

Meditação Eficaz

Uma prática de meditação verdadeiramente eficaz, seria aquela que o distanciaria da sua consciência física e suas características negativas, tais como: ansiedades, medos, tensões, angústias... Ao se distanciar desses fatores de condicionamento mental, automaticamente sua vibração energética se eleva e você recebe os benefícios dessa prática. De início, você não experimentará nada além de uma sensação de euforia e paz interior, provocados pelo "desligamento"; consciente da mente objetiva. Com a prática, resultados maravilhosos passarão a ocorrer em sua experiência. Obviamente tais resultados sempre estarão ligados à sua percepção de mundo, já que a sua vida constitui uma condensação de suas crenças e de seus atos. Sendo assim; quem procura crescimento espiritual pode ser beneficiado pela meditação tanto quanto aquele que busca a realização de seus sonhos e ideais. Não podemos negar ainda que tal prática pode beneficiar, e muito, aqueles que busca crescimento profissional, melhorias nos relacionamentos afetivos e até o sucesso ou a prosperidade. Por que não? Sintetizando, poderíamos afirmar que a meditação pode:

- Auxiliar no alívio das tensões do dia-a-dia, produzindo melhor capacidade de concentração, relaxamento, intuição e harmonia interior;
- Reduzir a ansiedade, tornando a respiração mais equilibrada e profunda. Isso reflete diretamente em uma melhoria na oxigenação sanguínea, equilibrando a frequência cardíaca;
- Proporcionar maior equilíbrio interior, eliminando, paulatinamente nossos conflitos emocionais, psicológicos e afetivos;
- Proporcionar maior clareza mental, receptividade, intuição, objetividade, paciência, compreensão, equilíbrio, paz interior;
- Quebrar as resistências provocadas por nossas convicções e crenças arraigadas em nosso subconsciente, abrindo a mente para novas perspectivas oriundas do inconsciente coletivo e da Mente Universal que tudo vê, tudo sabe e tudo pode;
- Elevar imediatamente a nossa vibração, proporcionando um realinhamento com o bem-estar natural emanado pelas forças positivas que regem o universo;
- Vislumbrar novas realidades existenciais além daquelas proporcionadas pelo conhecimento objetivo, trazendo a perspectiva de algo transcendental e superior como socorro sempre presente nos momentos necessários;
- Suprimindo ou amenizando as sensações objetivas, a meditação permite o contato direto com as forças superiores que regem a harmonia universal, fazendo aflorar os níveis superiores de nosso Ser, unificando-nos aos planos mais elevados da existência;
- Sublimar os nossos desejos efêmeros por objetos ou sensações sensoriais, substituindo-os paulatinamente pelo o desejo de bem-estar e harmonia, proporcionando a tão ansiada paz interior e a felicidade.

Dicas básicas para a prática da meditação:

- Escolha um lugar confortável para executar o exercício;
- Escolha uma posição: sentado ereto em uma cadeira confortável. Se preferir, utilize uma posição yoga que, apesar de um pouco incômoda no início, tende a trazer melhores resultados com o tempo;
- Mantenha-se em uma postura correta de maneira que a coluna esteja ereta e em alinhamento com o pescoço e a cabeça. Deve-se no entanto observar que tal posição seja espontânea e não provoque a rigidez;
- Mantenha a mente serena e tranqüila, alinhada ao objetivo/situação previamente escolhido para a prática;
- Relaxe os músculos e inicie a meditação.

Um dos fatores mais importantes no exercício de meditação, segundo o que se observa em todas as suas vertentes é necessidade de estar bem e manter o pensamento o mais positivo quanto possível. Isso pode ser conseguido somente através do domínio das emoções através de um relaxamento preliminar seguido de uma faxina mental que varre pensamentos e sentimentos ruins. Como? Praticando a oposição a tudo o que não esteja alinhado com o que for bom, belo e justo. Opondo a sentimentos de ódio, o amor; à dúvida, a esperança; ao medo, a fé; à tristeza, a alegria e assim por diante. Para se adaptar a isso, basta tomar consciência de que as emoções negativas em nada o ajudam. Ter ódio, inveja ou medo de alguém, seguramente não o fará melhor ou maior. Tais sentimentos provocam apenas consequências negativas e desastrosas. Portanto; a necessidade de eliminá-los será urgente, caso queira abrir as portas da alma e desfrutar das riquezas incalculáveis ali armazenadas para você, desde a criação do mundo. Seja para meditar ou para qualquer outra coisa de positiva que você queira manifestar em sua vida, urge a necessidade premente de afastar tudo o que é negativo e, portanto, em oposição ao Princípio Universal do Bem-Estar.

Antes de meditar sobre qualquer coisa, pondere sobre isso. O que um sentimento negativo pode acrescentar de bom à sua vida? Nada! Seguramente nada. Então; comece por meditar nas coisas boas e positivas da vida. Pode ser o simples fato de ter olhos para ler esse texto aqui apresentado. A capacidade de enxergar é uma riqueza incalculável, embora não lhe possamos outorgar o devido valor porque não a perdemos. Fique cego e seguramente se tornará disposto a dar tudo quanto tem em troca de sua visão. Olhos para ver, ouvidos para ouvir, nariz para sentir. Medite sobre estas e outras dádivas oferecidas a você neste momento e verá que não há motivo para deixar de agradecer um só momento o maravilhoso presente que é a vida. Pode ser até que sua situação não esteja fácil, mas isso não representa a ordem natural das coisas. Inicie a prática da meditação positiva e você começará a perceber que estas influências externas negativas estarão tendo menos efeito sobre você a cada dia. E então, lá na frente, quando a sua escalada rumo ao Centro de Tudo estiver em um degrau bem mais elevado, finalmente você entenderá que no meio do caos está a Unidade, que guia sempre para a frente, para cima, para a evolução. E aqui mesmo, você vivenciará e se integrará cada vez mais, na harmonia que brota do caos, expressada pelas Instâncias Superiores aos homens de boa vontade. Medite sobre isso! Já pode ser um bom começo! 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>

