



As Quatro Nobres Verdades

As quatro nobres Verdades falam sobretudo do sofrimento e da consciência necessária para acabar com este. Quando falamos do sofrimento podemos vê-lo como uma parte desta nossa existência, no entanto, Buda ensina como é possível olhar para ele, ver a sua causa e realizar o caminho necessário para a sua eliminação.

1ª Nobre Verdade - A Verdade do sofrimento

- O sofrimento do sofrimento - Refere-se a questões como, por exemplo, a pobreza ou um problema de saúde. O Homem teme este sofrimento então executa várias actividades para o eliminar ou não experienciar (evitar, fugir, negar...).
- O sofrimento da mudança - Refere-se à insatisfação. O sentimento de querer muito ter um objecto com a ideia que isso irá trazer a plena felicidade. Mas, ao possuí-lo, esse objecto perde o significado e logo se muda para a busca de um outro.

“Agora, se essa felicidade fosse permanente, enquanto ele tivesse o carro e o televisor, ele ficaria feliz (...) Depois de alguns meses ele quer outro tipo de carro (...) As coisas antigas, os mesmos objetos que uma vez lhe deram muita satisfação, agora provocam insatisfação.” Dalai Lama

- O sofrimento omnipresente - É o chamado “todo-penetrante”, porque atua com base dos dois primeiros.

“Buda ensinou que a raiz dos três sofrimentos é a terceira (sofrimento omnipresente). Algumas pessoas que cometem suicídio parecem pensar que há sofrimento simplesmente porque há vida humana e que, ao acabar com a vida, não haverá nada. Este terceiro, todo-penetrante, está sob o controle do karma e da mente perturbadora.” Dalai Lama

“Se você realmente quer se livrar de todo seu sofrimento, todas as dificuldades que você experimenta em sua vida, você deve se livrar da causa fundamental que dá origem aos agregados que são a base de todo o sofrimento.” Dalai Lama

2ª Nobre Verdade - A Verdade da causa do sofrimento

A nossa mente é influenciada pelos agregados psíquicos (ego, na visão ocidental), que viajam através das nossas reencarnações até olharmos profundamente para dentro de nós. Ao procurarmos a causa desses agregados e o caminho para o seu fim, trazemos a compreensão e consciência necessária para praticar as Ações Certas. Quando conseguirmos transformar a violência e a guerra dentro de nós, seguramente conseguimos trazer a nossa paz.

“A mente em si é algo que é mera Clareza e Consciência. No entanto, é influenciada por pensamentos negativos como, por exemplo, a raiva, o apego e ciúme (...)

Antes de nos irritar, o objeto parece comum, mas quando nossa mente é influenciada pela raiva, o objeto parece feio. Essa aparência de "verdadeiramente feia" alimenta nossa raiva. No entanto, quando vemos o mesmo objeto no dia seguinte, quando a nossa raiva diminuiu, parece mais bonito do que no dia anterior; É o mesmo objeto, mas não parece tão mau.”

“(...) primeiro há apego ao ego, que é seguido por agarrar as coisas e tornar-se ligado a elas como “nossas.” (...) A partir disso vem gradualmente "isto é meu; isso é meu; isto é meu (...) Para “mim” e para o “meu”, surge o apego. Para ele, ela e eles, sentimos distância e raiva; então o ciúme e todos esses sentimentos competitivos surgem.

Assim, em última análise, o problema é esse sentimento de "eu" - não o mero eu, mas o eu com o qual ficamos obcecados. Isso dá origem a raiva e irritação, juntamente com palavras ásperas e todas as expressões físicas de aversão e ódio.”

3ª Nobre Verdade - A Verdade do fim do sofrimento

O sofrimento tem um fim.

“Tomar medidas para acabar com o sofrimento é a Ação Certa.”

“Portanto, temos que investigar se essa mente está correta ou se está distorcida e a ver as coisas de forma incorreta. Nós podemos fazer isso investigando se coisas que ela percebe realmente existem.”

“Quando eliminamos as mentes negativas perturbadoras, a causa de todo sofrimento, também eliminamos os sofrimentos.”

4ª Nobre Verdade - A Verdade do caminho para o fim do sofrimento:

Este caminho irá depender da consciência e compreensão necessária para agir, fazer mudanças e tomar as medidas certas para acabar com o sofrimento, sem aumentar mais este ou criar dano.

Caminhar para curar e erradicar o sofrimento é o mesmo que caminhar para a cura e erradicação de uma doença. Primeiro temos que investigar a sua origem, as medidas a tomar, o tratamento necessário e seguir todos os passos recomendados.



Os 5 treinos para uma consciência plena ou *Mente Atenta*

Buda aconselhou-nos a utilizar a consciência plena como um guardião do corpo e mente. Estes treinos ajudam a proteger-nos. São formas práticas de desenvolvermos um estado interior de Paz para o dia-a-dia.

Temos o mau hábito de ver a violência como vinda apenas do exterior, tal não se verifica quando fazemos uma análise detalhada sobre nós mesmos. Vejamos o quanto induzimos violência e sofrimento ao nosso corpo e mente por exemplo através da alimentação, a forma com que trabalhamos, quando lemos ou consumimos certos produtos na internet ou televisão. Quando consumimos algo que não nos faz bem estamos a violentar o nosso corpo e mente. Por exemplo, violência e desejo provocam muitos conflitos internos. Intoxicamo-nos muito através da forma com que falamos ou pensamos.

Com os exercícios da Consciência Plena, podemos detectar estes elementos quando eles se manifestam e a protegemo-nos deles.

“Tal como referido há muito tempo pelos ensinamentos de Buda, estes treinos ou exercícios para uma consciência plena, ajudam-nos a cultivar pensamentos e acções não-violentas.”

Mestre Thich Nhat Hanh

Primeiro Treino: *Reverência pela Vida*

“Consciente do sofrimento causado pela destruição da vida, eu voto cultivar a compaixão e aprender maneiras de proteger a vida das pessoas, dos animais, das plantas e dos minerais. Estou determinado a

não matar, não deixar que outros matem e a não condescender com nenhum acto de matança neste mundo, nem em pensamentos nem na minha maneira de viver.”

Segundo Treino: Generosidade / Caridade

“Consciente do sofrimento causado pela exploração, injustiça social, roubo e opressão, eu voto cultivar a generosidade e aprender modos de trabalhar para o bem-estar das pessoas, dos animais, das plantas e minerais. Comprometo-me a praticar a generosidade partilhando o meu tempo, a minha energia e recursos materiais com aqueles que realmente precisam. Estou determinado a não roubar nem a possuir nada que deva pertencer aos outros. Respeitarei a propriedade dos outros, mas vou evitar que outros se aproveitem do sofrimento humano ou do sofrimento das outras espécies na Terra.”

Terceiro Treino: Responsabilidade Sexual

“Consciente do sofrimento causado pela má conduta sexual, eu voto cultivar a responsabilidade e aprender formas de proteger a segurança e a integridade dos indivíduos, dos casais, das famílias e da sociedade. Estou determinado a não enveredar pelas relações sexuais sem amor nem sem um compromisso de longo termo. Para perseverar a felicidade dos outros e de mim próprio, estou determinado a respeitar os meus compromissos e os compromissos dos outros. Farei tudo ao meu alcance para proteger as crianças dos abusos sexuais e para proteger os casais e famílias de se destruírem por causa do adultério.”

Quarto Treino: Escuta profunda e Palavra afectuosa

“Consciente do sofrimento causado por palavras descuidadas e pela incapacidade de ouvir os outros, eu comprometo-me a cultivar a fala amável e a escuta profunda para levar a alegria e a felicidade aos outros e aliviá-los no seu sofrimento. Estou determinado a falar a verdade, com palavras que inspirem a autoconfiança, alegria e esperança. Não divulgarei notícias que não tenham fundamento seguro nem criticarei ou condenarei aquilo que não tenho certeza. Evitarei pronunciar palavra que possam causar divisão ou discórdia, que possam desagregar a família ou a comunidade. Estou determinado a fazer todos os esforços possíveis para reconciliar e resolver todos os conflitos por menores que sejam.”

Quinto Treino: Consumo Consciente

“Consciente do sofrimento causado pelo consumo inconsciente, eu voto cultivar uma boa saúde, tanto física como mental, para mim, para a minha família e para a minha sociedade, comendo, bebendo e

consumindo em consciência. Eu voto ingerir apenas coisas preservem a paz, o bem-estar e a alegria no meu corpo, na minha mente, assim como no corpo colectivo e na mente colectiva da minha família e sociedade. Eu entendo que uma dieta certa é crucial para a minha transformação e para a transformação da sociedade. Estou determinado a não usar álcool nem nenhum outro intoxicante, a não ingerir comida ou a ingerir coisas que contenham toxinas, tais como programas de televisão, revistas, livros, filmes e conversas. Estou consciente de que danificar o meu corpo ou a minha mente com estes venenos é trair os meus antepassados, os meus parentes, a minha sociedade e as gerações futuras. Vou esforçar-me para transformar a violência, o medo, a raiva e a confusão em mim e na sociedade, praticando uma alimentação consciente para mim e para a sociedade.”

“Ao praticarmos a atenção plena sobre nós podemos gradualmente gerar mais consciência e por sua vez cultivar a paz. Para alcançar esses níveis de paz podemos reduzir a quantidade de violência nos diversos aspectos da nossa vida.”

Thich Nhat Hanh

Podemos medir os níveis de paz na nossa sociedade através da quantidade de compreensão, compaixão e não-violência.

Comida

A forma como obtemos e comemos os alimentos deverá ser humana.

Muitas empresas na indústria de alimentação só se interessam em fazer dinheiro, utilizando grande quantidades enormes de pesticidas e fertilizantes químicos. Ainda por mais através de processos que destroem o meio ambiente causando danos a pessoas e espécies variadas.

Seja carnívoro ou vegetariano, segundo o budismo por exemplo não podemos ser um vegetariano perfeito pois os alimentos estão com toxinas e são cozinhados o que altera as suas propriedades orgânicas. Apesar disso o Budismo está bastante consciente de que precisamos de comer para sobreviver.

Respiração

A respiração é fundamental à vida de todos os seres, é inerente ao bem-estar físico e psicológico e sem ela não poderíamos sequer viver mais do que alguns minutos. Uma boa respiração é um alimento precioso e vital para o nosso bem-estar. A Respiração une o corpo à consciência e ajuda-nos a viver conscientes de cada momento.

Impressões sensoriais

Existe um terceiro tipo de alimento que vem através dos nossos sentidos. Estamos constantemente a consumir com os nossos **olhos, nariz, língua e ouvidos, corpo e mente consciente**. Deveremos consumir as impressões sensoriais com a atenção ou consciência plena, atentos desde a nossa sabedoria ou Ser interno.

Quando ouvimos uma música, lemos um livro ou conversamos com alguém, quando vamos em transportes e recebemos os anúncios de publicidade.

As **impressões sensoriais podem ser tóxicas se não estivermos conscientes delas**. Se não estivermos conscientes destas impressões que chegam até nós, podemos gradualmente tornarmo-nos pessoas coléricas. Por exemplo um artigo que estamos a ler pode alimentar a raiva ou o medo dentro de nós. Imagens, Sons ou ideias fazem parte deste tipo de consumo sensorial.

Assim sendo devemos de estar conscientes e atentos de forma a podermos proteger os nossos sentidos pois a felicidade e a paz disso dependem. Ao ficarmos sem proteção no nosso corpo e energia isso fragiliza e tornamo-nos reactivos e sentimo-nos sugados e atingidos por tudo o que nos rodeia.

Intenções Conscientes

Outras das fontes de alimento são as nossas vontades, a nossa vontade motiva-nos a viver tal como vivemos. Se queremos realmente fazer o bem a nós e à sociedade devemos de observar profundamente o que nos motiva; será o altruísmo ou os desejos animais dentro de nós?

Estamos realmente motivados pelo amor e pela paz ou pelos nossos desejos de fama, poder? Por vezes os verdadeiros desejos movem-se profundamente e de forma silenciosa dentro de nós. Facilmente nos enganamos a nós mesmos. Observar sempre como estamos a conduzir as nossas vidas pois se estivermos desviados do caminho que nos leva à paz, estamos a caminhar gerando sofrimento interior e para com a sociedade. O mesmo podemos aplicar às nações ou grupos com intenções colectivas.

A Mente

Se nos alimentamos pela desilusão, ignorância, o medo ou violência, a nossa mente irá com o tempo criar condições de vida que nos fará infelizes. Devemos ingerir as quantidades de alimento mental, físico e espiritual iremos crescer com sabedoria e não-violência.

Consumir inconscientemente é como estarmos a apunhalar a nós mesmos vezes sem conta. Ao olharmos para a nossa sociedade surgem calamidades e violência sem precedentes como resultado do que alimentamos inconsciente na nossa mente o dia todos. **O melhor será ter uma atitude de observação consciente e superar com pensamentos que inspirem sabedoria e discernimento.**

As Sete Vogais Sagradas

Nos tempos mais antigos, o Homem sabia escutar as sete vogais da natureza e a voz dos Deuses. Estas ressoavam nos seus corpos, trabalhando e despertando vários aspectos.

Vogais Sagradas

I E O U A M S

Deverá inalar-se pelas fosas nasais o Prana, a vida, e logo exala-se vocalizando o mantra:

- iiii
- eeeee
- ooooo
- uuuuu
- aaaaa
- mmmmm
- sssss

“O ideal seria vocalizar uma hora diária, pela ordem seguinte: a forma indica que o som prolongado de cada vogal deve ser uma exalação completa dos pulmões”

Mestre Krumm Heller - Huiracocha

- O **I** faz vibrar as glândulas pituitárias e pineal e o homem se torna clarividente.
- O **E** faz vibrar a glândula tiroide e o homem se torna clariaudiente.
- O **O** faz vibrar o chacra do coração e o homem se torna intuitivo.
- O **U** desperta o plexo solar (boca do estômago) e o homem desenvolve a telepatia.
- O **A** faz vibrar os chacras pulmonares e o homem desenvolve o poder de recordar das suas vidas passadas.
- As vogais **M** e **S** ajudam eficientemente no desenvolvimento de todos estes poderes ocultos.

Exemplo 1: Deve levar-se o som de cada uma das Sete Vogais, da cabeça até aos pés.

Exemplo 2: Entoar cada mantra desde o coração ou focar cada mantra imaginando o chacra correspondente a ficar equilibrado e aberto.

Diz o Mestre Huiracocha que, uma hora de vocalização diária vale mais que ler um milhão de livros de Teosofia Oriental.



A Meditação – Síntese e Aprofundamento

Existem essencialmente duas formas de Meditação

Meditação de Análítica ou Psico-Análise Interior

- Familiarização com um objecto escolhido – Compaixão ou Paciência, Coragem; Utilizando a reflexão.
- Desenvolver o Auto-Conhecimento
- Reduzir e eliminar o sofrimento
- Diminuir os nossos hábitos egoístas para aumentarmos o altruísmos e trazermos mais felicidade a todos os Seres.
- Mal tenhamos desenvolvido a familiaridade de um tópico através da análise devemos permanecer focalizados através da meditação estabilizada.

A Calma Mental, Concentração Unidireccionada ou Silêncio Interior

- Disciplinar a nossa mente
- Estado em que a nossa mente é capaz de permanecer focada de forma permanente num objecto o tempo quanto desejar-mos com uma calma livre de toda a distração.
- Motivação e Prática com fins virtuosos
- Dessa forma vamos obtendo a calma mental e conseqüentemente o silêncio ou capacidade de reflexão interior

Exemplo de uma intenção no início de cada meditação de Calma Mental podemos com vontade afirmar:

“Não permitirei que a minha mente se distraia com pensamentos do futuro, antecipações, esperanças ou medos, nem deixarei que ela vagueie em direcção a memórias do passado. Permanecerei focado neste momento presente.”

Dalai Lama

O Desenvolvimento da Concentração Perfeita

Aprendemos que existem duas grandes categorias fundamentais de meditação:

1. Calma Mental, Concentração Unidireccionada
2. Meditação Analítica, Psico-Análise Interior

O denominador comum para estas duas formas de meditação é a **concentração**.

A concentração traz dois aspectos essenciais para a meditação:

1. **Estabilidade**
2. **Clareza**

Um dos benefícios da prática da meditação de concentração é que começamos a experienciar um imediata calma interior.

Assim que uma mente através de muito treino atinge o estado de estabilidade e clareza a introspecção vem ao de cima.

A concentração é uma ferramenta vital para depois aprofundarmos na análise da nossa psique.

Meditação controla a mente e desenvolve a concentração.

A ordem essencial para a prática de meditação

Moralidade, Meditação de Concentração e Sabedoria

1. **Moralidade:** Manter a consciência e a atenção plena sobre a forma como conduzimos a nossa vida quotidiana, em especial como tratamos o nosso corpo e forma como falamos.
2. **Meditação de concentração unidireccionada:** Atingir a concentração perfeita é um estado de foco total e sereno onde se eliminaram todas as distrações da mente que fazem a mente tornar-se demasiado relaxada ou agitada. Sem isto a nossa mente está demasiado fragmentada para ter a força de conectar aos insights e à sabedoria interior.
3. **Sabedoria** vem de uma mente estável e concentrada, é um estado que surge da calma mental, silêncio interior e concentração estável e clara sobre a mente.

Os 5 obstáculos para uma mente concentrada:

5 Obstáculos

1. Preguiça em meditar
2. Esquecimento do objecto de observação - Distração
3. Frouxidão e Agitação – não focar com plena atenção
4. Incapacidade em regressar ao foco estados de laxidão e agitação.
5. Continuar a aplicar os antídotos quando já ultrapassamos os dois estados

Exemplos de objectos para desenvolver a nossa concentração:

1. A chama de uma vela
2. Buda
3. Jesus ou Cristo
4. Divindades
5. Cruz
6. Coração
7. Imagem bonita de significado.
8. Fogo ou chama interna
9. No Ser Interior, no nosso Espírito ou Anjo Guardião

Dos pontos 1 ao 6 devemos trazer sempre imagens radiantes. Podemos visualizar à nossa frente ou levar a sua luz e radiância ao nosso coração.

Prática de Desenvolvimento da Concentração:

Prática inicial recomendada:

Escolher um objecto de concentração, adoptar uma postura confortável e descansar confortavelmente a nossa mente na contemplação de tal objecto; sempre que a distração ocorrer ou a mente se torne agitada ou demasiado relaxada voltar sem julgamento, com anima e presença ao objecto escolhido.

O tempo de prática no início não deverá ultrapassar os 15 / 20 minutos e só quando se sentir confortável deverá de aumentar esse tempo. Recomenda-se que pratique várias vezes ao dia por esse período de tempo para obter resultados mais eficazes.

Praticar pela manhã: existem duas razões principais, primeiro a nível físico, quando nos habituamos a levantar cedo e se descansamos bem, os músculos e centros nervosos estão mais frescos e alerta; Ao fim do dia geralmente já não conseguimos pensar e geralmente depois de um bom descanso já conseguimos pensar com muito mais clareza.

Prática seguinte:

Quando a nossa mente ganha uma boa estabilidade e sentido de presença observadora da consciência podemos já meditar sabiamente estudando nesta fase cada pensamento, cada memória, cada imagem, cada ideia, cada conceito etc., olhar conscientemente para cada um até que existam momentos em que nada surge, momentos em que a mente está quieta e em silêncio, damos atenção serena a tudo e a todos os estados.

Prática de aprofundamento e concentração no Ser Interior:

Quando a mente aprender a estar estável e atingirmos estados de serenidade e silêncio podemos apenas ficar na concentração do nosso Ser Interior, da Virtude Divina em nós. Dessa forma criamos um forte elo com a Divindade.

Desde aí o nosso Ser poderá guiar-nos a invocação da Flor de Lótus e podemos abrir à experiência de Análise e compreensão profunda.

Prática para o quotidiano – momentos de refúgio no objecto interior

- Permitir que a mente descanse no seu estado natural e simplesmente contemplar.
- Permitir ter um objecto interno ou externo para que o foco seja unidirecional.
- Para **aplicar durante o dia** é muito útil termos um objecto interno de foco para obtermos o refúgio necessário quando a nossa mente se torna agitada ou demasiado relaxada ou mesmo se formos inundados por pensamentos, emoções ou sensações negativas.

As Leis do Karma:

Esta é uma lei universal conhecida por milhões de pessoas. É uma lei que opera em todo o universo. A concentração é uma força poderosa que não deve ser mal utilizada. Se o fizermos esta lei do karma virá actuar sobre nós de forma a repor a justiça e equilíbrio sobre o mal causado. Tão apenas como uma aprendizagem muito concreta e directa relativamente ao malefício causado.

O silêncio

Dentro da agitação que somos confrontados no dia-a-dia, a nossa mente tem a tendência de dispersar. Existem milhares de estímulos externos e internos a acontecer ao mesmo tempo. Parar para silenciar externa e internamente nem sempre é fácil e exige muito treino, como afirma o mestre vietnamita Thich nhat hanh. Muitas vezes fugimos do silêncio pelo medo daquilo que ele nos pode trazer, pela fuga em reorganizar a nossa mente. Responder a tudo o que nos estimula preenchemo-nos de tal forma, que passamos a agir e sentir de forma superficial. Não existe espaço para aprofundar, para nos observarmos na origem das nossas questões.

Qual foi a última vez que fizeste silencio ou estives-te num lugar silencioso?

Quantas vezes é que o fazes?

O silêncio é assim um potenciador do contacto conosco mesmos e com o nosso foco interno. O silêncio enriquece e pode nos colocar em contacto profundo com aquilo que mais necessitamos de reconhecer e aprender em nós próprios. Treinar o silêncio ajuda-nos a viver o momento presente, a serenar a mente, a potenciar a respiração, a ter mais energia e a compreendermos o que realmente necessitamos em cada momento.



Para alcançar o silêncio interior apresentamos o [Mantra dos Invencíveis](#)

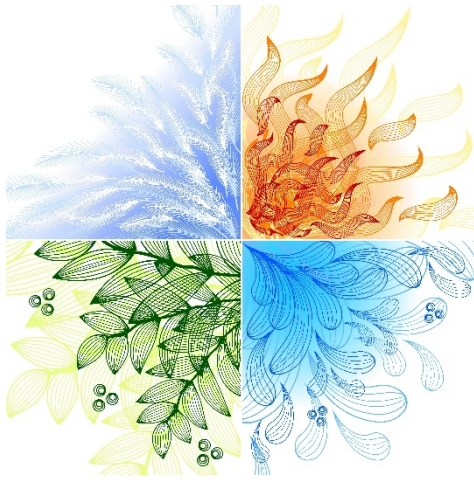
Pronuncia-se esse mantra assim:

Gaaateee... Gaaateee... Paaaraaagaaateee... Parasssamgaaateee... Boodhiii-suaaahaa...

Este mantra é pronunciado suave e profundamente no coração. Pode ser entoado de forma silenciosa pois a palavra silenciosa é muito poderosa.

Podemos meditar de forma profunda neste mantra com os nossos olhos fechados, relaxar o corpo e completamente entregues a nosso Ser e Espírito Interior; sem pensar em nada, entoar o mantra completo, com a mente e o coração.

Gaaateee... Gaaateee... Paaaraaagaaateee... Parassamgaaateee... Boodhiii-suaaahaa



Imaginação Criadora, a Inspiração e a Intuição

Para além do intelecto, existe uma outra faculdade. A Imaginação, é uma capacidade adormecida dentro de nós que deve ser desenvolvida pois sem ela nunca teria existido várias das invenções mais importantes da nossa história.

Uma pessoa quando quer inventar algo, este terá sem dúvida que utilizar a imaginação para que possa depois desenhá-la no papel. O mesmo ocorre no processo de design, engenharia ou mesmo arquitectura, entre outros..

Assim sendo, sem sombra de dúvida que podemos afirmar que a imaginação tem um papel importante nas nossas vidas.

Existem em resumo dois tipos de imaginação:

1. A primeira, podemos chamar de **imaginação mecânica**, constituída pelos resíduos da memória, processos de cópia, etc. Também está associada à fantasia ou projecções mentais.
2. Outro tipo de imaginação que é na realidade a **imaginação intencional, imaginação consciente ou imaginação criativa**. Este tipo de imaginação vem da capacidade de aceder a uma realidade transpessoal ou que contém a capacidade de transpor o conhecido ou captado apenas através dos sentidos físicos.

A imaginação é uma faculdade que se degenerou espantosamente. O desenvolvimento da imaginação Criativa é possível. Levando-nos a pensar para além da mente sensual na direcção dos níveis mais elevados de pensamento.

Imaginação, inspiração e intuição são os três caminhos obrigatórios no progresso espiritual e de auto-realização.

Como Despertar a Imaginação Criadora, a Inspiração e a Intuição

Continuamos com o processo imaginativo, transcendental e transcendente ao mesmo tempo, visualizando todas as **fases de crescimento de uma linda flor** e depois levar a imaginação a todas as fases de morte da mesma.

É bom ainda advertir a todos que qualquer exercício esotérico, incluindo este, requer continuidade de propósito. Se praticamos hoje e amanhã não, cometemos um erro gravíssimo. Havendo de verdade dedicação no trabalho esotérico, o desenvolvimento dessas preciosas faculdades da imaginação torna-se possível.

Quando, durante a meditação, surgir em nossa imaginação algo novo, algo diferente flor, será sinal evidente de que estamos progredindo. No princípio, as imagens carecem de colorido, mas conforme fomos trabalhando, elas irão se revestindo de múltiplos encantos e cores.

A imaginação abrirá as portas dos paraísos elementais da natureza, pois é com a imaginação que tratamos de **ver uma árvore** ou uma flor de lótus.

Se meditamos na mesma, veremos que é composta de uma multidão de pequenas folhas ou pétalas; mas se conseguimos nos aprofundar um pouco mais e ver a sua vida íntima, perceberemos sem dúvida alguma isso que poderíamos denominar de essência ou alma; quando alguém está em estado de êxtase, percebe a consciência do vegetal.

Necessitamos da inspiração para saber qual é o significado desse nascer e morrer de todas as coisas. **A faculdade da inspiração** é ainda mais transcendental e precisa de um gasto maior de energia. Trata-se de deixar de lado o símbolo sobre o qual estivemos meditando, trata-se agora de capturar o seu significado interior. **Para isso, precisa-se da faculdade da emoção.**

O centro emocional vem, pois, valorizar o trabalho esotérico da meditação, ele permite que nos sintamos inspirados. E então, inspirados, conheceremos o significado do nascer e do morrer de todas as coisas.

Com a imaginação, poderemos verificar a realidade da existência interior, com a inspiração poderemos capturar o significado dessa existência, seu motivo, sua causa, seu porquê etc. A inspiração está um passo além da faculdade da imaginação criadora.

Por último, além da faculdade da imaginação e da inspiração, teremos de chegar às alturas da intuição. Assim, imaginação, inspiração e intuição são os três degraus da progressão e evolução interior.

A intuição é algo diferente. Voltemos à flor do nosso exemplo. Com o processo da imaginação, durante o exercício esotérico transcendental e transcendente, vimos os processos: vimos como a flor cresceu, como floriu e por último como morreu e se converteu num monte de matéria.

A inspiração permite que saibamos o significado de tudo isso, mas a intuição nos levará à realidade espiritual disso. Através dessa preciosa faculdade superlativa, entraremos num mundo de uma espiritualidade singular e nos encontraremos face a face com o elemental visto com a imaginação, o elemental da flor.

Os Antepassados

Tudo aquilo que aconteceu antes de nascermos, influência a nossa existência. Não só aquilo que é o nosso percurso mas também toda a dinâmica familiar. A família presente e a do passado.

Ao longo das várias gerações, toda a consciência, acções, emoções, pensamentos e palavras passam no fluxo familiar impactando as suas experiências em todos os elementos que nascem posteriormente.

Uma das coisas mais fortes que caracteriza o Ser Humano e animal é o sentido de pertença. Dentro do sistema familiar, esse sentimento de pertença irá sempre reflectir-se (consciente ou inconscientemente). Por esse motivo, cada elemento irá tentar ser aceite e reconhecido dentro da sua estrutura. Muitas vezes a forma que se tem de trazer essa aceitação é cumprindo e desempenhando papéis iguais ao que os seus antepassados representaram. Ou tentar equilibrar esses mesmos papeis (se temos uma mãe ou um pai que não cumpriram o seu papel de cuidadores, muitas vezes vamos inverter os papeis, de forma a equilibrar esse fluxo, desempenhando como filhos o papel de pais dos nossos pais).

Assim sendo, todos os fluxos e cordas enraizadas no ego, terão uma força intensa e tentarão sobreviver, criando heranças emocionais destrutivas. Por isso, muitas vezes, nos vemos enredados em cumprir os sonhos dos nossos pais, em ter aspectos semelhantes aos nossos avós ou repetir os padrões matriarcais e patriarcais que reconhecemos já terem existido.

Por outro lado, temos uma outra perspectiva bastante poderosa. Quando no fluxo familiar existem as Virtudes perpetuadas através do Ser, estas também iram influenciar e trazer uma oportunidade de consciência e despertar nas gerações futuras. Assumir a pertença nesta perspectivas é algo positivo e integrante e pode servir de alavanca de libertação para os nossos processos mais profundos.

Aprofundamento da Meditação Guiada

Meditação Guiada – Cura dos Antepassados

1. Gentilmente respire profunda e lentamente 3x
2. A seu tempo descontraímos a testa (...), nuca (...), músculos da face (...), pescoço (...), ombros (...), braços e mãos (...), tronco e costas (...), pernas (...) e pés
3. Gentilmente focamos a atenção no bater do coração
4. Deixe fluir a imaginação criativa para um espaço onde exista uma mesa e onde se possa sentar.
5. Nesse espaço invoque reconheça a sua sabedoria e a presença do seu Anjo da Guarda - poderá manifestar-se de várias formas
6. Descreva um pouco esse espaço, o que percebe? como se sente?
7. Nesse espaço imagine do outro lado da mesa um lugar vazio
8. Com sabedoria vamos dar a intenção de libertar em si os aspectos e padrões que estejam a bloquear ou condicionar a sua vida que venham na sua linhagem familiar; vamos imaginar a sua presença uns atrás de outros ocupando o espaço à sua frente.
9. Descontraia e deixe fluir, em breve irá surgir na mesa ou então vindo dessa linha de antepassados cordas ou algo simbólico referente ao(s) aspecto(s) (nomear se necessário)
10. Com Sabedoria e em conjunto com o seu Anjo da Guarda irá compreender o que está presente
11. Perguntas possíveis: Que aspetos comuns observa em todos eles? Que tipos de padrões surgem na sua presença? Como a condiciona? ... (deixe a pessoa à vontade para refletir neste seu espaço interior, pode demorar algum tempo; minutos – acompanhe-a com questões de “o que está a acontecer?” – “pode descrever?”)
12. Qual a aprendizagem? Quais as possíveis soluções para se libertar?
13. Observe com serenidade e respire... Peça ajuda ao seu Anjo da Guarda, imagine-se a dar-lhe a mão.
14. Conecte-se ao lado virtuoso de todos os seus antepassados e liberte-se do que não lhe faz falta para o seu futuro.
15. Para libertar poderá trazer até si uma luz ou um fogo libertador dissolvendo tudo o que está na mesa ou entre vocês de condicionador, irradiando e nutrindo a ambos, deixando assim uma harmonização entre si e os seus antepassados numa vibração de consciência e cura
16. No final dê uns momentos para refletir como está interiormente, poderá realizar pedidos ao seu Anjo da Guarda ou mesmo receber uma mensagem de orientação.
17. Regresse com tranquilidade, sentindo o seu corpo e todo o espaço envolvente, abrindo os olhos em momento oportuno.

Meditações Terapêuticas

Meditação Guiada – Libertação Emocional - Água

1. Gentilmente respire profunda e lentamente 3x
2. A seu tempo descontraímos a testa (...), nuca (...), músculos da face (...), pescoço (...), ombros (...), braços e mãos (...), tronco e costas (...), pernas (...) e pés
3. Gentilmente focamos a atenção no bater do coração
4. Deixe fluir a imaginação criativa para um espaço próximo de água límpida e cristalina tal como um rio, cascata ou mar
5. Descreva um pouco esse espaço, o que percebe? como se sente?
6. Nesse espaço invoque reconheça a sua sabedoria e a presença do seu Anjo da Guarda - poderá manifestar-se de várias formas
7. Foque-se agora nas suas mãos, descontraia e deixe fluir pois a cada momento poderá manifestar-se nas suas mãos uma cor, sensação, um objecto simbólico de algo que virá do seu interior para ser observado.
8. Com Sabedoria e em conjunto com o seu Anjo da Guarda irá compreender o que tem nas suas mãos
9. Observe com serenidade e respire... entregue nessa água purificadora tudo o que lhe vai surgindo de forma a poder abrir espaço dentro de si.
1. Fique uns momentos junto dessa água onde tudo vai sendo purificado e deixe-se fluir na consciência do momento.
10. No final dê uns momentos para refletir como está no seu interior, poderá realizar pedidos ao seu Anjo da Guarda ou mesmo receber uma mensagem de orientação.
11. Imagine-se a ser preenchido de uma luz nutritiva e amorosa.
12. Regresse com tranquilidade, sentindo o seu corpo e todo o espaço envolvente, abrindo os olhos em momento oportuno.



Meditações Terapêuticas

Meditação Guiada – Libertação Emocional - Fogo

1. Gentilmente respire profunda e lentamente 3x
2. A seu tempo descontraímos a testa (...), nuca (...), músculos da face (...), pescoço (...), ombros (...), braços e mãos (...), tronco e costas (...), pernas (...) e pés
3. Gentilmente focamos a atenção no bater do coração
4. Deixe fluir a imaginação criativa para um espaço próximo de um maravilhoso Fogo purificador.
5. Descreva um pouco esse espaço, o que percebe? como se sente?
6. Nesse espaço invoque reconheça a sua sabedoria e a presença do seu Anjo da Guarda - poderá manifestar-se de várias formas
7. Foque-se agora nas suas mãos, descontraia e deixe fluir pois a cada momento poderá manifestar-se nas suas mãos uma cor, sensação, um objecto simbólico de algo que virá do seu interior para ser observado.
8. Com Sabedoria e em conjunto com o seu Anjo da Guarda irá compreender o que tem nas suas mãos
9. Observe com serenidade e respire... entregue nesse Fogo de Sabedoria e Purificação tudo o que lhe vai surgindo de forma a poder abrir espaço dentro de si.
10. Fique uns momentos junto desse Fogo observando tudo o que vai sendo purificado e deixe-se fluir na consciência do momento.
11. No final dê uns momentos para refletir como está no seu interior, poderá realizar pedidos ao seu Anjo da Guarda ou mesmo receber uma mensagem de orientação.
12. Imagine-se a ser preenchido de uma luz nutritora e amorosa.
13. Regresse com tranquilidade, sentindo o seu corpo e todo o espaço envolvente, abrindo os olhos em momento oportuno.

