

Segredos da Meditação

A meditação é uma prática milenar através da qual o ser humano pode adquirir um melhor conhecimento de si mesmo, mais harmonia e paz interior. Segundo dados históricos, sua origem é tão antiga quanto a idade da humanidade racional e esteve presente nas mais diversas épocas, culturas e povos. Geralmente há um forte elo de ligação entre a meditação e a espiritualidade. No entanto, tal prática também é muito utilizada com objetivos puramente fisiológicos, visto que a mesma pode ser utilizada para o desenvolvimento pessoal para um simples relaxamento das tensões provocadas pelo dia-a-dia agitado. Através da meditação, o praticante provoca um esvaziamento mental seguido de um total ou parcial domínio da mente pensante. Isso se faz através da focalização do pensamento em determinado sentimento, situação ou objeto, físico ou imaginário. A nossa mente é como um grande mar agitado pelas ondas de idéias que vão e vem incessantemente. A prática da meditação, em seu aspecto mais simples, faz aquietar esses nossos turbilhões de pensamentos, acalmando-nos. Desse modo; passamos a perceber, com mais clareza, os aspectos mais nobres de nossa Essência Criadora. Com a prática constante, passamos a controlar os aspectos negativos incutidos em nossa psique através dos padrões culturais, morais e religiosos adquiridos. Noutras palavras; meditação é uma técnica de controle do fluxo e refluxo dos pensamentos que, sem foco; gastam imensa energia mas não produzem nenhum resultado positivo para a nossa vida. O resultado mais imediato e simplório da meditação é um melhor domínio sobre os nossos pensamentos, resultando num melhor aproveitamento e melhor direcionamento de nossa energia mental. No entanto; dependendo da natureza do praticante e dos objetivos pretendidos, a sua prática pode proporcionar uma fantástica expansão da consciência para níveis tão sublimes e elevados que não podem ser traduzidos em palavras. Existem centenas de técnicas de meditação. No entanto, o aprendiz deve compreender que, como todo processo de introspecção a meditação não pode ser rotulada através de uma fórmula invariável. Cada um deve descobrir ao método que melhor se adaptar e, em consequência, ao que produzir melhores resultados em sua experimentação. Para isso, o buscador deve inicialmente, para fins de análise e critérios de escolha, conhecer pelo menos alguns dos métodos e técnicas. Entretanto; na hora de praticar deve ancorar-se na sua intuição e nas suas perspectivas para o momento, nas intenções que norteiam seus desejos, sonhos e ideais. O seu Eu mais profundo sabe qual é a melhor reflexão para você meditar agora. Simplesmente confie e reflita sobre o pensamento que aparecer para você. Tenha a firme intenção, envolva-se na emoção de uma alegria íntima em simplesmente ter tido a oportunidade de viver e experimentar esse momento tão belo de calma, tranqüilidade e paz interior. Então; envolvido nesse estado de beatitude, peça a Deus, ao seu santo protetor, à sua Mônada, ao seu Eu Superior, ao seu guia espiritual, ao seu subconsciente ou à Energia Criadora Universal - conforme sua crença - para lhe trazer a melhor imagem ou o melhor sentimento para a sua meditação. O próprio desencadeamento do processo meditativo, trará cada vez mais profundidade à sua prática, abrindo horizontes, criando novas perspectivas e alterando significativamente a sua experiência de vida. Um dos exercícios mais recomendado por diversas escolas de meditação consiste em simplesmente observar a respiração, sentindo o ar entrando e saindo pelas narinas, ampliando e contraindo os pulmões. Focalize a atenção em sua respiração. Se sua mente divagar - isso certamente ocorrerá no início - libere o pensamento e foque novamente em sua respiração, sem ansiedade e sem ressalvas aos pensamentos indesejáveis que persistem. Você pode e certamente irá controlar sua mente. Mas isso não ocorrerá de imediato porque o padrão habitual só pode ser alterado através da persistência. Outro exercício comum, consiste em contemplar um objeto considerado belo ou aquilo que lhe seja elevado em seu conceito. Uma flor, um quadro com a figura de Jesus, etc... Seja qual for a sua metodologia escolhida para meditar, haverá a necessidade básica de se relaxar em um lugar calmo e tranqüilo onde não se pode ser incomodado; utilizar-se de roupas confortáveis, a escuridão às vezes ajuda mas não é uma regra. Pode-se utilizar de uma música suave, um incenso de odor agradável ou qualquer outra coisa que o faça se sentir bem. O que queremos demonstrar é apenas a necessidade de se estar em harmonia com o ambiente para facilitar o processo de relaxamento, imprescindível para a prática de uma meditação eficaz. Se você estiver em um ambiente ou vivenciando uma situação que gere a simples perspectiva de desarmonia, ou num estado mental fora de sintonia com as coisas boas e positivas, dificilmente conseguirá aquietar a mente para direcioná-la ao objeto/situação de sua meditação. Meu nome é Francisco Ferreira. Sou autor de oito livros e diretor do site A Casa do Aprendiz onde todos os meus artigos e livros estão disponíveis para leitura online. Visite:

<http://www.acasadoaprendiz.com>

About the Author

Meu nome é Francisco Ferreira. Sou autor de oito livros e diretor do site A Casa do Aprendiz onde todos os meus artigos e livros estão disponíveis para leitura online. Visite:

<http://www.acasadoaprendiz.com>