



Assuntos abordados

A Meditação - Como Meditar

Drogas e alcoolismo –
eliminação radical do vício

Os sofismas de distração

Meus Sites

<http://www.universoholisticodoser.com>

<http://www.bemestareconhecimento.com>

Skype: filha.da.mata

CURSO AUTOCONHECIMENTO 5ª AULA

A MEDITAÇÃO – COMO MEDITAR

Nesta AULA aprenderemos de uma forma bem simples e objetiva o que é a meditação, como fazer a meditação e quais os enormes benefícios que podemos ter praticando-a regularmente.

Na aula anterior vimos algo sobre o que é o despertar da consciência, e as grandes diferenças que existem entre ter a consciência desperta e adormecida. Vimos também que os meios efetivos para o despertar da consciência são a prática da morte psicológica e da meditação.

Aqui está então o principal objetivo de praticarmos a meditação: despertar nossa consciência, o que por si só nos faz pessoas totalmente diferentes do que somos, com diferentes capacidades, objetivos e percepções.

A prática da meditação remonta a tempos antiquíssimos e está representada em todas as grandes religiões do mundo como o budismo, hinduísmo, cristianismo, judaísmo, taoísmo, etc.

COMO PRATICAR MEDITAÇÃO

Primeiramente devemos escolher um local silencioso, arejado e limpo. O quarto de dormir é o ideal.

Depois devemos nos acomodar em uma posição confortável, na qual seja possível permanecer por um bom tempo sem se mover.

Pode-se se sentar com as pernas cruzadas ao estilo oriental ou deitar-se com a barriga para cima, as pernas esticadas e os pés unidos.

Após isso se deve fazer o relaxamento de todo o corpo, e para isso usaremos a técnica que já vimos nas primeiras lições deste curso.

Feito isso, iremos utilizar o método descrito abaixo e passar a fazer a meditação propriamente dita.

Ao praticar a meditação entenda que seu único objetivo deve ser silenciar a mente, parar com sua agitação e com a sucessão de pensamentos que normalmente ocorre.

Quando se consegue alcançar o silêncio absoluto da mente, ou seja, a ausência total de pensamentos, é que experimentamos o Vazio Iluminador, o êxtase místico, a liberdade da alma.

Quanto mais se pratica a meditação mais a mente vai se aquietando, e mais perto estaremos de alcançar o Vazio Iluminador.

Não se preocupe em saber como deve ser o Vazio Iluminador ou qualquer coisa do tipo. Concentre-se apenas na técnica de meditação que você estiver fazendo.

Seu objetivo deve ser apenas silenciar a mente, nada mais. O demais virá por acréscimo. A mente é como um animal selvagem que precisa ser domado para obedecer.

Inclusive isto é simbolizado na passagem bíblica na qual o grande mestre Jesus entra em Jerusalém montado sobre o asno, o burrico.

Se quisermos entrar na Jerusalém celestial, nas dimensões superiores da natureza, devemos montar, domar e controlar o asno, ou seja, a mente.

OS KOANS

Um koan é uma frase enigmática que tem como objetivo propor um problema a mente que ela não consegue resolver.

Dessa forma fazemos com que a mente se canse procurando uma resposta que ela não pode encontrar, uma vez que a resposta para um koan está além da mente, em um nível superior.

Conforme a mente vai se cansando ela vai também se aquietando até ficar em completo silêncio.

Esse é o objetivo do koan: silenciar a mente e ao mesmo tempo atrair levemente o sono.

Quando adormecemos, mesmo que por um breve instante, com a mente em silêncio, é que vivemos a experiência mística.

Pode-se escolher um dos seguintes koans para praticar a meditação:

"Quem é aquele que está só no meio de dez mil coisas?"

"Se tudo se reduz à unidade, a que se reduz a unidade?"

Também podemos usar um outro koan para fazer a meditação, nos concentrando e imaginando a seguinte situação:

Existe um profundo abismo e na beira deste uma grande árvore está plantada. Essa árvore possui um longo galho que cresceu de tal forma que sua ponta se projetou vários metros sobre o abismo.

Agora imaginamos que na ponta deste galho está amarrada uma corda e na outra ponta da Corda está você, com as mãos e pés firmemente amarrados de forma que é impossível soltá-los, e apenas se segurando à corda com os dentes. Então pergunte à mente:

“Como faço para sair vivo desta situação sem nenhuma ajuda?”

Então o que fazemos é lançar qualquer uma dessas perguntas à mente e ordenar que responda.

Depois de lançar o koan para a mente responder deve-se concentrar esperando a sua resposta, como se estivesse olhando dentro da mente à espera da resposta que ela está obrigada a trazer.

Dessa forma, mantemos a mente “pressionada” a trazer a resposta até ela ir se cansando e ficando em silêncio.

A mente é claro, tenderá a não obedecer, a trazer respostas erradas (pois ela não conhece a resposta para um koan) ou desviar para outros pensamentos.

Por isso deve-se insistir para que ela obedeça e traga a resposta para o koan.

Se a mente insiste em desviar para outros pensamentos seja imperativo com ela dizendo mentalmente:

“Fora! Não é isso que estou procurando!”

Em seguida volta a se concentrar esperando a resposta.

Lembre-se: qualquer resposta trazida pela mente estará errada, pois ela jamais pode conhecer algo que está além dos afetos e da mente.

Cada um deve fazer a meditação (ou qualquer outra prática) respeitando seus limites, ou seja, começar praticando por pouco tempo e, gradativamente, ir aumentando o tempo da prática.

Se forçar a concentração por longo tempo logo de início, pode ser que ocorram dores de cabeça ou mesmo tontura.

É importante que se pratique essas técnicas de meditação com continuidade, preferencialmente todos os dias, pois é dessa forma que se obtêm resultados.

15 – DROGAS E ALCOLISMO – eliminação radical do vício

Agora vamos aprender sobre os perigos das drogas e do alcoolismo, como a pessoa se torna viciada nas drogas e no álcool e, principalmente, como curar o vício das drogas e do alcoolismo.

Também veremos que qualquer tipo de vício, seja relacionado às drogas, ao álcool, aos jogos, à prostituição, etc., pode ser curado radicalmente. Quando dizemos curar radicalmente estamos nos referindo a eliminar as causas psicológicas do vício, o que é muito diferente de apenas, como normalmente ocorre, reprimir o vício, o que deixa a pessoa vulnerável a recaídas.

O VÍCIO

Qualquer tipo de vício é devido aos nossos defeitos psicológicos, nossos eus.

Esses eus se mantêm vivos e alimentam-se cada vez que cedemos ao vício, seja fumando um cigarro, ingerindo álcool ou utilizando algum outro tipo de entorpecente ou substância alucinógena.

Embora não seja especificamente tratado aqui, outros vícios como o jogo, a prostituição, etc., têm a mesma causa, efeito e solução.

O mais grave é que sempre que é alimentado o ego vai ficando mais forte e com isso tem maior poder de controle sobre o viciado, agindo em sua psique e em seu organismo, obrigando essa pobre pessoa a voltar a cair no vício e assim tornar a alimentar esse defeito.

É fácil concluir que isso vai se tornando uma “bola de neve”, um problema que inicialmente era pequeno se transforma em algo totalmente sem controle. Por esse motivo é que as pessoas tornam-se viciadas apenas experimentando poucas quantidades no início, pois creem que podem largar o vício tão logo queiram. Isso é um grande erro, pois mesmo com essas pequenas quantidades o defeito psicológico já é criado e alimentado e, muito lentamente, vai se robustecendo e evoluindo sua vítima até que tenha o controle sobre essa pessoa. Quando a pessoa se dá conta do problema o vício já está muito forte.

O ALCOLISMO

O vício do álcool traz terríveis consequências para o viciado. Além dos conhecidos malefícios que vão desde cirrose ao câncer de fígado, o álcool também é desastroso para a parte psicológica.

O mais perigoso é que o álcool é tratado como algo sociável, sempre presente em reuniões, festas, comemorações e até mesmo dentro dos lares, sem distinção de classe social.

Por toda parte se infiltra muito sutilmente o vício do álcool.

A seguir transcrevo alguns trechos do livro O Mistério do Áureo Florescer:

“Resulta palmário e manifesto que o álcool tende a eliminar a capacidade de pensar independentemente, já que estimula, fatalmente, a fantasia, e de julgar serenamente, assim como debilita, espantosamente, o sentido ético e a liberdade individual.

Os ditadores de todos os tempos, os tiranos não ignoram que é mais fácil governar e escravizar um povo de beberrões que um povo de abstêmios.

É igualmente sabido que, em estado de embriaguez, pode-se fazer aceitar a uma pessoa qualquer sugestão e cumprir atos contra seu decoro e sentido moral. É demasiado notória a influência do álcool sobre os crimes, para que haja necessidade de insistir nisso.”

O VÍCIO DAS DROGAS

O problema das drogas é outro flagelo que atinge a humanidade, sobretudo a juventude. Foram investidas gigantescas somas, mas nem os governos e nem a ciência conseguem encontrar uma solução para o problema que a cada dia torna-se mais grave e atinge a todas as classes.

Somente como aprenderemos nesta lição é que se poderá resolver esse problema de forma radical e definitiva.

O problema do vício é interno e psicológico e deve ser combatido nesse terreno.

Os efeitos da droga são tão devastadores como o do álcool, porém seus estragos são sentidos bem mais cedo.

COMO CURAR RADICALMENTE O VÍCIO?

Felizmente dentro do ser humano existe um poder latente capaz de curar qualquer tipo de vício, seja este das drogas, do alcoolismo, do jogo, etc. Como você já deve estar imaginando, se o vício é devido aos defeitos psicológicos o meio para eliminá-lo é a morte psicológica.

Além da dependência psicológica que o vício acarreta outro problema para eliminar os vícios da drogas, do álcool, do cigarro, etc. é a dependência química, pois o organismo do dependente fica condicionado a trabalhar com estas substâncias.

Por isso na maioria das vezes não é possível deixar o vício imediatamente, e nestes casos o mais indicado é combinar o trabalho da morte psicológica com a redução gradual da substância da qual se é dependente.

Vejamos abaixo um exemplo que pode ser utilizado na prática:

Suponhamos que determinada pessoa esteja dependente de tal forma que não consegue deixar de ingerir menos do que 20 copos de bebida alcoólica diariamente.

Esta pessoa deveria se disciplinar para, durante uma semana, ingerir no máximo 19 copos de bebida por dia, e toda vez que esta pessoa sentir vontade ou sequer pensar em beber além disso, ela aplicará a morte psicológica nestes defeitos.

Na semana seguinte a pessoa passará a ingerir no máximo 18 copos de bebida por dia e, novamente, toda vez que esta pessoa sentir vontade de beber além disso aplicará a morte psicológica.

E assim continuará, semana após semana, até quando não esteja consumindo nenhuma quantidade de bebida alcoólica.

Obviamente quanto mais a pessoa conseguir reduzir o consumo diário da substância tanto melhor, pois assim mais cedo conseguirá curar o vício.

Seguindo essa disciplina a pessoa não só irá deixar de beber, como também não sentirá mais nenhuma vontade de fazê-lo.

O que se necessita é que a pessoa realmente queira mudar e passe a se dedicar a isso imediatamente e continuamente.

Dessa forma, seguramente se livrará do vício por mais forte que este seja.

16 – AS ARMADILHAS DE DISTRAÇÃO

Agora aprenderemos que muitas vezes temos um comportamento equivocado e que acreditamos (ou queremos acreditar) estar agindo de forma correta.

A esse tipo de autoengano damos o nome de sofismas, e que devido a nossa inconsciência, acaba por nos prejudicar ou mesmo impedir nosso trabalho de despertar da consciência, assim como podem também fazer com que prejudiquemos outras pessoas ao nosso redor.

O texto abaixo, retirado do livro “A Revolução da Dialética”, nos explica muito bem o que são os sofismas de distração:

“Sofismas são os falsos raciocínios que induzem ao erro e que são gerados pelo Ego nos 49 níveis do subconsciente.

O subconsciente é o sepulcro do passado sobre o qual arde a fátua chama do pensamento e onde são gerados os sofismas de distração que levam o animal intelectual à fascinação e por fim ao sonho da consciência.

Aquilo que está guardado no sepulcro é podridão e ossos de mortos. Porém, a louça sepulcral é muito bonita e sobre ela arde fatalmente a chama do intelecto.

Se quisermos dissolver o eu, teremos que destapar o sepulcro do subconsciente e exumar todos os ossos e a podridão do passado. Muito bonito é o sepulcro por fora, porém por dentro é imundo e abominável. Precisamos nos tornar coveiros.

Insultar a outrem, feri-lo em seus sentimentos, humilhá-lo, é coisa fácil quando se trata - dizem - de corrigi-lo para o seu próprio bem. Assim pensam os iracundos, aqueles que julgando não odiar, odeiam sem saber que odeiam.

Muitas são as pessoas que lutam na vida para serem ricas.

Trabalham, economizam e se esmeram em tudo, porém a mola secreta de todas as suas ações é a inveja secreta, que elas desconhecem, que não sai à superfície e que permanece escondida no sepulcro do subconsciente.

É difícil achar na vida alguém que não inveje a bonita casa, o lindo automóvel, a inteligência do líder, o belo traje, a boa posição social, a grande fortuna, etc.

Quase sempre os melhores esforços dos cidadãos têm como mola secreta a inveja.

Muitas são as pessoas que gozam de um bom apetite e condenam a gula, porém comem sempre muito além do normal.

Muitas são as pessoas que vigiam exageradamente o cônjuge, porém condenam os ciúmes.

Muitos são os estudantes de certas escolas pseudo esotéricas e pseudo-ocultistas que condenam as coisas deste mundo e não trabalham em nada porque tudo é vaidade, porém são tão zelosos de suas virtudes que jamais aceitam que alguém os qualifique de preguiçosos.

Muitos são os que odeiam a lisonja e o elogio, mas não veem inconveniente algum em humilhar com sua modéstia o pobre poeta que lhes dedicou um verso com o único propósito de conseguir uma moeda para comprar um pão.

Muitos são os juízes que sabem cumprir com seu dever, mas também são muitos os juízes que com a virtude do dever têm assassinado os outros. Foram numerosas as cabeças que caíram na guilhotina da revolução francesa.

Os carrascos cumprem sempre com seu dever. Já são milhões as vítimas inocentes dos carrascos e nenhum deles se sente culpado; todos cumprem com seu dever.

As prisões estão cheias de inocentes, mas os juízes não se sentem culpados porque estão cumprindo com seu dever.

O pai ou a mãe de família, cheio de ira, açoitam e batem com paus em seus pequenos filhos e não sentem remorsos porque - dizem - estão cumprindo com seu dever; aceitariam tudo menos que se os qualificassem de cruéis.

Só com a mente quieta e silenciosa, submergidos em profunda meditação, conseguiremos extrair do sepulcro do subconsciente toda a podridão secreta que carrega. Não é nada agradável ver a negra sepultura com todos seus ossos e podridão do passado.

Não digamos eu não tenho inveja, ódio, ira, ciúmes, luxúria, etc. Melhor é não nos dividirmos.

Melhor é dizer; eu tenho inveja, ódio, ciúmes, ira, luxúria, etc.

Quando estudamos os livros sagrados da Índia, nos entusiasmamos pensando no Supremo Brahatman e na união do Atman com o Brahatman.

Porém, realmente, enquanto existir um eu psicológico com suas armadilhas de distração, não conseguiremos a sorte de nos unirmos com o Espírito Universal da Vida.

Morto o eu, o Espírito Universal da Vida estará em nós como a chama na lâmpada.”

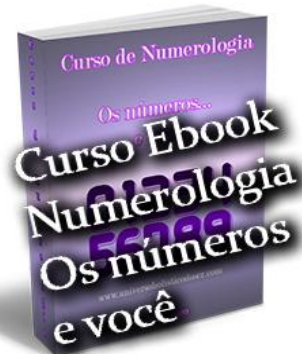
Como visto acima, as armadilhas de distração são geradas pelos nossos defeitos psicológicos, pelo ego, com a finalidade de manter nossa consciência adormecida, e assim continuar vivo e forte, alimentando-se de nossos erros.

Realmente o ego sabe que quando uma pessoa começa a se autoconhecer, a tomar consciência de que é uma marionete na mão dos defeitos psicológicos, ele é ferido mortalmente, pois é o principio do fim de seu reinado.

Por isso você pode ter a mais absoluta certeza de que o ego fará todo o esforço possível para tentar iludir esta pessoa, usará tudo o que estiver ao seu alcance para desviá-la do caminho do despertar da consciência e assim mantê-la fascinada e ocupada com as coisas passageiras da existência cotidiana.

CONTINUAREMOS NA PRÓXIMA AULA COM VIAGEM ASTRAL III

Produtos Digitais com o melhor investimento - Compra através de Download - NÃO TRABALHAMOS COM REMESSAS VIA CORREIO
Com estes Infoprodutos você vai adquirir novas oportunidades, terá prazer de viver bem e eliminando os processos de dor e insucessos acumulados em sua energia. Faça com que o Sucesso seja seu fiel companheiro no dia a dia!



Invista em sua saúde Emocional com o



Sua compra protegida

<http://www.bemestareconhecimento.com/hearts-loja-virtual.html>

Estudo Numerológico individual personalizado. Confira!

<http://www.bemestareconhecimento.com/hearts-loja-virtual.html>