

Nossa Jornada

Mensagem ditada a Paulo Antônio Garcia pelos espíritos Samir e Seu José Pelintra, no dia 07 de abril de 2004.

Essa mensagem objetiva ser uma introdução e um incentivo para a prática da meditação.

1. Nossa Jornada
2. Refletindo sobre a importância da meditação
3. Técnicas de Meditação

Nossa Jornada

Em nossa jornada, contamos com o nosso corpo físico, que é o instrumento, o veículo de nossa alma, ou espírito. O corpo físico é comandado pela mente, que, segundo o Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa significa: “intelecto, pensamento, entendimento; alma, espírito”.

Possuímos o pensamento contínuo e a natureza de nossos pensamentos determina nosso estado emocional e físico; criamos hábitos, sensações, condições e praticamente somos o reflexo de nossos pensamentos, palavras e ações. Vivemos interagindo com uma lei universal de “causa-e-efeito”, “ação-e-reação”. Seguimos nossa jornada experimentando o resultado de nossas ações e os efeitos de nossas escolhas.

Com os grandes avanços na ciência, tecnologia, sociologia e psicologia, tornou-se possível um estudo mais aprofundado do comportamento humano, das funções do cérebro, de nossa força mental e de nossa capacidade de realização e de progresso, quando bem direcionamos as energias que nos são próprias. Como já dizia Sócrates, a felicidade resulta de uma consciência tranquila porque possui um caráter de paz.

Como viver em equilíbrio físico e mental? Como construir uma vida saudável? O que ganhamos ao mudar os nossos hábitos? O que nos levará a conhecer melhor a nós mesmos e ao corpo no qual habitamos? Segundo Dalai Lama, “a busca da felicidade e o desejo de evitar o infortúnio não precisam ser criados porque fazem parte da natureza humana. Devemos reconhecer a importância de educar a mente”.

Como tudo no universo, estamos em eterno movimento, cujo destino é a evolução, o aprimoramento, a iluminação. A própria ciência nos esclarece que desde a célula ao cosmos, tudo experimenta uma constante transformação.

Se despertamos em nós a realidade de que somos um ser pensante que ama, que sente, e que transcende a matéria, encontramos base sólida para iniciar a nossa educação mental e, em consequência, uma melhor qualidade de vida em todos os aspectos.

O primeiro passo seria observar a nossa necessidade básica: a vontade de viver em equilíbrio físico, mental e espiritual. Esta é uma necessidade e uma busca natural do Ser.

O segundo passo é a decisão. A decisão firme, em conjunto com a vontade, reflete na natureza de nossos pensamentos. A decisão desenvolverá em nós um compromisso por uma constante busca e desenvolvimento de nosso potencial interior.

O terceiro passo é a focalização. Aqui, focalizamos nas coisas importantes, que são aquelas que se traduzem em progresso e bem-estar dentro da família, no campo da saúde, na educação e na nossa conexão com Deus. A consciência de que tudo é gerado e materializado de dentro para fora criará um comprometimento com nós mesmos na mudança de nossos hábitos, condizente com a proposta de uma vida melhor.

Não é necessária uma mudança drástica em nossas vidas, apenas uma consciência que nos trará uma maior percepção de nós mesmos e do mundo em que nos encontramos. O pessimista vê dificuldades em toda a oportunidade; o otimista vê oportunidades em todas as dificuldades.

Torna-se o nosso dever manter constantemente uma atitude positiva que nos ajudará a criar hábitos que trarão os resultados que necessitamos. O meio mais eficaz de educação mental se dá com a prática da meditação. Meditar não é concentrar, mas, sim, refletir, transformar. Nos diz Klamashila: “É altamente importante percebermos a raridade e a preciosidade da vida humana.” Meditar é um estado de consciência, é gerar pensamentos e sentimentos de paz, amor e tranquilidade que conseqüentemente afetarão nossas atitudes e reações.

Através da prática contínua da mudança de nossas percepções, podemos eliminar pouco a pouco as imperfeições do corpo e da mente. Dessa prática, germinarão a calma e a paz interior que nos permitirá viver com sabedoria. A repetição é a mãe do aperfeiçoamento. À medida que aperfeiçoamos nossas meditações, desfrutaremos cada vez maior paz mental em todas as ocasiões, removendo as impurezas do nosso eu, e transformaremos todas as emoções perturbadoras e outros estados nocivos de existência. Renuka Singh nos lembra que “somos os criadores de nossa própria felicidade e de nosso sofrimento, pois todas as coisas têm origem na mente. Sendo assim, precisamos assumir a responsabilidade por tudo aquilo de bom ou de ruim que experimentamos.” Muito bem: somos donos de nosso destino e construímos a nossa jornada a cada momento.

O mundo é para nós o que nós entendemos dele. O que importa não é onde vivemos externamente, mas internamente, pois não temos controle do mundo externo, mas podemos controlar a nós mesmos. Saibamos dar a nós mesmos o presente da vida, de viver sem limites, com entusiasmo e coragem. Estabeleçamos objetivos, superemos desafios, e usemos o potencial que temos dentro de nós. A nossa qualidade de vida está relacionada com o tipo de emoções e sentimentos que experimentamos; aprendamos a criar boas emoções, cultivando bons pensamentos. Eduquemos nossas palavras, pois as palavras criam sentimentos e emoções e se tornam realidade em nosso cérebro, afetando nossos estados mentais. Palavras agradáveis e positivas criarão uma atmosfera de paz e alegria ao nosso redor. Temos absoluta liberdade de escolher; então, escolhamos ser felizes, canalizando nossa mente sempre nas soluções, nas respostas, no que pode ser realizado. Aprendamos a meditar ao levantar, programando o nosso dia para que ele seja mais produtivo; aproveitemos os momentos bons e agradáveis de nossa vida; manifestemos nossa essência de paz em todas as nossas atitudes. Falemos a nós mesmos todas as manhãs: “Eu sou paz, eu sou saúde, eu tenho controle de minhas reações”, “a cada dia estou mais feliz!”, “a cada dia estou mais saudável!”. Falemos alto para que nossa alma escute—nós somos o que falamos.

Com o passar do tempo e com a prática, perceberemos as mudanças em nosso corpo, em nosso comportamento, em nossa auto-estima, em nossos relacionamentos; experimentamos uma enorme satisfação e agradecemos ao Pai que nos criou pela vida que temos e por todas as oportunidades à nossa volta; agradecemos também a nós mesmos e um amor imenso nos invade a alma, por sabermos que foi com a persistência e o treinamento constante que estamos criando hábitos positivos e que experimentamos a arte de viver com sabedoria.

As coisas não “acontecem”, simplesmente. São necessárias dedicação e luta para alcançarmos nossas conquistas. Simples mudanças, no entanto, podem fazer grandes diferenças em nossas vidas. Exercitemos nossa liberdade de pensar, expressar, realizar e concretizar. Como diz Madre Teresa, “não podemos fazer grandes coisas, mas podemos fazer simples coisas com grandes resultados”. Tudo que nos acontece tem o propósito de nos melhorar. Acreditemos em nossa capacidade e organizemos nossa mente para vencer. Coloquemos em prática tudo o que aprendemos: teoria é cultura, prática é vivência.

Nossa jornada está em nossas mãos; plantemos e construamos, e nós colheremos e vivenciaremos durante todo o nosso caminho a natureza de nossa vontade, as conseqüências de nossas decisões e os frutos de nosso trabalho. Reflitamos e meditemos sobre isso.

Refletindo sobre a importância da meditação

Projeto Manoel Philomeno de Miranda
Fonte: Revista Presença Espírita
Janeiro/Fevereiro de 2003

Lidar com o pensamento tem-se constituído um desafio para o homem contemporâneo. São muitas as operações que envolvem a sua utilização eficiente, destacando-se: a) direcioná-lo para os interesses existenciais, o que abrange conceituações, análises, deduções e decisões; b) focá-lo no propósito de absorver conhecimentos que

ensejam a aquisição de uma mundivisão indispensável à adoção de valores e comportamentos; c) registrar e fixar idéias emergentes, de dentro – as que ressumam do inconsciente – ou de fora – telepatias espirituais além dos reflexos absorvidos na vida social – a fim de poder selecionar o material proveitosamente utilizável do descartável. E, no conjunto de todas essas atividades psíquicas, saber quietar a mente a tal ponto que permaneça desperto, vivaz, a consciência, o espectador vigilante que promove a individuação, ensinando-lhe a vivência do amor e, por consequência, a visão e compreensão de Deus.

Tão volumosa a bagagem de informações que a cultura e a civilização contemporâneas vêm despejando sobre a criatura humana dos nossos dias, que a maioria não tem podido mais do que acompanhá-la, abrindo poucas e estreitas janelas para aprofundar interesses específicos, sem tempo ou motivação para valorações éticas decorretes de mais apuradas reflexões.

Com o Movimento Espírita tem ocorrido algo semelhante: um caudal de dados, notícias, atualizações que, de tão volumoso, vai sendo armazenado como construção intelectual, sem que haja tempo para a experimentação vivencial, tornando-se, por isso, para a maioria menos apta, um saber desconectado do sentimento e da emoção, não convergente, portanto, com o propósito da Educação.

Desde o meado do século vinte, um tema vem despertando interesse crescente: a meditação. Essa técnica, de conceituações diversas, tem relação com as operações mentais mais profundas de compreensão do pensar humano, no seu processo de interiorização, de fazer o pensamento refletir sobre si mesmo ou de silenciá-lo, o que significa mais propriamente silenciar os veículos fisiopsíquicos que influem na sua elaboração ou manifestação de forma mais qualitativa.

A temática foi abordada pelos Espíritos e por Allan Kardec, na Codificação, de forma sucinta; a bem dizer, de forma introdutória:

Na questão 657 de O Livro dos Espíritos afirma-se: “Deus quer que o homem pense nele, mas não quer que somente nele pense, pois que lhe impôs deveres a cumprir na Terra. Quem passa todo o tempo na meditação e na contemplação nada faz de meritório aos olhos de Deus, porque vive uma vida toda pessoal e inútil à humanidade e Deus lhe pedirá contas do bem que não houver feito.”

Esta é uma proposta de equilíbrio entre a extroversão, o abrir-se para fora, e a introversão, o mergulho para a busca do “eu”, em despojamento do “ego”, o que se dará a partir do acesso aos campos imensos do inconsciente e do superconsciente. Nem passar o tempo todo na meditação, nem desprezá-la, suprimindo-a totalmente como processo mental, eis a proposta dos Espíritos.

Mais adiante, na questão 772 do mesmo livro, os Guias da Humanidade, respondendo sobre o que pensar acerca do voto de silêncio, afirmam que a palavra é uma faculdade natural e que Deus condena o abuso e não o uso das faculdades, para concluir enfáticos: “entretanto, o silêncio é útil, pois o silêncio põe em prática o recolhimento; teu Espírito se torna mais livre e pode entrar em comunicação conosco...”

Esses Benfeitores, aqui já sinalizam a importância da meditação como processo facilitador da mediunidade. Obviamente que o silêncio a que se referiram não é somente o de palavras, mas o mental, capaz de conduzir a um resultado específico: libertar a alma parcialmente das amarras físicas para facilitar o contato com eles, que se propõem inspirar os homens a se integrarem nos propósitos mais altos da Criação.

Allan Kardec, por inspiração divina, ao estabelecer o rol de condições imprescindíveis para se obterem comunicações mediúnicas de boa qualidade, sob os auspícios dos Espíritos superiores, destaca o “recolhimento e o silêncio respeitosos” (O Livro dos Médiuns, item 341), que são a base da meditação, colocada com a linguagem do seu tempo. Nada mais do que o mergulho no âmago do ser, para superar a tagarelice mental e acessar as potências mais altas do Espírito imortal que cada um é para facilitar a comunicação mediúnica.

Esse tema, sob um dos seus aspectos, a auto-análise para o autoconhecimento, é tratado de forma clara em O Livro dos Espíritos (questão 919) quando Agostinho, o santo de Hipona, inquirido sobre qual o meio mais eficaz para o homem se melhorar nesta vida e resistir à atração do mal, respondeu: “Um sábio da antiguidade vo-lo disse:

Conhece-te a ti mesmo.”

É nesse ponto que O Livro dos Espíritos se faz ainda mais notável porque se torna operacional, ao propor uma metodologia experimental de natureza psicológica, um “know how” de quem é sábio, passando-o para os menos experientes, de forma a ajudá-los na escala espiritual: “Fazei o que eu fazia, quando vivi na Terra: ao fim de cada dia, interrogava a minha consciência, passava em revista o que fizera e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para de mim se queixar...”. Aconselha o santo, ainda, que se roguem a Deus e ao anjo de guarda os esclarecimentos necessários com relação às perguntas que cada um deve fazer a si mesmo.

Tomamos a liberdade, audaciosamente talvez, de destacar o esquema de perguntas formuladas por Agostinho, refletindo um pouco sobre elas:

1. O que tendes feito e com que objetivo procedestes, conforme as circunstâncias?

Esta primeira pergunta tem um propósito mais amplo do que, simplesmente, o de evocar as nossas ações diárias. Faz-se necessário ir além; encontrar o móvel de cada uma delas; examinar se não houve alguma dissimulação inconsciente, uma distância emocional entre o que se faz e o que transparece da ação praticada.

2. Fizestes alguma coisa que, feita por orem, censuraríeis?

Trata-se do princípio da reciprocidade que já ensinara Jesus. Se algo é bom ou mal, o é para todos, independentemente da posição ocupada, se a de autor ou de objeto da ação.

3. Obrastes algo que não ousaríeis confessar?

Equivale saber se somos ou estamos ainda mentirosos, seja do ponto de vista social, seja do psicológico. Mentir não é tão somente ocultar deliberadamente a verdade, apresentando em seu lugar uma fantasia; vai além das deliberadas imprecisões e meias verdades. É parecer o que não é, é iludir quanto ao que se pode ou não. É ocultar-se com máscaras de hipocrisia as intenções do agir e do ser de cada um.

4. Se aprovesse a Deus chamar-vos neste momento, teríeis que temer o olhar de alguém, ao entrar de novo no Mundo dos Espíritos, onde nada pode ser ocultado?

Questão-reforço da anterior. Rementendo a imaginação para uma situação futura, em que a dissimulação é impossível, a pessoa se vê induzida a um nível de exigência maior com relação à sua autenticidade e à vivência baseada na lei de Justiça, de Amor e de Caridade.

Dessas questões, podem surgir inúmeras outras tributárias:

Tem-se faltado coragem de me desculpar, quando cometo erro ou desconsidero alguém?

Deixo-me influenciar por julgamentos feitos por outras pessoas, agindo como se fossem meus esses julgamentos?

Já me referi de forma desabonadora a alguém?

Eu tenho tido a coragem moral de discordar da opinião dos outros, com relação ao caráter das pessoas de quem penso diferente?

Naturalmente que estas questões poderiam ser multiplicadas, tornando-se o número delas assaz expressivo. É o que deveremos fazer, conforme a intuição que nos chega.

A título de complementação a esse estudo inspirado em Santo Agostinho, adicionamos algumas recomendações para a auto-análise formuladas pela psicóloga italiana Ângela Maria La Sala Batà, contidas no seu Guia para o Conhecimento de Si mesmo:

Dedicar a esse trabalho quinze minutos diários, criando antes um estado pessoal de calma e relaxamento, mantendo-se totalmente vígil durante a análise para não interrompê-la. Não conseguindo êxito nas primeiras tentativas, insistir até consegui-lo.

Seja qual for o intervalo de tempo escolhido para analisar (o mais comum é o das vinte e quatro horas diárias), começar da última hora para a primeira, procurando, se possível, estabelecer uma relação de causa e efeito entre as ações praticadas e as atitudes assumidas. Que se pergunte, por exemplo: “Estou terminando o meu dia dessa forma; existe alguma relação com algo que me tenha ocorrido antes, no mesmo dia, ou em alguma ocasião do meu passado?”

Levar em conta que conhecer-se não é pura e simplesmente levantar defeitos e qualidades, mas, sim, entender o porquê das reações e comportamentos e tirar conclusões do estudo das particularidades.

Deve-se fazer a auto-análise sem julgamentos, sem condenações. O ideal é que o indivíduo seja capaz de criar uma dualidade entre o observador e o observado como se fossem entidades diferentes. E assumir na análise, a postura do espectador.

Por fim, vem a questão de como ficará a pessoa que se analisa, caso brotem nela lembranças e estados subconscientes perturbadores. Não deverá desistir, amedrontada. Deverá enfrentá-los até a superação das dificuldades. E, caso esse estado de intranquilidade perdure, o auto-analista deverá procurar uma ajuda especializada no campo da Psicologia.

A veneranda Joanna de Ângelis, pela psicografia de Divaldo Franco, propõe, além dessa meditação analítica, duas outras técnicas: a meditação-estudo, para aprofundamento e conscientização de um conceito, e a visualização terapêutica, para acostumar a mente a criar paisagens e situações de harmonia e beleza que possam conduzir à quietude, à paz, ao silêncio.”

Técnicas de Meditação

Adaptadas do livro “The Meditation Handbook”, do monge budista Geshe Kelsang Gyatso.

Parte I: Preparação

1. O que é meditação?

A. Meditação é um método de auxílio à reforma íntima que oferece ao praticante a oportunidade de conhecer e controlar sua mente para a vivência de uma realidade de paz e felicidade.

B. Existem três tipos básicos de meditação:

a. Meditação analítica: Também chamada de “contemplação”, é a meditação na qual refletimos sobre um ensinamento ou pensamento de teor elevado;

b. Meditação focalizada: Muitas vezes chamada simplesmente de “meditação”, é a meditação na qual nos concentramos na conclusão de uma contemplação ou em um sentimento ou pensamento específico que cause um estado mental elevado.

c. Visualização terapêutica: Uma forma de meditação focalizada através da qual criamos uma visualização com o fim de gerar uma realidade mental de saúde, paz e harmonia que visa ser concretizada no campo físico.

2. O desenvolvimento da vontade de meditar

A. Como a meditação é um treinamento mental, ela se aprimora com a prática. Prática requer persistência, a qual somente será estável se estiver fundamentada em um sentido apurado de propósito. Antes de iniciar a prática da meditação é preciso, pois, desenvolver a vontade de meditar.

B. Desenvolver a vontade de meditar resulta da compreensão de duas realidades básicas:

- a. Somos seres espirituais que estamos utilizando nosso corpo físico por um curto período;
- b. A felicidade é um estado mental; assim, ela não é uma condição dependente do nosso estado físico.

C. Refletindo sobre essas realidades, entenderemos que, para alcançar um estado de paz e felicidade que realmente seja duradouro e estável, precisamos trabalhar a nossa mente. É esse o objetivo da meditação.

3. Como meditar

A. O processo de meditação envolve cinco componentes:

- a. Preparação
- b. Contemplação
- c. Meditação
- d. Dedicção
- e. Prática

B. Preparação

- a. Involve uma preparação mental e uma preparação do ambiente físico;
 - b. A preparação mental consiste em preces canalizadas para:
 1. A auto-análise com os objetivos de identificar os aspectos que queremos melhorar em nós e de purificar nossos pensamentos e intenções;
 2. A busca das virtudes que queremos desenvolver em nós;
 3. A busca de auxílio espiritual para a nossa jornada de crescimento.
 - c. A preparação física consiste em:
 1. Buscar uma postura confortável mas que não nos conduza ao sono, mantendo a coluna reta para que a energia possa fluir pelos nossos centros vitais;
 2. Buscar um ambiente limpo e tranquilo, em respeito aos espíritos que nos ajudarão;
 3. Preparar um altar, se desejado, no qual encontremos elementos que representem os pensamentos, as palavras, e as ações que buscamos desenvolver em nós;
 4. No caso de meditações feitas em ambientes que não foram preparados, criar mentalmente um ambiente de pureza e respeito, dentro do qual possamos perceber as obras de Deus (ao nosso redor) como elementos de conexão entre nós e a Divindade.

C. Contemplação (meditação analítica)

- a. O objetivo da contemplação é trazer à mente o tópico escolhido para a meditação. Essa evocação pode ser feita através de leituras, de preces ou de reflexões sobre um acontecimento ou ensinamento.

D. Meditação (meditação focalizada)

- a. Após identificarmos o foco de nossa meditação através da contemplação, nos concentramos nesse foco para que possamos senti-lo integral e profundamente;

b. É natural, principalmente no início da prática da meditação, que a mente vague e saia do foco que escolhemos. Assim, a meditação deve alternar momentos de contemplação com momentos de meditação no foco escolhido. Por exemplo: se meditamos sobre “compaixão”, devemos contemplar sobre o sofrimento de vários seres humanos e outros seres vivos até que o sentimento de compaixão brote em nosso coração. Nesse momento, meditamos sobre o foco de compaixão que encontramos em nosso coração. Quando esse foco se dissipar e nossa mente começar a vagar por outros assuntos, devemos voltar à contemplação até reencontrar o sentimento compatível com o foco que escolhemos. Nesse momento, voltamos para a meditação focalizada. O mesmo processo se aplica para a visualização terapêutica, se o objetivo da meditação for criar e focalizar a mente em uma visualização ao invés de focalizar a mente em um conceito abstrato.

c. Tanto a contemplação quanto a meditação focalizada objetivam fazer com que nossa mente se familiarize com os valores e sentimentos que buscamos. Essa familiarização aumenta na medida que praticamos a contemplação e a meditação. Assim, aos poucos, passamos a vivenciar valores e sentimentos elevados no nosso dia-a-dia, mantendo a paz de espírito e a alegria de viver continuamente.

E. Dedicção

a. Esse componente objetiva facilitar que o foco de nossa meditação permaneça vivo dentro de nós após a meditação. Ao término da meditação, devemos, então, fazer uma prece para que tudo de bom que criamos durante a meditação seja fortificado durante a nossa vida e para que nós não criemos pensamentos, palavras ou ações que anulem o que ganhamos na nossa meditação. Em outras palavras, esse é o momento em que pedimos força para que vivamos de acordo com os nossos propósitos e valores.

F. Prática

a. A meditação tem pouco valor se não buscamos sinceramente colocar em prática no nosso dia-a-dia todos os valores e sentimentos que despertamos em nós através da contemplação e da meditação focalizada. Essa prática vem através da vigília de nossos pensamentos e da firme resolução de buscar uma renovação de nossos hábitos para que eles estejam de acordo com o que buscamos para nós.

Parte II. Sugestões de 21 temas de meditação

1. A confiança em nossos mentores espirituais
2. A valorização da oportunidade da reencarnação
3. O significado da morte física e da imortalidade do espírito
4. A natureza do sofrimento e a necessidade da reforma íntima
5. A segurança propiciada pela fé raciocinada e pelo auto-conhecimento
6. A lei da ação e reação
7. A libertação do ego: renúncia e caridade
8. O desenvolvimento do amor incondicional por todos os seres
9. O entendimento de que somos seres eternos, profundamente interligados a todos os outros seres
10. A recordação de que todos os seres possuem qualidades divinas
11. A valor do próximo para as nossas vidas e para o mundo

12. A libertação do orgulho através da humildade
13. Amar e fazer o bem ao próximo
14. O perdão
15. A compaixão
16. Somos responsáveis pelo nosso bem-estar
17. O desejo que todos os seres encontrem a paz e a felicidade
18. O potencial que temos em ajudar que todos os seres encontrem a paz e a felicidade
19. O desejo da auto-iluminação para ajudar na iluminação do próximo
20. Consciência espiritual e desprendimento
21. A sabedoria: como usar o que sei para “ver com olhos de ver”?