

MEDIUNATO

Meditação como observador passivo

Existem centenas, talvez milhares, de técnicas de meditação. Cada um deve descobrir a que melhor combina consigo e a que produz melhores resultados. Alguns preferem meditar com mantras, muitos gostam de observar a respiração e outros usam imagens ou símbolos. Porém, o que essas técnicas têm em comum é o fato de despertarem o observador passivo.

Eu chamo de observador passivo aquela parte nossa que se mantém distante da turbulência da nossa vida diária. Ele é como um sábio que olha o vilarejo do alto de uma colina. Ele vê as pessoas correndo de um lado para outro, as crianças brincando, um cachorro procurando comida, alguém morrendo, um bebê nascendo, a geada queimando a colheita e nada disso o afeta. Ele

permanece sentado no alto de seu monte, equânime, pois sabe que a dor ou a alegria brotam da mesma fonte e nenhuma delas é permanente. O observador passivo sabe que a verdadeira felicidade pertence ao Eu-Superior e que quando estamos conscientes dele, nada mais nos afeta.

Mas ele também é um grande professor. Se você ficar com alguém 24 horas por dia observando como ele come, como se veste, como fala e age, como dorme, no final de uma semana você conhecerá muito dessa pessoa. Assim, se nos observarmos tempo suficiente, aprenderemos muito a nosso respeito. Aprenderemos como é que funcionamos, como agem nossos pensamentos e sentimentos, como eles influenciam nossas escolhas, etc. Quando

desenvolvemos o observador passivo, podemos olhar de longe a paisagem de nossa vida e encarar os desafios que ela nos propõe com isenção de ânimos, sem deixar que o emocional nuble nossa percepção. É por isso que é tão fácil aconselhar um amigo com problemas. Como não estamos envolvidos emocionalmente, temos uma visão panorâmica da situação e podemos perceber as falhas e as possibilidades que ele não vê. Quando olhamos as coisas com uma certa distância, entendemos o contexto e os motivos por trás dos fatos. E, com essa compreensão, podemos encontrar saídas criativas, podemos ver portas onde antes parecia existir apenas muros.

A técnica

- Sente-se confortavelmente e faça algumas respirações profundas.
- Comece a observar os pensamentos que lhe chegam. Tome consciência deles e deixe que sumam em seguida. Não os evite nem os incentive.
- Não dê continuidade a nenhum pensamento. A tendência da mente é fazer associações. Quando vem o pensamento “preciso pagar uma conta no banco” a mente dá continuidade: “será que tenho dinheiro suficiente? Se não tiver, posso pedir emprestado ao fulano. Caso ele não possa emprestar...”. E assim vai. Portanto, corte o fio antes que toda a meada se desenrole.
- Tente ver cada pensamento como um quadro estático, como uma cena de um grande videoclipe que não merece muita atenção.
- A mente está representando uma grande peça diante de você. Mas você **não é** o protagonista. Você é **apenas** o expectador. Portanto não se envolva.
- Caso haja uma grande confusão de pensamentos fluindo, apenas “olhe” essa confusão. Não tente controlar seus pensamentos, deixe que eles venham da maneira que vierem.
- Não espere nada de especial da sua meditação: fogos de artifício explodindo diante de você, deuses e iluminados desfilando, flores de lótus ou luzes maravilhosas. As imagens que surgem podem ser apenas produto da atividade mental, truques da mente para distraí-lo. Portanto, continue apenas observando como outro pensamento qualquer. Não se envolva com a beleza ou beatitude delas. Se elas forem mais que um produto da mente, você saberá.
- Com a prática contínua você será capaz de manter a mente em branco e ouvir a voz de sua intuição que também é um atributo do observador passivo.



Relacionamento com o mundo espiritual

O relacionamento com o mundo espiritual se reveste de enganosa simplicidade. Realmente, em princípio, qualquer pessoa dotada de faculdades mediúnicas, mesmo incipientes, pode estabelecer contato com os desencarnados, consciente ou inconscientemente, serena ou tumultuadamente. Alguns o fazem compulsoriamente ou com relutância; outros, com espontaneidade; uns com respeito e amor; outros, com leviandade e indiferença; e muitos sem mesmo perceberem o que se passa e o que deve ser feito para ordenar um fenômeno que, como tantos outros, é natural, nada tendo de místico, fantástico ou sobrenatural.

O importante é que, ao iniciarmos o trato com os

espíritos desencarnados, voluntária ou involuntariamente, este-jamos com um mínimo de preparação, apoiada num mínimo de informação. Aquele que se atira à fenomenologia mediúnica sem estes petrechos indispensáveis, ou é arrastado a ela pela mediunidade indisciplinada ou desgovernada, estará se expondo a riscos imprevisíveis para seu equilíbrio emocional e orgânico. A prática mediúnica não deve ser improvisada, pois não perdoa despreparo e ignorância.

O mundo espiritual é povoado de seres que foram homens e mulheres como nós mesmos, encontrando-se em variados estágios de desenvolvimento moral. Pelo nosso mundo de encarnados podemos inferir o outro, do lado de lá. Ali, como aqui, encontramos espíritos nobres e dotados de atributos morais avançados, mas, igualmente, a massa imensa daqueles que se acham da média para baixo, até os extremos mais dolorosos do aviltamento moral, da ignorância, da revolta, da angústia, do rancor, da vingança. Como a base do fenômeno mediúnico é a sintonia espiritual, e como ainda nos encontramos todos em estágios inferiores da evolução, nos afinamos com maior facilidade com aqueles que também se acham perturbados por desequilíbrios de maior ou menor gravidade.



Seminário explora evolução espiritual

"A trajetória evolutiva do espírito" é o tema do seminário que o CEDLV realiza no dia 23 de setembro, para trabalhadores e freqüentadores da Casa. Os facilitadores são os confrades Adilton Pugliese e Mário Sérgio, trabalhadores da Mansão do Caminho. A atividade será realizada das 8h30 às 12 horas daquele domingo. Os ingressos, ao custo de R\$10,00 (dez reais) já estão à venda na Livraria Renovar. Os recursos serão investidos nas obras de conclusão da sede do CEDLV.

CEDLV tem espaço na rede mundial de computadores

Por enquanto, no endereço www.cedlv.org.br (anote!), na Internet, o aviso indica apenas um site em construção. Mas já é o cantinho reservado ao Centro Espírita Deus, Luz e Verdade, sendo preparado com todo carinho por mãos hábeis e comprometidas com o crescimento do CEDLV. Logo, logo o espaço na rede será belamente ocupado com tudo que o Centro oferece a seus trabalhadores e freqüentadores, sob os auspícios da equipe espiritual coordenada pelo Mentor Irmão Jerônimo.

A iniciativa é uma antiga aspiração da Diretoria do CEDLV, concretizada agora pelos colaboradores da Assessoria de Comunicação Social e da recém-criada Assessoria de Informática, chefiada por Márcia Lago. O desenvolvimento técnico do site está sendo executado pelo analista de sistemas Alexandro Novaes, também freqüentador do CEDLV. A Assessoria de Informática também está instalando uma rede interna de computadores no âmbito do Centro, o que dará uma nova dimensão às atividades da instituição.

www.cedlv.org.br