

COMO MEDITAR

Este texto foi composto com partes extraídas da Carta 8, com o objetivo de proporcionar uma informação rápida para aqueles que desejarem iniciar a meditação sobre o conteúdo das Cartas, desde o início do estudo das mesmas. Salienta-se aqui a simplicidade do ritual proposto, acessível a todos. O foco é a disposição sincera e a perseverança. Não há necessidade de procedimentos complicados.

A oração indicada abaixo está disponível na seção de Downloads.

“Quando meditar, adote uma posição que seja a mais confortável. Você não tem que fazer contorções físicas. Descanse e relaxe. Diga para você mesmo que relaxe e solte seus membros, incluindo sua cabeça, pescoço e rosto até um estado de profunda soltura.

Quero imprimir em você a ideia de que a meditação deve ser – finalmente – tão simples quanto deslizar para o sono. O propósito da meditação é o de habilitar a sua *consciência inteira* a se mover para além das fronteiras do intelecto e da razão. (...)

Antes de começar a meditação, prepare-se compreendendo plenamente que está a ponto de fazer contato com a **“CONSCIÊNCIA DIVINA”** tanto em sua consciência quanto transcendendo-a – assim **ELA** está também ali fora e ao seu redor. Visualize exatamente o que significa isso.

Lembre-se, a todo momento, que você estará sintonizando aquilo em que PENSAR.

Seus pensamentos são “raios de luz” fazendo contato com o que você busca. Lembre-se de que cada “pensamento” tem sua própria frequência vibratória na consciência. Acredite, **saiba** isso, porque isso é verdade. Quanto mais espiritual é o pensamento, mais altas são as frequências vibratórias. As “formas de Consciência” expressas em palavras não são visíveis, mas são “específicas entidades do ser”. Elas têm a vida da consciência dentro delas. São magnetizadas pelas “formas de consciência” semelhantes. Semelhante atrai semelhante. Pense “cachorro” e visualize o que isso significa e seus pensamentos são sintonizados com a espécie canina.

Pense **“CONSCIÊNCIA UNIVERSAL”** ou **“VIDA DIVINA”** com compreensão do que isso significa – e seus pensamentos serão dirigidos para a **“CONSCIÊNCIA UNIVERSAL”** – **“VIDA DIVINA”**. (...)

Em primeiro lugar, antes de tentar entrar em um estado meditativo, memorize a seguinte prece, de maneira que as palavras se tornem as suas próprias. Quando estiver perfeitamente relaxado, comece sua meditação com essa prece. Diga-a devagar e visualize o significado de cada palavra para ser capaz de entrar na consciência da palavra e permitir que a energia da consciência da palavra entre no mais profundo de seu ser. Enquanto diz esta prece, seus olhos devem estar fechados e seu olhar erguido em direção às sobrancelhas.

“PAI – MÃE – VIDA, tu és minha vida, meu constante apoio, minha saúde, minha proteção, a perfeita satisfação de todas as minhas necessidades e minha mais alta inspiração.

Peço que me reveles Tua verdadeira Realidade. Sei que é Tua VONTADE que eu seja plenamente iluminado/a e que eu possa receber melhor a consciência de Tua Presença em mim e ao redor de mim. Creio e sei que isso é possível. Creio que Tu me proteges e me guardas no perfeito AMOR. Sei que meu propósito final é TE EXPRESSAR.

Quando falo contigo, sei que Tu estás perfeitamente receptivo para mim, pois Tu és a INTELIGÊNCIA AMOROSA UNIVERSAL que maravilhosamente concebeu este mundo e o tornou visível.

Sei que quando Te peço para falar comigo, eu envio um raio de luz de consciência para a Tua Consciência Divina e que, quando eu escutar, TU entrarás em minha consciência humana e virás cada vez mais perto do meu espírito e meu coração mais e mais receptivos. Eu confio meu ser e minha vida aos Teus cuidados”.

Cada vez que você disser e visualizar esta prece, criará **uma forma de consciência espiritual** que se tornará cada vez mais forte e mais elevada em frequências vibratórias, à medida que o verdadeiro significado da prece for se aprofundando em sua mente e no coração e suas percepções se elevarem.

Depois da oração, relaxe cada vez mais profundamente e deixe sua mente se esvaziar tanto quanto possível. Se pensamentos se intrometerem, recite suavemente **“Vida – Divina” ou “pai – mãe – vida”** para você mesmo e volte a aquietar a mente. Depois de muitos meses de sincera meditação, você talvez sinta que seu corpo de repente estremece como uma pessoa que está entrando no sono e subitamente acorda. Se isso ocorrer, seja grato, pois sua consciência está penetrando as barreiras das suas forças de consciência previamente criadas e que encapsulam sua alma.

Quando sentir que está entrando em um estado de consciência diferente, profundo, tão profundo que mal respira, saiba que você está começando a alcançar seu objetivo. Ao final da meditação sempre agradeça com alegria e reconhecimento.

Lembre-se de que nada do que possa pensar, dizer ou fazer, de modo algum pode reduzir tudo o que é a **“consciência – pai – mãe – vida”**. No entanto, qualquer descrença formará uma barreira entre você e o **pai – mãe – vida**.

Quero avisá-lo de que, quando você está tentando aquietar sua mente e seus pensamentos, pode ser que se sinta pouco à vontade, fisicamente desconfortável e mesmo angustiado. Isso é porque – a princípio – você se baterá contra o muro negro de sua própria “consciência” e isso pode ser extremamente desconcertante – inclusive doloroso. Abençoe a experiência e peça ao **“pai vida” para entrar em sua consciência da próxima vez e você ouvirá**. Depois se levante e deixe a experiência para trás.

Quando você observar que enfim está entrando no silêncio, descanse serenamente, sabendo que agora entrou no que se poderia chamar de “o santo dos santos”, pois finalmente

está conseguindo conectar-se com “pai – mãe – vida” em você. Será necessário algum tempo para que essa experiência altamente espiritual de Silêncio torne-se uma rotina diária. Lembre-se de que você tem a bagagem egoica de toda uma vida para desfazer e dissolver.

Seja o que for que perceber ou sentir durante a meditação, quando sair dela espere sentir uma diferença em sua vida. Lembre-se de que a expectativa é uma forma de “consciência” e que tendo uma “expectativa” você estará abrindo o caminho para que o que “espera” seja atraído para a sua experiência, seja o que for de que esteja necessitando ou se ocupando.

Se não sentir nenhuma nova leveza de espírito, apesar de suas sinceras expectativas, não negue as mudanças nem duvide da possibilidade de ocorrerem. Lembre-se de que sua consciência é eletromagnética, da mesma substância que seu corpo físico e que é a base de todas as experiências de sua vida. Continue esperando – enquanto você faz isso está construindo o poder, a energia de suas “expectativas – formas de consciência” que atrairão a manifestação de tudo o que você está esperando. A **“Consciência – Pai – Mãe – Vida”** só pode ser atraída para a sua consciência individual pela fé, pela sincera expectativa e pela disponibilidade para abrir-se à purificação do seu impulso magnético - emocional de “ligação – rejeição”.