

Meditação

A meditação é uma ferramenta que permite perceber que sou um ser espiritual e tenho condições de olhar para a vida desta perspectiva. Ela se utiliza de um recurso que é a **atenção**. Onde coloco a minha atenção ali vai a minha **energia**. Se presto atenção à minha respiração, pouco a pouco, me acalmo. Se coloco a atenção em meu abdômen e dou um comando para que ele relaxe, imediatamente sinto um alívio das tensões que ali estavam. Se seguir colocando a atenção nas diferentes partes do corpo, repetindo este processo, ao final estarei completamente relaxado. Este é um bom começo para uma meditação!

A **atenção** é um recurso e sempre que estiver consciente disto e a dirigir para um objetivo, estarei meditando, e mais que isto, estarei vivendo num estado de presença espiritual. Geralmente na meditação busco trazer a atenção para minha respiração. Sentindo o movimento do ar com oxigênio entrando nos pulmões, indo até minhas células e o ar saindo dos pulmões e expelindo o gás carbônico. É possível também perceber a energia do universo nos nutrindo e as energias mais densas que acumulamos sendo liberadas.

A meditação em si não tem hora, nem lugar, nem ritual. Uma vez que foco a atenção em algo e a partir deste estado de atenção começo a ampliar a consciência dos sons a minha volta e do ambiente, estou meditando. Em última instância estou treinando o olhar a partir de minha presença espiritual. No começo, preciso de um local silencioso, ou de um ambiente em contato com a natureza ou de um pôr do sol ou de um nascer da lua ou de uma música ou de uma visualização ou de uma fala me conduzindo. Mas, aos poucos, vou nutrindo este estado de presença em outras situações e passo a trabalhar com situações mesmo adversas como: meditar durante uma discussão, meditar no trânsito pesado, meditar em uma reunião, meditar durante um trabalho complicado, meditar durante uma viagem. Vou

compreendendo que a prática da meditação não é a busca de um lugar ideal, mas a capacidade de estar presente, de me harmonizar, de estar em paz mesmo diante da turbulência.

Meditação não é alienação, não é fugir das situações, não é estar amortecido. Meditação é **consciência** e **presença espiritual**, paz e harmonia interior, conseguidas a partir de um foco de atenção que alarga minha **percepção** do ambiente, das pessoas, dos sons, das reações e de tudo que está em volta. Portanto, meditação não tem nada a ver com concentração, mas tem a ver com expansão da consciência e da presença espiritual. Posso meditar durante uma aula, o que é muito interessante. Significa colocar a minha atenção total na fala do professor e ao mesmo tempo ampliar a minha consciência de todos que estão na sala, do espaço a minha volta, da cidade onde estou, de minha condição humana, de minha natureza cósmica e quântica. E, com a consciência expandida ver e ouvir, com muita atenção, tranquilidade, paz e harmonia, a aula que está sendo dada.

Hoje felizmente existem diversas pesquisas onde são analisadas as áreas do cérebro, os tipos de ondas cerebrais e as descargas hormonais que ocorrem no corpo durante um processo de meditação. Este estado de paz, de harmonia e de tranquilidade, alcançado durante a meditação, já está sendo comprovado cientificamente. Já são reconhecidos os efeitos sobre o nosso sistema imunológico de tal prática e até já está sendo utilizada como parte do processo terapêutico em muitos hospitais, escolas e empresas.

No fundo, a meditação é um treino para uma nova **forma de viver**, onde deixo de lado o **ego**, esta identidade ilusória material construída e passo a viver a partir de minha **consciência espiritual**. Não é um espaço especial para se visitar de vez em quando, mas uma prática de vida para ir incorporando em diferentes momentos de minha vida até que ela se torne meu modo de viver.

Quando estou num estado de meditação, naturalmente, estou mais observador de mim mesmo, portanto, é mais difícil que os gatilhos de meu corpo emocional sejam acionados automaticamente. Passo a observar meus sentimentos e o dos outros, sem deixar minha

mente entrar no modo automático de pensar sobre eles e começar a fazer suposições. À medida que a pratico em mais momentos de minha vida passo a haurir mais paz e harmonia interior, permanecendo em uma faixa vibratória e energética mais tranquila. Com isto atraio companhias espirituais que se sintonizam com esta vibração. Ao mesmo tempo, se afastam aquelas companhias espirituais que não sintonizam com tal vibração.

Com a prática da meditação, vou fazendo uma limpeza energética em minha vida e nas companhias espirituais que me acompanham. Aqui vale lembrar o velho ditado: diz-me com quem andas e dir-te-ei quem és. Que pode ser reescrito como: diz-me o que vibra e te direi com quem andas.

Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...

Concentração.

Meditação e mindfulness.

Efeitos da meditação em nosso cérebro e em nosso sistema imunológico.

Meditação no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e outras doutrinas espiritualistas.

Inteligência espiritual.

Despertar da consciência.

Meditação como técnica de observação do ego.

Práticas sugeridas para quem quer exercitar

Reúna alguns amigos e reflita sobre a meditação e seus efeitos no dia a dia.

Ao caminhar e estar na natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e meditar a partir da contemplação.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

- quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual num estado de meditação;

- as intuições que lhe chegam;
- quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença, de atenção espiritual e de meditação;
- sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo a partir deste estado de meditação.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de meditação com atenção e presença, sem necessidade de controlar a situação, mas apenas vivenciá-la.

Quando observar momentos em que você está operando a partir do ego faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e entrar num estado de meditação a partir da sua consciência espiritual, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

Reflexões para depois da prática

O que aprendi sobre a meditação? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo em estado de meditação a partir da consciência do ser espiritual que sou?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos de meditação com consciência do ser espiritual que sou?

No ego ou na meditação, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber os efeitos da meditação e da consciência espiritual em meu viver, nas outras pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver em estado de meditação e consciência do ser espiritual que sou?

O que ainda me impede de viver mais neste estado de meditação e consciência do ser espiritual que sou?