

# Meditação

O que geralmente é considerado meditação, são, na verdade, atitudes, técnicas ou processos para acalmar o emocional, controlar o mental, desenvolver a concentração, relaxar, resolver alguma questão ou alcançar algum objetivo.

E são bastante úteis, pois podem ajudar a melhorar a saúde e os relacionamentos, e a adquirir mais conhecimentos e confiança.

Grande parte das técnicas, a que chamam meditação, procuram colocar o corpo físico em quietude, ora deitado, ora em pé, mas a maioria, sentado, sentado numa cadeira ou banco, ou no chão, com ou sem almofada, e de preferência com as pernas cruzadas.

Também consideram importante manter a coluna direita.

Estas técnicas são baseadas em conhecimentos ancestrais, e têm a sua razão de ser.

A posição deitada possibilita o maior relaxamento e quietude corporal.

A posição em pé facilita um maior fluxo e refluxo das energias vitais verticais.

A posição sentada com as pernas cruzadas e as mãos juntas, possibilita também o fluxo e refluxo das energias vitais verticais, mas em menor quantidade, e as pernas cruzadas e as mãos juntas fecham o circuito, mantendo as energias no corpo e isolando-o mais das energias horizontais (um pouco caóticas, devido aos pensamentos e emoções desarmônicas).

Alguns utilizam técnicas de “meditação dinâmica”, em que os movimentos corporais, que podem ser acompanhados com música, servem para descongestionar o corpo, adquirir mais flexibilidade, descondicionar, libertar o emocional, relaxar o mental e estimular a intuição.

**Também é dada grande importância à respiração, pois que a respiração pode ser coordenada pelo sistema nervoso somático (voluntário) e pelo sistema nervoso autónomo (involuntário).**

Normalmente damos pouca atenção à respiração e ela é controlada pelo sistema nervoso autónomo, podendo ficar mais rápida e/ou ampla quando corremos ou estamos excitados, e isso influencia todo o ser.

Quando controlamos a respiração, por exemplo, tornando-a mais ampla e lenta, podemos influenciar várias funções orgânicas, emoções e pensamentos.

É também por estas características de interinfluência da respiração que lhe é dada tanta importância em práticas meditativas, exercícios de yoga e ‘trabalhos espirituais’.

É também pela respiração que o oxigénio, vários ‘nutrientes’ e energias vitais (prana ou chi, ou ...) são levados aos pulmões, ao sangue e às células de todo o corpo.

Convém que os pulmões se encham com uma boa quantidade de ar para haver uma boa absorção.

**A “respiração completa” consiste, primeiro, em expandir o abdómen (o diafragma baixa e faz também uma ligeira massagem nos órgãos da barriga), depois expandir o peito e de seguida erguer os ombros para encher a parte superior dos pulmões, que raramente é utilizada; sustem-se a respiração por algum tempo; em seguida esvaziam-se completamente os pulmões, em ordem inversa, começando por cima; sustem-se a respiração por algum tempo; e efetuam-se mais algumas respirações.**

As primeiras respirações podem ser mais esforçadas e intensas, para estimular os músculos e os habituar a esse esforço, até ele se tornar mais natural, depois o esforço vai-se tornando moderado e

ritmado, já não é necessário encher tanto e esvaziar tanto os pulmões. O ideal é que esta respiração se vá tornando a respiração normal do dia a dia, para que isso aconteça, convém treiná-la regularmente.

Uma boa respiração possibilita que o sangue leve o oxigénio e outros nutrientes a todas as células do organismo, e que o que já não convém que fique, seja expelido, e todos os órgãos e todo o organismo beneficia disso, facultando ao ser uma vida com mais e melhor saúde e vitalidade.

## **Respiração integral: Além da parte mecânica, física, descrita acima, a respiração integral acrescenta-lhe atitude emocional, conhecimento mental e intenção consciencial.**

O ar é mais complexo do que aparenta, não são apenas os componentes gasosos que fazem parte da sua composição, nele também estão várias partículas sólidas e líquidas de diversos elementos, e além disso está carregado com fotões e outras micropartículas plásmicas, e, o mais importante, de energia vital ('prana'). A energia vital é a energia viva, constituída por uma variedade de micropartículas vivas, conscientes e inteligentes. São estes seres, que estão em todo o lado, que entram, circulam e saem deste sistema humano, ficando alguns a fazer parte dele durante algum tempo. Estes seres, que entraram, circularam e saíram de imensos sistemas, humanos, animais, vegetais e minerais, estão cheios de informação, informação microcós mica que trocam com os sistemas por onde passam.

Se, ao inspirarmos, mantivermos uma atitude recetiva, confiando que vamos receber o que nos é mais necessário e útil e que isso vai ser inteligentemente distribuído por todo o sistema, certamente que ficaremos mais nutridos e energizados.

E não é apenas pelo nariz e boca que se respira, também 'respiramos' por todos os poros e chakras. E se ao expirarmos sustentarmos uma intenção amorosa, agradecendo a todos os seres que conosco convivem, enviando amor e harmonia para todo o ambiente, para todos os seres, confiando que as várias substâncias que exalamos serão inteligentemente enviadas para onde sejam mais úteis, certamente que receberemos de volta uma boa reação ao que enviámos e contribuiremos para que o mundo se torne melhor.

**Quanto mais e melhor atenção colocarmos no que está sendo feito e no que acontece, mais e melhor energia para isso é dirigida, possibilitando um acréscimo de consciência.**

Claro que há ar de melhor qualidade, nos bosques, florestas, montanhas, oceanos, praias, ... e podemos aproveitá-lo efetuando algumas respirações integrais, quando estivermos nesses locais.

Também, ao expirarmos, expelimos algumas substâncias (físicas, emocionais, mentais) que convém retirar do organismo, mas que podem ser úteis para outros organismos de outros reinos da natureza, e podemos, ao expeli-las, colocar essa intenção, de que sejam dirigidas para onde sejam úteis.

Esta é o aspeto físico-emocional-mental da da respiração, mas a respiração integral é mais que isso, **a respiração integral implica a participação do ser integral, com todos os seus corpos, alma e espírito.** Quando a alma assume a coordenação da respiração e o ego aceita essa coordenação, a respiração pode passar a ficar em sincronia com o fluxo e refluxo das energias, internas e externas, coordenadas pela alma e dirigidas pelo espírito, e tudo pode ser potencializado. Esta 'meditação' pode acontecer espontaneamente ou ser estimulada pela intenção do ego, nomeadamente através duma respiração mais consciente.

Existem, também, várias técnicas para coordenar a respiração (pranayama), fazendo entrar e/ou sair o ar ora pelo nariz ora pela boca, podendo utilizar a alternância das narinas, promovendo uma respiração mais lenta ou mais rápida, utilizando predominantemente uma ou outra parte dos pulmões, direcionando o prana (energia vital) em coordenação com a respiração, visualizando o 'ar' (energia) a vitalizar os órgãos e/ou os chacras, etc. Algumas servem-se também de posturas corporais (asanas) e/ou de alguns movimentos. Também podem ser emitidos sons (mantras) na execução de algumas dessas técnicas.

Todas as técnicas respiratórias podem ser potencializadas se lhe forem dedicadas a devida **atenção** e utilizada a **conceção criativa**.

### **Eis algumas das técnicas utilizadas por praticantes de yoga (apanhadas do livro “Hata Yoga” de Ramacháraca):**

#### RESPIRAÇÃO PURIFICADORA

Os yogues têm uma forma favorita de respirar, que praticam quando sentem a necessidade de ventilar e arejar ou limpar os pulmões, terminando muitos dos outros seus exercícios respiratórios com esta respiração. Esta Respiração Purificadora ventila e limpa os pulmões, estimula as células, tonifica os órgãos respiratórios e contribui para manter um bom estado geral de saúde.

1 — Inalar uma respiração completa.

2 — Reter o ar uns poucos segundos.

3 — Pôr os lábios em atitude de assobiar (mas sem inchar as bochechas) e exalar com vigor considerável um pouco de ar através da abertura formada por aqueles. Reter um momento o ar ainda armazenado e, em seguida, ir exalando em pequenas quantidades, até ser completamente exalado. Ao exalar o ar, se tem de empregar um vigor considerável.

Notar-se-á que tal respiração é muito restauradora quando se está cansado.

Como este exercício é empregado ao terminar muitos outros, deve ser praticado até poder executá-lo com naturalidade e perfeição.

#### RESPIRAÇÃO VITALIZADORA DOS NERVOS

Para tonificar o sistema nervoso, desenvolver força, energia e vitalidade, exercendo uma ação estimuladora sobre importantes centros nervosos, os quais, por sua vez, influenciam e dão energia ao sistema nervoso inteiro, e enviam maior força de fluxo nervoso a todas as partes do corpo.

1 — De pé, com o corpo erguido.

2 — Inalar uma respiração completa e retê-la.

3 — Estender os braços para frente, um tanto frouxos, unicamente com a força necessária para mantê-lo em tal posição.

4 — Atrair as mãos lentamente para os ombros, contraindo gradualmente os músculos e comunicando-lhes força de modo que, quando as mãos chegarem aos ombros estejam tão fortemente fechadas como para produzir um movimento de tremor.

5 — Conservando os músculos rígidos, voltar as mãos lentamente à posição anterior e, mantendo o estado de tensão, atraí-las rapidamente, repetindo-se os movimentos varias vezes.

6 — Exalar vigorosamente pela boca.

7 — Praticar a Respiração Purificadora.

9. A eficácia deste exercício depende principalmente da rapidez no retirar as mãos fechadas, tensão dos músculos e, naturalmente, de que a inalação seja completa.

## RESPIRAÇÃO VOCAL

Os yogues empregam uma forma de respiração para o desenvolvimento da voz, tornar a sua voz suave e de grande poder.

1 — Inalar uma Respiração Completa, muito lenta e continuamente, pelas fossas nasais, fazendo durar a inalação o maior tempo possível.

2 — Reter a inalação durante alguns segundos.

3 — Expelir o ar vigorosamente num sopro, através da boca aberta.

4 — Praticar a Respiração Purificadora.

13. Sem entrar profundamente nas teorias yogues, acerca da produção do som, do falar e cantar, A qualidade e poder de uma voz dependem não só dos órgãos da garganta, mas também dos músculos faciais etc., que têm muita importância nela.

## RESPIRAÇÃO RETIDA

Este um exercício é muito importante, para fortalecer e desenvolver os músculos respiratórios, bem como os pulmões, e a sua prática frequente propenderá também para ampliar o peito.

Os yogues reconheceram e verificaram que uma detenção ocasional da respiração, depois que os pulmões se encheram com uma respiração completa, é muito útil, não só para os órgãos respiratórios, como também para os de nutrição, sistema nervoso e o próprio sangue. Comprovaram que uma suspensão ocasional da respiração ajuda à purificação do ar que permaneceu nos pulmões, proveniente das inalações anteriores e a oxigenar mais completamente o sangue.

Reconhecem também que a respiração assim retida reúne todos os desperdícios e que, quando é exalada leva, consigo as matérias usadas do sistema e limpa os pulmões.

1 — De pé, com o corpo elevado.

2 — Inalar uma Respiração Completa.

3 — Reter o ar, tanto tempo quanto seja possível, sem violência.

4 — Exalar vigorosamente pela boca aberta.

5 — Praticar a Respiração Purificadora.

19. No princípio, só se pode reter a respiração durante breves instantes, mas, com um pouco de prática, far-se-ão grandes progressos.

## ESTIMULAR AS CÉLULAS PULMONARES

O fim deste exercício é estimular as células de dos pulmões e tonificar todo o corpo, mas os principiantes não devem praticá-lo em excesso nem com demasiado vigor. A princípio, pode produzir um pouco de enjoo em alguns, o que se impedirá, suspendendo o exercício e caminhando um momento.

1 — De pé, com o corpo erguido e mãos aos lados.

2 — Inalar muito vagarosa e gradualmente.

3 — Enquanto se inala, bata-se suavemente sobre o peito com a ponta dos dedos, percorrendo-o continuamente em toda a sua extensão.

4 — Quando os pulmões estiverem cheios, retenha-se a respiração e bater no peito com as palmas das mãos.

5 — Praticar a Respiração Purificadora.

## EXTENSÃO DAS COSTELAS

O costume que têm de estarem de pé ou sentados, em posturas não naturais, pode fazer as costelas perderem sua elasticidade, este exercício fará muito para evitar e combater tal defeito.

1 — De pé, e com o corpo elevado.

- 2 — Colocar as mãos aos lados do corpo, abaixo e tão próximo quanto seja possível das axilas, as palmas das mãos sobre os lados do peito e os dedos sobre a sua frente.
  - 3 — Inalar uma Respiração Completa.
  - 4 — Reter o ar por curto tempo.
  - 5 — Então se comprimem suavemente os lados e exala-se ao mesmo tempo.
  - 6 — Praticar a Respiração Purificadora.
- Este exercício deve usar-se com moderação e precaução.

## **EXPANSÃO DO PEITO**

O peito está muito exposto a deprimir-se, devido à posição inclinada sobre o trabalho etc. Este exercício é muito bom para restaurar as condições naturais e obter a expansão do peito.

- 1 — De pé, e com o corpo elevado.
  - 2 — Inalar uma Respiração Completa.
  - 3 — Reter o ar.
  - 4 — Estender os braços para diante, com as mãos fechadas e ao nível dos ombros.
  - 5 — Levar as mãos fechadas vigorosamente para fora, até formarem linha reta com os ombros.
  - 6 — Depois, voltar à quarta posição e desta à quinta. Repete-se várias vezes.
  - 7 — Exalar vigorosamente pela boca aberta.
  - 8 — Praticar a Respiração Purificadora.
- Façam-se estes exercícios com prudência, evitando-se todo exagero.

## **EXERCÍCIO ANDANDO**

- 1 — Caminhar com passo medido, cabeça alta, o queixo levemente retraído e os ombros caídos.
  - 2 — Inalar uma Respiração Completa, contando (mentalmente) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, um número a cada passo, e fazendo com que a inalação dure o tempo empregado nos oito passos.
  - 3 — Exalar lentamente pelas fossas nasais, contando, como anteriormente, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, um número a cada passo.
  - 4 — Descansar entre respirações, sem deter a marcha, contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, um número por passo.
  - 5 — Repetir até sentir um começo de cansaço.
- Então; descansar um momento e, à vontade, recomeçar o exercício. Executá-lo várias vezes durante o dia.
- Alguns yogues modificam este exercício, retendo a respiração enquanto contam 1, 2, 3, 4, e exalando depois, contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
- Pode-se seguir a forma que mais agrade.

## **EXERCÍCIO DA MANHÃ**

- 1 — De pé, com o corpo elevado e em atitude militar, cabeça alta, olhando para frente, ombros caídos, joelhos firmes e braços aos lados.
- 2 — Elevar lentamente o corpo sobre os dedos dos pés, inalando uma Respiração Completa, com lentidão e firmeza.
- 3 — Reter a respiração por alguns segundos, conservando a mesma posição.
- 4 — Baixar lentamente à primeira posição, exalando ao mesmo tempo, devagar, o ar pelas fossas nasais.
- 5 — Executar a Respiração Purificadora.
- 6 — Repetir várias vezes, usando, alternativamente, a perna direita ou esquerda.

## PARA ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO

- 1 — De pé, e com o corpo direito.
- 2 — Inalar uma Respiração Completa e retê-la.
- 3 — Inclinarse levemente para frente e apanhar um bastão com energia e firmeza, pondo gradualmente toda a força em apertar o bastão.
- 4 — Deixar de oprimir o bastão; voltar à primeira posição exalar lentamente.
- 5 — Repetir várias vezes.
- 6 — Terminar com a Respiração Purificadora.

Este exercício pode executar-se sem empregar o bastão, agarrando um bastão imaginário e usando a vontade para exercer a pressão.

E uma prática favorita yogue para estimular a circulação, conduzindo o sangue arterial às extremidades e fazendo voltar o sangue venoso ao coração e aos pulmões para que possam receber o oxigênio inalado com o ar.

### **O que aqui é dito em relação à respiração, também pode ser adaptado para a alimentação.**

Tão ou mais importante do que se come ou bebe, é o modo como se come e bebe.

Tudo o que entra no organismo precisa de ficar em harmonia com esse organismo, principalmente se ficar a participar nele durante algum tempo, e tudo o que sai do organismo, que saia com amor, para que se harmonize com o ‘ambiente’ em que vai participar.

Mas além dos estados sólidos, líquidos e gasosos há substâncias em estados mais subtis, que entram e saem dos organismos, pelos poros ou pela pele, e trocam com eles informação, constituindo isso, também, uma preciosa ‘alimentação’. Com a devida atenção é possível perceber alguns desses fluxos e refluxos que entram, percorrem e saem dos corpos, e qualificá-los com a intenção.

**Tudo em que ‘tocamos’, também nos toca.**

Cada substância, cada partícula, cada energia, contém informação, contém movimento, e vibra de acordo com essa informação, a vibração provoca ondas ao interagir com outras ‘partículas’ que se encontram no espaço envolvente, e essas ondas propagam-se e transmitem determinados tipos de informação, relacionados com as suas frequências, amplitudes e comprimentos de onda, essa informação é rececionada por alguns núcleos de consciência de diversos seres, e se estiver em harmonia com a integridade desses seres, pode ser absorvida e incorporada nos seus sistemas.

**As auras, os campos energéticos que envolvem e interpenetram os corpos,** (físicas-etéricas, emocionais, mentais, ...) dos seres também podem funcionar como filtros, tanto para a entrada, como para a saída, de diversos tipos de energia (substâncias)...

Há técnicas “meditativas” para melhorar as auras, algumas utilizam a “visualização criativa”, colorindo-a com cores vivas, luminosas e bem definidas, que podem ir do vermelho ao violeta, do branco ao cristalino, e ‘selada’ com um brilhante dourado.

**A “visualização criativa” também é bastante usada, na “meditação”, e para várias finalidades.**

Algo, para ser construído, tem que primeiro ser concebido, através de algum tipo de visualização. O processo segue do abstrato para o concreto e do simples para o complexo.

Essas visualizações podem ser ‘despoletadas’ por: necessidades (físicas), desejos (emocionais), querereres (mentais) ou intenções (intuicionais), e isso determina o porquê, o para, o como e onde, essas visualizações vão ser processadas.

O engenheiro, o arquiteto, primeiro têm uma ideia geral, abstrata, do que é para ser construído, depois vão visualizando, cada vez com mais detalhes, o projeto, fazem alguns esboços para conseguirem ver melhor o que estão visualizando, são executados desenhos mais precisos e detalhados, vão-se acrescentando pormenores a esses desenhos até que os desenhos do projeto fiquem completos.

Entretanto, durante todo esse processo, foi necessário confirmar: se o local para execução da obra é adequado, se existem os materiais necessários, em quantidade e qualidade, se há profissionais competentes, se há recursos financeiros e se o projeto cumpre as diversas normas legais...

Se todos os requisitos estiverem cumpridos, então pode avançar-se para a concretização da obra.

O projeto levou algum tempo e recursos, mas a execução da obra vai levar muito mais...

**Seja o que for que se pretenda concretizar, as várias etapas, ou pelo menos algumas, do exemplo acima, terão que ser cumpridas.**

Quanto maior e complexo for o que se pretende, mais trabalho é necessário para o projetar e certamente requer mais recursos e tempo para se concretizar...

**Qualquer construção necessita de bases firmes e adequadas para se manter...**

Como a maioria da humanidade, na superfície deste planeta, ainda está numa fase bastante egocêntrica, a maioria das técnicas de visualização criativa, ensinadas, refletem isso e são fundamentadas nas necessidades, desejos e querereres egóicos. Mas, mesmo assim, ao funcionar com a mente abstrata, vai-a desenvolvendo, e como ela é a mais elevada, pode receber intuições de núcleos de consciência superiores, mais abrangentes e harmoniosos.

**Visualizar criativamente é ir vendo o que se vai projetando, é imaginar, é criar ‘imagens’** (pode ser também: energia ou algo em movimento, cores, formas abstratas ou geométricas, símbolos, sons, música, ambientes, situações, acontecimentos, comunicações, etc.), é emitir energia e agregar substância, principalmente mental, para ‘construir’ algo, e **vai-se visualizando, corrigindo e aperfeiçoando, criando ‘imagens’, cada vez melhores, mais definidas, mais exatas, mais pormenorizadas.**

**Quanto melhores forem as visualizações, maiores são as possibilidades da sua manifestação.**

Para que a manifestação se concretize, convém que ela seja valorizada pela emoção, gostando do que se está fazendo e sentindo a alegria de ‘ver’ (imaginar) e celebrar a ‘obra’ concluída...

**Pode-se imaginar quase tudo, mas nem tudo convém ser imaginado.**

**Convém que a imaginação esteja em harmonia com a ordem cósmica e com os propósitos da hierarquia espiritual para o desenvolvimento de todos os seres.**

**Imaginar ou fantasiar:**

Fantasiar é como que sonhar acordado, em que as ‘imagens’ se sucedem umas às outras, com pouca intervenção do observador.

A fantasia tem provavelmente origem nos desejos emocionais, e normalmente, pouca capacidade de concretização.

A imaginação, é mentalmente coordenada, podendo assim ser confrontada com a ‘realidade’ (verificando as várias etapas necessárias para a concretização dum projeto), ajustada e melhorada.

Nas ‘meditações’ que utilizam a “visualização criativa”, quer individuais, quer grupais, costumam-se visualizar energias coloridas, brilhantes, com ou sem forma, a penetrar todo o corpo, ou nos cha-

cras, etc. Também se costuma estabelecer uma maior ligação à terra, enraizando, visualizando a ligação ao centro da terra, e ligação ao 'céu'. Envolver e penetrar o planeta com luz amorosa, etc. Estas 'meditações' apesar de valiosas, ainda são um bocado abstratas, mas as energias postas em movimento podem ser captadas e direcionadas pelas hierarquias, podendo levar a uma maior concretização de objetivos, principalmente se o meditador, ou o coordenador estiver em estado de real meditação...

Além da visualização ou imaginação criativas, podemos desenvolver algo mais abrangente – a conceção criativa.

**A conceção criativa além de imagens também pode utilizar sons, movimentos, cores, símbolos, fluxos energéticos, concentrações, expansões, ativações, ligações, relacionamentos, etc.**

Estas, e possivelmente outras técnicas, como a de colocar-se em silêncio e quietude, deixando fluir livremente a respiração e os pensamentos, ficando simplesmente a observar, sem se identificar com eles, podem ser bastante boas e úteis, mas ainda não são meditação.

Tal como vários outros conceitos, a meditação é definida e praticada de forma variada por diferentes meditadores.

E os diversos métodos de meditação estão relacionados com os correspondentes conceitos.

**Meditar é médio estar, é estar no meio, é 'estar', estabelecer as ligações, entre o nível de consciência corporal (que percebe, coordena e atua na aparência formal) e o nível de consciência espiritual (que percebe, coordena e atua na essência pura), é, portanto, 'estar' no nível de consciência anímica (que percebe, coordena e atua na energia em movimento).**

Meditar também pode ser definido como o estabelecimento de ligações entre estados de consciência e respetivos fluxos e refluxos.

**O ser integral, que somos, comporta 3 níveis de consciência (corporal, anímico e espiritual).**

Em cada um dos corpos que já temos estruturado funciona um grau de consciência. Se já tivéssemos os 7 corpos (físico, emocional, mental, intuicional, concetual, comum e uno) devidamente estruturados, utilizaríamos 21 (3 x 7) estados de consciência. Como provavelmente ainda só temos os 3 ou 4 primeiros já individualizados, funcionamos com 9 ou 12 estados de consciência principais (podemos também considerar os sub-estados de consciência para cada um dos 7 corpos, e os sub-sub-estados de consciência para cada sub-plano desses corpos, os 21+0=22 arcanos maiores do tarot, referem-se provavelmente aos 21 estados de consciência dum sub-plano da mente racional lógica, que é o que tem estado em desenvolvimento)...

**O ego, o nível de consciência ligado à personalidade (aparência do conjunto dos corpos), coordena algumas funções do ser e suas relações com o exterior.**

Por isso quando (nós enquanto ego) pretendemos entrar em meditação voltamos a atenção para o interior de nós mesmos.

Quando atingimos o alinhamento, os diversos componentes do ser, que somos, entram em sintonia e sincronidade e o fluxo da vida percorre-nos transmitindo o amor com sabedoria, atuando inteligentemente onde, quando e como convém, com o poder que é inerente à vontade una.

Várias são as técnicas utilizadas para atingir, ou tentar atingir, este estado de alinhamento e meditação, mas convém não confundir os métodos com a real assunção da meditação!

Certamente que muitas dessas técnicas são bastante válidas, e quase imprescindíveis para quem está a iniciar este percurso.

Mas, à medida que o humano vai evoluindo do mental racional lógico emotivo para o mental racional lógico exato ou para o mental racional lógico intuitivo, algumas das antigas técnicas vão ficando desatualizadas.

Contemplação, meditação, concentração, oração, silêncio, prece, reza, invocação, evocação; mais do que meras palavras, são conceitos que convém compreender e definir...

Cada uma está relacionada com determinados métodos e é mais ou menos apropriada para determinados grupos de seres que estão passando pela correspondente etapa involutiva-evolutiva...

Quando o ser se disponibiliza a funcionar com a hierarquia ‘espiritual’, tanto a interna como a externa, e a cooperar no serviço à humanidade e aos demais seres, e entra em **real estado de meditação, em que o nível de consciência anímica, em harmonia com o ego, passa a, mais facilmente, coordenar várias funções da personalidade**, nomeadamente movimentos físicos, a posição em pé pode tornar-se a mais favorável ao fluxo e refluxo das energias coordenadas pela alma, rececionando, principalmente, energias verticais, que poderão ser também enviadas na horizontal, nomeadamente através das mãos, de visualizações e sons.

A **potência, sabedoria e amor anímicos conseguem, inteligentemente enviar essas energias, carregadas com as devidas informações, para onde são mais necessárias e úteis, participando no imenso trabalho hierárquico.**

O ego vai recebendo alguma inspiração (por telepatia) e intuição, para participar conscientemente nesse serviço.

**Meditação em grupo:** meditar em grupo pode tornar-se mais fácil, se nos apoiarmos uns aos outros, e se formos apoiados pela hierarquia espiritual, além disso, as energias movimentadas no grupo são mais do que a soma das energias movimentadas em cada um.

Um grupo em real meditação, quer esta seja guiada por algum dos seus elementos, ou não, amplia a ligação entre o nível de consciência egoico e o nível de consciência anímico ou/e núcleos de consciência superiores e pode ser gerada uma ‘alma grupal’, uma egrégora, se esse grupo se reunir frequentemente, e essa egrégora, quando ligada à hierarquia espiritual, torna-se um precioso meio de serviço para a evolução da humanidade e dos demais seres, dos diversos reinos.

**Meditação guiada:** na meditação guiada um dos elementos do grupo assume o papel de coordenador, normalmente esse coordenador, ou tem mais ou melhores conhecimentos, ou consegue estabelecer melhor e mais consciente ligação com a hierarquia espiritual, ou é mais intuitivo, ou é nomeado pelo grupo.

Nalguns grupos a coordenação também pode ser rotativa, para estimular o desenvolvimento de quem estiver a coordenar.

Na maioria das “meditações guiadas” efetuadas por alguns grupos e nas que estão disponíveis na internet, a orientação é baseada em conhecimentos, mais ou menos corretos, e a maioria delas são bastante úteis, mas serão realmente meditações?

**Numa autêntica meditação, pelo menos quem a está a coordenar, deve estar em estado meditativo, em ligação com a sua alma, núcleos superiores de consciência e hierarquia espiritual, para receber inspiração e/ou intuição, de modo a que a sua coordenação esteja em harmonia com o ‘plano evolutivo’, participando na ordem cósmica.**

Como preparação para a meditação podem efetuar-se algumas respirações integrais e depois deixar que a respiração se torne mais automática.

Há meditações mais ativas, e há meditações mais passivas.

Tanto na meditação ativa, como na passiva, convém manter a intenção de estabelecer a ligação com o nível de consciência anímico, ou com um núcleo de consciência superior.

**Na meditação passiva o ser deve ficar em silêncio e quietude para melhor rececionar as intuições, inspirações e informações que lhe vêm dos seus níveis de consciência anímico e espiritual, dos seus núcleos de consciência superiores, ou/e da hierarquia espiritual.**

Para este tipo de meditação é preferível ficar sentado e bem descontraído, ou deitado e relaxado.

Quanto mais o ego se descontrair e relaxar o sistema nervoso que está sob o seu controle, acalmar as emoções e ‘silenciar’ os pensamentos, e tiver a intenção de entregar esses controlos ao nível de consciência anímico, mais a alma pode coordenar as circulações energéticas nesses circuitos. E, consoante o karma do ser e do ‘ambiente’ envolvente, melhorar-lha a saúde, regenerar o sistema, desenvolver-lhe potencialidades e ativar-lhe funções...

A meditação passiva é relativamente passiva para o ego, mas para a alma pode ser bem ativa, e bastante serviço para o desenvolvimento dos seres, transmitindo amor e promovendo maior harmonia e paz nos relacionamentos, pode ser também efetuado...

*Este artigo é parte integrante do livro “Religando”:*

<https://holosintese.com/livros>