pessoas, num passado remoto, já puderam desempenhar papéis diferentes em sua vida.

Agora volte para seu amigo e imagine uma situação que faria o relacionamento terminar. Imagine seu amigo se voltando contra você. Sinta o ressentimento e a dor por isso, e como não há mais afeição. Você já não deseja o bem dele.

Onde está seu amigo agora? Lembre-se que essa pessoa não era sua amiga antes de você conhecê-la, e agora poderá não ser novamente.

Agora volte-se para o inimigo. Imagine uma situação que pudesse tê-los colocado juntos: um interesse comum, uma palavra de elogio, uma ajuda moral ou financeira. Você está cedendo? Você pode aprender a se sentir afetuoso com relação ao seu inimigo.

E quanto ao estranho, imagine como um ato de afabilidade ou raiva da parte dessa pessoa poderia imediatamente transformá-la num amigo ou inimigo. Não existem estranhos que o sejam de modo definitivo; esse estranho pode se tornar um amigo ou inimigo.

Mantenha as três pessoas nitidamente à sua frente. Pense a respeito da frágil impermanência desses relacionamentos. É somente a crença equivocada na estabilidade deles que mantém sua mente afastada da possibilidade de mudança.

Seu amigo, seu inimigo e o estranho desejam a felicidade tanto quanto você.

O AMOR

Para meditar no amor comece pensando em todas os seres vivos em sua volta: sua mãe, pai, parentes, amigos, colegas de trabalho, conhecidos e vizinhos. Visualize agora as pessoas de quem você não gosta ou que magoaram você. Coloque todos a sua volta. Pai à direita, mãe à esquerda, familiares atrás e as pessoas que não gosta na frente. Os demais estão espalhados até o horizonte. Sinta que todos estão ali sentados e que uma sensação de paz e harmonia invade a todos.

Considere como seria bom para você e para todos, se você fosse capaz de amar a todos os seres indistintamente. Considere que todo mundo deseja ser feliz e evitar o sofrimento, exatamente como você. Todos estão tentando fazer o melhor de suas vidas, mesmo aqueles que são irascíveis e violentos.

Crie agora um sentimento de amor em seu coração. Você pode fazer isso pensando em algo sublime ou em alguém que ama muito. Talvez seja mais fácil imaginar uma luz azul. Deixe seu amor em forma de luz azul fluir para os outros. Comece com sua família e os amigos íntimos que estão perto de você. Imagine a energia saindo de você, tocando-os, preenchendo seus corpos e mentes. Imagine e sinta que essas pessoas terão ajuda com essa luz. Concentre-se nas pessoas à sua frente. Emita amor para todos a sua volta.

Abra seu coração e imagine essa força chegando a todos os seres: medrosos, solitários, doentes, famintos, oprimidos, etc. Conclua essa sessão certo que você tem potencial para amar todas as criaturas.

VERSÍCULOS DE SABEDORIA

A meditação é feita sobre cada item, podendo durar minutos ou horas para os mais experimentados e, para os mais novos, dias ou semanas.

1. Não sou o que o mundo denomina “eu”: nome, corpo, sentimentos e pensamentos; porque ao cabo de um período relativamente breve, tudo isso cessará de existir.
2. Mas Eu sou eternamente.
3. Eu sou aquele que controla todos estes envoltórios. Estou acima e distante deles.
4. O meu verdadeiro Eu-Ser começa onde terminam todas as atividades da minha mente-cérebro.
5. Quem sou Eu?
6. Agora estou criando a tranquilidade em minha mente. Não tenho mais desejo de pensar.
7. Agora o céu de minha consciência está limpo. Não há nuvens-pensamentos nele.
8. Agora estou livre. Estou longe de tudo.
9. Estou além dos meus corpos e de todo o planeta.
10. Eles não existem mais, pois eram apenas um sonho da minha mente.
11. Agora estou desperto, estou livre desse sonho.
12. Nada existe ao meu redor senão o espaço infinito.
13. E Eu sou como este espaço sem fim.
14. Agora nada mais pode afetar-me.
15. Estou livre de todos os nomes e de todas as formas.
16. Esqueci o sonho da terra.
17. Sou a Vida Infinita Onipenetrante. Eu Sou Tudo.

SAMADHI

Essa prática pode proporcionar a abertura da porta que nos conduz ao êxtase e ao Samadhi. Ela deve ser praticada corretamente, com afinho e dedicação, sem nenhuma espécie de dispersão; pois assim, atuaremos como um lavrador a preparar a nossa mente, fertilizando-a e semeando-a, para que possa advir o melhor de nossa colheita: a experiência do vazio iluminador.

Para praticar esse exercício é imprescindível que você já tenha obtido sucesso nos anteriores, pois se isso não ocorrer, de nada lhe servirá tal prática. E será apenas mais uma sem efeito.

Visualize o infinito insondável, imensurável, incolor, á sua frente. Sinta-o de todo seu coração. Por toda a sua volta existe apenas o inexistente: o infinito sem nada para pousar seus olhos. Não há um ponto de referência presente. Impossível dizer algo mais do que isso.

Agora, expanda-se a si mesmo. Não pense como ou com que você irá expandir. Sinta sua percepção preenchendo o nada em sua volta. Comece a expandir-se do centro de sua cabeça ou sobrancelhas. Expanda-se para todos os lados, ao mesmo tempo. Lance-se do “centro” para o espaço gradualmente, como que numa explosão luminosa imaginária.

Inicialmente expanda-se para além de seu corpo, depois para além de seu quarto, de sua casa, de sua cidade, de seu país e do planeta. Não pare e nem pense em mais nada. Concentre-se inteiramente em sua expansão, pois, se parar, voltará frustrado à prisão de seu corpo físico. Se perder a concentração volte ao exercício, iniciando-o novamente.

Supondo que não houve distração, prossiga expandindo-se para além das galáxias e novos universos, sempre como se partisse do centro de uma esfera (sua cabeça) em todas as direções. Vá o mais longe possível, sonde o insondável, imagine o inimaginável. Sinta o que não pode ser sentido, viva o Eterno em toda Sua glória. Você deve viver, não pensar. Não preste atenção aos “ambientes” que “atravessar”, e não permita que se forme em sua mente pensamentos e palavras. Somente a expansão, cada vez mais rápida. Não há limites, pois o limite é Deus...

Ainda que a expansão comece com a mente, chegará uma hora em que ela perderá a capacidade de acompanhá-lo, dando espaço para a manifestação da luz da consciência pura. O mundo da matéria e das lembranças se esvai; você mergulha no mundo do espírito, enquanto seus corpos (físico, astral e mental) permanecem à espera em planos inferiores, já que a eles não é permitida a entrada no que há de mais sagrado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Caro estudante, após o termino da leitura desta apostila é que realmente começará o curso verdadeiro: a sua vida.

A vida é o nosso ginásio psicológico. É dela, em toda sua beleza e em todo seu sofrimento, que você deverá subtrair os elementos necessários à sua evolução. Em outras palavras, podemos afirmar mais uma vez, que você encontrará inúmeros obstáculos de todos os tipos.

As únicas pessoas que não passam por dificuldades são aquelas que estão enterradas nos cemitérios. Por isso, não se preocupe com as coisas que ainda estão por vir, concentre-se no hoje.

A dor e o sofrimento são inerentes ao nosso estágio de evolução, razões estas já explicadas, em parte, durante este curso de meditação.

No entanto, tal curso veio à existência justamente por essa razão: para mostrar a possibilidade de transcender absolutamente o estágio atual do desenvolvimento humano e, com isso, eliminar o mal pela raiz, sem paliativos ou ilusões acerca de sua natureza.

O mal existe, ele está aqui e agora, dentro de nós mesmos. São nossos defeitos psicológicos, “eus”, agregados psíquicos. Não importa o nome que queiram dar a ele, o fato é que ele existe, pois, caso contrário, o bem também não poderia manifestar-se.

Sábio é aquele cuja percepção do mal é tão elevada que chegou ao ponto de elevar-se além do bem e do mal.

Ainda que possa parecer estranho aos leigos, esse é, com outras palavras, o objetivo máximo da meditação - levar o homem para além da relatividade de tais conceitos.

Onde mais o homem estaria além do bem e do mal, senão na Consciência Unificada com o Absoluto - o Uno inseparável, eterno, presente em tudo e em todos?

No entanto, para se estar além da luz e das trevas, deve-se, necessariamente conhecer a escuridão da noite. Descer ao mais profundo das cavernas do inconsciente e do infraconsciente, para, como fez Hércules ao limpar seus estábulos, limparmos os nossos próprios estábulos de todas as sujeiras acumuladas através de séculos e séculos...

Já que citamos a mitologia, é certo afirmarmos que somente a meditação nos permite descer à morada de Plutão, a fim de resgatar a nossa Perséfone, símbolo de nossa alma espiritual, raptada pelo temível senhor dos submundos há muito tempo atrás. Plutão, o senhor das trevas, violenta Perséfone e a obriga a viver num lugar sujo, cheio de paixões e desejos de todos os tipos. Por isso, a única maneira que ela arruma para aliviar seus sofrimentos é viver perpetuamente num estado de transe inconsciente.

Tal como a nossa alma, Perséfone só poderá ser libertada através da meditação, quando descermos conscientemente aos níveis mais profundos da nossa mente, onde estão situados os inimigos da luz, aprisionando nossa chispa virginal - a Consciência ou Alma.

O resgate da divina Perséfone expressa a libertação da Alma. Novamente consciente, ela vaga livre junto das outras Deusas pelo paraíso ou mundos inefáveis.

Todavia, somente tem acesso à morada do Deus Plutão aqueles que buscam o conhecimento e o domínio das trilhas tortuosas da mente, pois é na mente inconsciente e infraconsciente que Plutão estabeleceu seu reino.

Esperamos sinceramente pelo êxito da Grande Causa, que você compreenda o conteúdo da mensagem que tentamos passar, ainda que muita limitada pelas nossas limitações pessoais.

O trabalho de meditação é árduo, difícil e maravilhoso, e existe uma hora para

começá-lo: a hora é agora. Existe um local para fazê-lo: em todos os lugares.

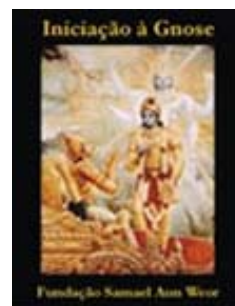
E existe um tempo para terminá-lo: nunca mais.

PAZ INVERENCIAL!

Se você gostou deste curso, aprofunde e complete seus estudos adquirindo nosso CD ROM do Curso de Iniciação à Gnose

O que você procura em um curso de esoterismo? - Ensinaamentos para mudar sua vida espiritual e material ?

- Respostas à perguntas íntimas e pessoais?
- Práticas e exercícios que produzam resultados?
- Conhecer os mistérios da vida e do universo?
- Entender como funciona a Magia e como fazer rituais de Magia Branca ?
- Tornar-se um verdadeiro Mago Branco ?
- Conhecer os elementais da natureza (Duendes, Gnomos, Elfos, etc) ?
- Auto conhecimento ?
- Estudar a fundo a Prática da Meditação ?
- Experimentar uma Viagem Astral consciente e visitar templos nos mundos internos?
- Explicação das Profecias?
- Entender o Karma e as causas dos sofrimentos humanos?
- Um canal físico ou instituição capaz de responder todas as suas dúvidas e incertezas?



TUDO ISSO e muito mais é dado no CURSO DE INICIAÇÃO À GNOSE. Pelo custo de um CD comum você recebe o melhor e mais completo curso de Gnose do mundo, aperfeiçoado ao longo de 25 anos por instrutores que viveram e vivem os ensinamentos. Totalmente ilustrado com mais de 600 imagens, fotos, mapas e caixas de textos. Veja uma demonstração do nosso CURSO DE INICIAÇÃO À GNOSE on-line em: <http://www.fundasaw.org.br/cursonovagnose/>

Para baixar livros e outros cursos e adquirir CD's, DVD's e outros materiais de estudo, veja em <http://www.fundasaw.org.br/loja.asp>

NOVIDADE!!!!

DVD's de todos os seminários realizados pela FUNDASAW



DVD duplo de Antropologia Gnóstica:

Álbum duplo com mais de 300 minutos. Registro documental do que foi dito e ocorreu “ao vivo” durante o seminário de Antropologia Gnóstica, realizado dia 10 de julho 2004, na sede da Fundasaw, por Karl Bunn. Junto com o álbum duplo você receberá por e-mail dois documentos

especiais: um sobre a [PASSAGEM DOS GIGANTES SOBRE A TERRA](#), contendo fotos, ilustrações, locais, achados arqueológicos, pegadas e links para outros sites que abordam o tema, e, o outro, sobre [A PRESENÇA DOS FENÍCIOS, EGÍPCIOS E CARTAGINESES NO BRASIL DESDE 2 MIL ANOS ANTES DOS PORTUGUESES AQUI CHEGAREM PARA “DESCOBRIR” OFICIALMENTE O BRASIL](#).

Mais informações técnicas, custos e formas de aquisição, veja em <http://www.fundasaw.org.br/loja.asp>

DVD do Seminário de Kabbalah Esotérica

Álbum duplo – 355 minutos. Registro documental de tudo que foi dito e ocorreu “ao vivo” durante o seminário de Kabbalah Esotérica, realizado dia 12 de junho 2004, na sede da Fundasaw, por Márcia Kruger. Junto com o álbum duplo, liberamos por e-mail uma apostila especial sobre o tema.



Mais informações técnicas, custos e formas de aquisição, veja em <http://www.fundasaw.org.br/loja.asp>

MUITO IMPORTANTE: Os DVD's foram produzidos a partir de gravações realizadas ao vivo diretamente da sala de aula. Não se trata de nenhuma produção gravada em estúdio, mas sim, é a documentação feita ao vivo, do jeito que ocorreu durante o seminário e posteriormente editada em computador. A qualidade da gravação, das imagens e do som, considerando essas características, é boa.

VÍDEO-AULAS EM CD-ROM para você assistir em seu computador



CD Vídeo-Aula de Antropologia Gnóstica

Para quem não tem aparelho de DVD, a FUNDASAW também oferece seus seminários em formato de **VÍDEO-AULA**, na resolução 320 x 240 (tela pequena que abre no monitor de seu computador).

O conteúdo é o mesmo do DVD, com a vantagem do

custo menor e de poder ser assistido a partir do drive de CD do seu computador pessoal (apenas para microcomputadores PC e Windows).

Outra vantagem do nosso CD DE VÍDEO AULA é que você pode ouvir a exposição do instrutor em uma janela e em outra, acompanhar o conteúdo dos slides usados para a apresentação em Power-Point.

Mais informações técnicas, custos e formas de aquisição, veja em <http://www.fundasaw.org.br/loja.asp>

Já ouviu a oração do Pai-Nosso pronunciada no próprio idioma falado por Jesus, em aramaico ?

CD Pai Nosso em Aramaico

CD (para aparelho de áudio) especialmente criado pela FUNDASAW para meditações sobre o Pai Nosso falado em aramaico. Duração de 60 minutos, sendo 30 minutos em voz masculina e 30 minutos em voz feminina, com fundo musical apropriado.

Mais informações: Mais informações técnicas, custos e formas de aquisição, veja em <http://www.fundasaw.org.br/loja.asp>



CD COLETÂNEA FUNDASAW

UM SUPER CD contendo traduções inéditas dos primeiros livros do Mestre Samael [exclusividade da FUNDASAW] + minivídeos do Mestre Samael sobre vários temas + pronúncia de diversos mantras na voz do próprio Mestre Samael + diversos e-Books explicando o esoterismo das grandes produções cinematográfica. TUDO ISSO EM APENAS UM CD-ROM:



☒ Mini-Vídeos inéditos do Mestre Samael (se v. nunca ouviu a voz do Mestre Samael, aqui está a oportunidade de ouvir e de ver).

☒ Pronúncia de Mantras na voz do próprio Mestre Samael.

☒ Livros disponíveis para download em nosso site.

☒ Traduções fiéis, integrais e de excelente qualidade feitas pela Fundasaw de obras do Mestre, incluindo a primeira edição do Matrimônio Perfeito [edição histórica e única no Brasil].

☒ Todo conteúdo de nosso site

para você ver OFF-LINE (não precisa estar conectado na internet).

☒ Demonstração do Curso de Gnose-On Line e da Vídeo-Aula de Antropologia Gnóstica.

☒ e-Books tratando do esoterismo destes grandes e consagrados filmes:

☒ **Matrix**

☒ **A Guerra de Tróia**

☒ **O Senhor dos Anéis**

☒ **O Rei Arthur**

☒ **Excalibur**, com mais de 150 imagens e todas as evidências históricas da real existência da Távola Redonda.

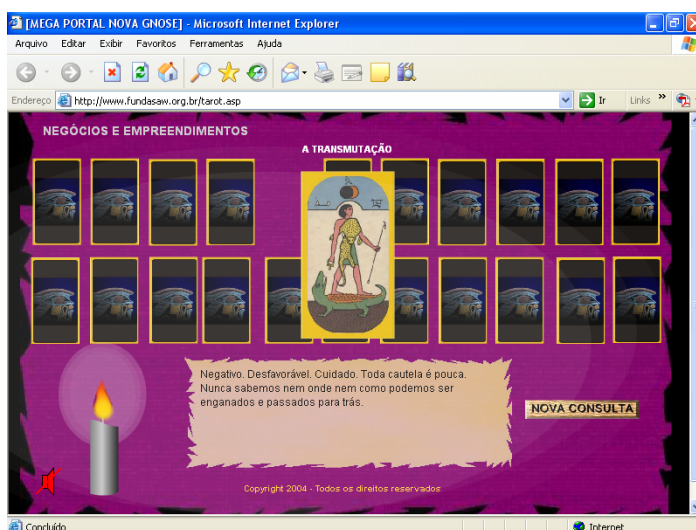
Mais informações técnicas, custos e formas de aquisição, veja em <http://www.fundasaw.org.br/loja.asp>

TAROT ORACULAR FUNDASAW

A FUNDASAW criou um sistema oracular de consultas on-line para ser usado sempre que você necessitar de um instrumento para guiar sua intuição para decidir coisas importantes em sua vida. Visite-nos e comprove é totalmente gratuito!

Resumimos mais de 25 anos de prática oracular para oferecer a você um sistema simples, direto e confiável. Os resultados de uma boa consulta ao Tarot dependem fundamentalmente de sua atitude pessoal e mental na hora de fazer a consulta.

Aconselhamos sempre manter uma atitude serena, calma e de confiança. Estar com a mente relaxada e tranqüila – porque são as emoções e os pensamentos agitados que turvam a atmosfera na hora de fazer uma consulta, interferindo nos resultados. Sempre que possível, use as primeiras horas do dia para consultar o tarot.



FAÇA UMA CONSULTA GRÁTIS AGORA

<http://www.fundasaw.org.br/conteudo.asp?id=78&texto=7801&tipomenu=h&titulo=Tarot%20on%20line>