

Este é T Lobsang Rampa trazendo-lhe algumas informações sobre o assunto pelo qual tantos de vocês me escreveram, um assunto muito popular, a meditação. O que você pensa quando ouve essa palavra meditação? Você viu algum pobre homem malvestido sentado em uma atitude estranha, muito estranha contemplando o seu umbigo, não é? O dicionário diz sobre o tema da meditação o seguinte “planejar mentalmente, projetar, exercitar a mente em contemplação”. Bem, até mesmo o dicionário pode estar errado, você sabe! Porque, na verdade, a contemplação vem após a meditação. Quando você meditou e obteve tanta informação quanto possível daquela meditação então, você contempla o assunto que acabou de descobrir. Mas a meditação é mais do que uma atitude física, é mais do que sentar-se em alguma postura contorcida querida do membro de um culto. A meditação é uma atitude espiritual, uma disciplina espiritual, um exercício espiritual, mas espere. Antes de começar, por que você quer meditar? Qual é o seu verdadeiro propósito na meditação? Com isso, você tem um propósito sincero, um interesse sincero, você pode achar difícil alcançar o grau certo de meditação. A meditação correta é então uma disciplina espiritual que permite você abrir sua mente e atrair uma boa saúde, e se você puder meditar corretamente, então não terá doenças nem aflições mentais. A meditação lhe dará tranquilidade, paz interior, serenidade. Meditação sim, sim. Ela alivia os pensamentos que flagelam e perturbam a mente. Outro aspecto da meditação é que, se meditarmos de determinada maneira, poderemos tomar consciência de tudo o que há para saber sobre uma certa coisa. Olhe para uma flor, coloque-a em suas mãos, medite sobre isso. Olhe para a flor, olhe para as pétalas, olhe para a parte interna da flor, veja como ela se junta ao caule. Veja mais, deixe a matéria regredir, veja o botão e antes do botão. Veja o caule e a haste principal, desça e veja as raízes. Veja as gavinhas que se estendem para a terra, sugando nutrição do solo. Adiante, verá a semente, a semente que formou essa planta. Além disso, mais adiante, você vê a semente que formou a planta antes. Pode-se meditar e visualizar a planta-mãe e a planta-avó, mas esteja seguro e não confunda meditação com contemplação. Porque na meditação não se contempla.

Talvez nesta fase eu deva esclarecer as questões. Eu digo medite sobre isso, medite sobre aquilo, e você poderia responder de forma razoável, mas como eu posso meditar? Usar a palavra meditar não explica como fazer uma coisa. Tudo bem, vamos ver o que podemos fazer juntos, tá bom? Olhe para esta Rosa, está em flor, olhe para as pétalas, examine-a com cuidado, você vê o que parecem ser veias, o que parecem ser mesmo artérias? Os pequenos tubos capilares que levam o alimento para a parte mais distante de cada pétala, cada galho. Olhe mais, olhe mais profundamente, deixe sua percepção consciente diminuir, deixe sua percepção subconsciente emergir, e então sua visão interior irá perceber uma rede de celulose. Você perceberá a estrutura da folha como sendo a melhor renda flamenga, delicada e intrincada. Com seus fios formando uma rede, diferentes câmaras, o esqueleto da pétala e, nessas pequenas câmaras, dentro da estrutura que é composta da rede de esqueleto de celulose da folha, da pétala ou do galho, você observará a matéria, a polpa, a cobertura. Deixe de lado o raciocínio baseado na razão, assim chamado, é o pior inimigo da humanidade. A humanidade “raciocina” que isso ou aquilo significa outra coisa, mas muitas vezes a humanidade vem com a resposta errada. Então, permita que suas razões diminuam, permita que o pensamento que está dentro de sua vontade diminua - antes de você ter começado este exercício de meditação, você terá dito ao seu subconsciente com muita firmeza “Eu irei meditar sobre” o que quer que seja? Deixe-nos dizer uma Rosa. “Eu irei meditar profundamente sobre esta Rosa”, “eu irei meditar profundamente sobre esta Rosa”, “eu irei meditar profundamente sobre esta Rosa”, e minha consciência não se intrometerá. O meu pensamento não obstruirá, o eu do meu subconsciente emergirá e me dará uma verdadeira apercepção cósmica. Quando você tiver dito isso, olhe para a flor, olhe para a rosa ou você pode olhar para a folha e a estrutura da folha. Você pode ver com sua consciência cósmica, a que já foi antes, como trazer de volta um livro de história sobre a

natureza. Você olha, e sua mente pensante consciente é diminuída. Em seguida, com o seu subconsciente, que é uma nona/décima parte de você sobre esta terra, você pode ocupar-se com a tarefa de voltar nas páginas fascinantes da história compiladas pela natureza.

Esta é uma questão que é o conhecimento inato de todas as pessoas que consideram a meditação. Porque quando você considera seriamente a meditação, então você é semelhante à planta que põe os botões prontos para florescer. Você, então, querendo meditar está pronto para florescer, pronto para florescer para o conhecimento extraordinário, e enquanto floresce, seu conhecimento da técnica de meditação chegará a nós de forma clara e tão automática quanto o conhecimento de como andar, respirar ou falar. Mas erre... como eu disse, depois da meditação vem a concentração. Se você permitir que a concentração se intrometa quando você está tentando meditar, você descobrirá que a concentração irá parar a meditação. Quando você meditou, e descobriu tudo o que pode ser conhecido sobre um determinado objeto ou assunto, sente-se. Sente-se e pense sobre essas coisas. Isso é quando a meditação termina e a contemplação assume o controle. Pense em um pôr do sol, contemple os processos de um pôr do sol. Contemple o aparente pôr do sol para que ele brilhe cada vez mais através de camadas de ar cada vez mais espessas. Contemple os raios de luz solar que estão sendo filtrados através das camadas mais espessas da atmosfera. Contemple a forma como várias poeiras e gases naquela atmosfera mais espessa alteram as cores da luz solar, produziram todos aqueles gloriosos pores do sol pelos quais os poetas deliraram. Mas, contemplação, não, não nós estamos mais preocupados com a meditação no momento.

Quando as pessoas dizem que vão meditar, mas na verdade poucas têm alguma concepção sobre verdadeira meditação. Elas dizem que irão meditar, mas o que elas realmente querem dizer é que simplesmente se irão sentar em algum lugar a pensar sobre as coisas, as coisas irão dar uma volta em suas cabeças, e elas ficarão cada vez mais confusas; e a meditação recebe uma fama ruim. Isso não é meditação. Pensar sobre algo não é meditação. A meditação exige que alguém faça certas coisas, há certas condições, sem as quais é difícil meditar. A pessoa deve estar isolada de influências externas, deve estar fora de influências magnéticas. Considere sua fiação elétrica doméstica, aqui você tem fios que fornecem eletricidade para seu forno de cozinha ou para suas luminárias. Esses fios devem ser cuidadosamente isolados um do outro porque, se eles não estiverem tão isolados, existe o perigo de um curto-circuito que faria com que os fusíveis da casa rebentassem ou até incendiassem a própria casa. A eletricidade sempre leva o caminho mais curto, o caminho da menor resistência e a eletricidade no lugar errado, num lugar onde não é desejada, é bastante inútil. É o mesmo com esse poder chamado meditação, exatamente o mesmo. Temos de salvaguardar a energia contida no processo de meditação. Temos que isolar-nos de influências que fariam curto-circuito em nosso poder e, por isso, é bom ter um manto de meditação. Um artigo especial de roupa que vai do topo de sua cabeça até à sola de seus pés, muitas vezes como um manto de monge. Essa é uma das razões pelas quais os monges têm essas roupas que você conhece. Olhe para a página 153 do meu livro "Capítulos da Vida". Aqui temos um desenho que lhe dará uma boa ideia para um manto de meditação, algo que você pode fazer você mesmo, é fácil. Faça de algodão ou seda preta, mas não, nunca de nylon. Você não quer nenhuma dessas coisas sintéticas porque, bem, elas invalidam a meditação. Deve ser algo de fibra natural e deve ser preto. Faça um manto de maneira a que possa colocá-lo debaixo das solas de seus pés. Faça isso para que você possa cobrir seus olhos, lembre-se de que você deve deixar sua boca descoberta, caso contrário você vai se superaquecer ou sufocar. Isso ajudará muito no processo de meditação. Então você terá que ir para uma sala tranquila onde ninguém mais entrará e incomodará você. Uma sala silenciosa com pouca iluminação, sem nada para distrair sua atenção. Quando estiver pronto para meditar, sente-se em qualquer posição que considere confortável, em qualquer posição, você não precisa se sentar com as pernas cruzadas, você não precisa ficar em um pé ou ondular o outro no ar; apenas sente-se para

estar confortável. Apenas sente-se para que você não fique com câibras. Se você achar mais conveniente se reclinar, então, definitivamente, se recline. Você pode meditar assim tão facilmente! A posição que adota não tem qualquer influência na meditação, nem na contemplação. Enquanto você estiver isolado, isso é tudo o que importa!

Agora, antes de começar sua meditação você precisa de algum incenso. Você sabe, grandes varas grossas do material, não aquelas varas minúsculas de que você gosta que se esgotam antes de você ter começado, isso é um desperdício de dinheiro. Deve obter incenso que arderá lentamente enquanto você desejar meditar. Coloque um pau à esquerda e outro à direita. Acenda seu incenso e sobre a chama, para que a fumaça serpenteie e o pau de incenso queime lentamente. Quando você está começando, até que você seja adepto da meditação, você achará conveniente meditar sempre à mesma hora, e fazer um pouco de exercício no início. Não é do tipo em que você agita seus braços e suas pernas, dobra seus joelhos e faz um pouco de dança, nada disso. Este exercício consiste em pegar um copo simples muito estreito, um sem nenhum padrão gravado, encha-o com água limpa e fria, depois segure o copo com as duas mãos, de modo a que suas mãos estejam ao redor do copo e seus dedos estejam entrelaçados. Não permita que suas mãos se sobreponham no topo do copo. Sente-se silenciosamente segurando o copo, depois de um momento de dois, respire fundo, segure-a por alguns segundos e expire ruidosamente (conforme o arquivo de áudio, por volta das 19:17). Você deve fazê-lo em voz alta, não deve sussurrá-lo. Você não precisa gritar ou berrar, é claro, e acordar os vizinhos, mas deve ser alto o suficiente porque sacode seu pobre subconsciente que parece estar sofrendo muito ultimamente. Aqui está, deixe-me dizer que 'RRRRRRR aaaaaa' (o som é como enrolar o seu R como muitos hispânicos fazem) entendeu? Então você tem muitos R maiúsculos e, em seguida, um monte de a pequenos 'RRRRRRR aaaaaa' tudo junto 'RRRRRRR aaaaaa'. Faça isso suavemente, pois deve estar muito, muito seguro de que está fazendo isso seriamente. Nós não estamos brincando como sabe; isto não é uma piada. Este é um assunto sério, e o fato de você estar ouvindo isso deve indicar que você está interessado. Não, não ria disso, não a veja como uma piada! Se você rir disso, se você se divertir, você não meditará. Leve a sério, é um assunto sério. Então, novamente, inspire, segure a respiração por alguns segundos, qualquer tempo que seja conveniente para você e que não o aflija, e então expire 'RRRRRRR aaaaaa.' Experimente três ou quatro vezes, e depois veja como o odonético se concentra no etérico do corpo ao redor do copo de água. Com a prática, ele irá condensar o etérico para que você possa ver uma neblina muito pesada, como se uma nuvem inteira de fumaça de cigarro azul estivesse pendurada no topo do copo. Você terá que fazer isso por uma semana ou duas. Quanto tempo, bem, isso depende inteiramente de sua própria seriedade. Se você for sério, verá parte da sua força vital na água e, quando isso acontecer, a água será carregada como a água com gás. A centelha das bolhas que você vê brincando nesta água será sua própria força vital mostrando flashes de luz, pontos e linhas, e redemoinhos de cor, sua cor, a cor de sua Aura.

Não há necessidade de precipitar coisas, há muito tempo como sabe. A maioria das pessoas hoje em dia, particularmente nos EUA, quer instantaneamente isso, instantaneamente aquilo. Bem, posso garantir-lhe que não existe isso de meditação instantânea. Assim como você não pode ter um bebê garoto ou garota que instantaneamente se torna um homem ou uma mulher adulta. Você não pode ter meditação instantânea, se você quiser a meditação, você tem que trabalhar para isso. Não há uma estrada curta, nenhum atalho, nenhuma maneira imediata de sucesso na meditação. Se você quiser, você irá obtê-lo, qualquer um vai conseguir se trabalhar para isso. Mas se você não trabalhar para isso, você não conseguirá. Agora, porque eu tenho sido particularmente solicitado a fazê-lo por

tantas pessoas, eu vou ler um pouco dos “Capítulos da Vida”. As pessoas escreveram e pediram que eu leia a página 155 de “Capítulos da Vida”.

Você deve organizar sua meditação em um padrão definido, ou cronograma. É uma boa ideia ter um rosário para que possa controlar seus estágios de meditação. Você pode obter um rosário budista, ou você pode fazer seu próprio rosário de diferentes tamanhos de contas, mas não importa o método que você use, você deve manter um horário muito rígido. Você deve meditar na mesma sala e, ao mesmo tempo, usar o mesmo manto de meditação. Comece selecionando um pensamento ou uma ideia e sentando-se silenciosamente diante de seu pequeno altar. Tente eliminar todos os pensamentos externos, centrar sua atenção em você e meditar sobre essa ideia que escolheu. Ao concentrar-se, você sentirá que um ligeiro tremor irá iniciar dentro de si; isso é normal, essa pequena vibração mostra que o sistema de meditação está funcionando.

Sugestão 1. Tenha como primeira meditação a meditação do amor. Nela, você tem pensamentos gentis em relação a todas as criaturas que vivem. Se pessoas suficientes tiverem pensamentos gentis, então, eventualmente, alguns deles irão contagiar outras pessoas e, se pudermos ter pessoas suficientes a ter pensamentos gentis, em vez de pensamentos viciosos, o mundo seria um lugar muito diferente.

2. Após a primeira meditação do amor, você pode se concentrar na segunda meditação, o que faz com que você pense nas pessoas em dificuldade. À medida que você pensa nos que estão em perigo, você realmente “vive” suas dores e suas misérias e, por sua compaixão, você envia pensamentos - raios - de compreensão e simpatia.

Na terceira meditação, você pensa na felicidade dos outros, você se alegra de que eles, finalmente, alcançaram a prosperidade e tudo quanto eles ansiavam. Você pensa nessas coisas, e você projeta para o exterior pensamentos de alegria.

A quarta meditação é a meditação sobre o mal. Nisto, você permite que sua mente medite sobre o pecado e a doença. Você pensa quão estreita é a margem entre a sanidade e a insanidade, saúde e doença. Você pensa o quão breve é o prazer do momento, e o quão vasto é o mal de ceder ao prazer do momento. Então você pensa na tristeza que pode ser causada por ceder ao mal.

5. A quinta meditação é aquela em que alcançamos serenidade e tranquilidade. Na meditação da serenidade, você se eleva acima do plano mundano, você se ergue acima dos sentimentos de ódio, você voa acima dos sentimentos de amor terreno porque o amor terreno é um substituto muito pobre para o real. Na meditação da serenidade, você não está mais incomodado com a opressão, nem teme, nem deseja riqueza para seu próprio bem, mas apenas pelo bem que pode trazer aos outros. Na meditação da serenidade, você pode considerar o seu futuro com tranquilidade, sabendo que você sempre irá fazer o seu melhor e viver sua vida de acordo com seu próprio estágio de evolução. Aqueles que chegaram a tal estado estão bem no caminho da evolução, e aqueles que estão podem confiar no seu conhecimento e no seu conhecimento interno para liberá-los da roda do nascimento e da morte.