

Artigo: Meditação! Lago Titicaca, natureza quase intocada!

Meditação é uma grande ferramenta de cura física, emocional, mental e espiritual. É possível meditar no meio das pessoas, em aeroportos, salas de espera, porém, pela terceira vez tive oportunidade de meditar às margens do lago Titicaca na Bolívia, em que, a trabalho e descanso me vi mergulhada na energia daquela região aonde a dita “civilização” não chegou. Percebi a facilidade de entrar em estado de êxtase quando a natureza está quase intocada, sentir mais facilmente a presença da mente que tudo É e que vibra em nós!

O ar puro, a beleza daquele lago, fala de vida! Simplicidade! Amor! Na região norte da “isla del sol” os nativos mantêm a pureza do local. Perguntei a uma criança se eles tomavam banho no lago, ele me disse que sim, mas, todas as crianças antes de receberem esta permissão, eram orientadas em como manter o lago limpo, como protegê-lo e respeitá-lo.

Ali não se vêem garrafas, plásticos jogados às margens; crianças e adultos recolhem tudo o que possa prejudicar a energia do ambiente. Dentro do barco que nos levava até a ilha, alguns de nós, de outros países ditos de primeiro mundo, lançavam no lago tocos de cigarros, restos de alimentos e lixos diversos. O lago Titicaca ainda mantêm sua beleza límpida!

Pratico meditação há alguns anos. Apesar de ser aluna de meditação transcendental e realizar várias meditações propostas pelo mestre indiano OSHO, vejo que cada vez é uma experiência única que mais nos aproxima da *auto-iluminação*. Observo que este silêncio interior nos leva a compreender a natureza, o ser humano, traz respostas profundas a perguntas formuladas ou não formuladas por nossa alma ou mesmo pela mente racional.

Na minha experiência, nenhum conceito pode ser compreendido se a meditação não for experimentada. Não é questão de ‘entender’ e sim de ‘perceber’.

Meditar às vezes é silenciar a mente, procurar um estado de ‘não pensamento’, um mergulho profundo em nosso mundo interno aonde encontraremos o universo inteiro. Nesta forma de meditação encontramos-nos com níveis de consciência muito superiores, partes de nós mesmos. Descobrimos a plenitude! Percebemos o pulsar da centelha criadora em nós! Descobrimos que somos Deuses! No oriente esse vislumbre é chamado de “samadhi” ou “saton”.

Outras vezes meditar é investigar. Neste caso, é necessário coragem para encarar a raiz do problema, que não poderá ser percebido senão quando mergulhamos para dentro de nós.

Olhar para nossas atitudes sem julgamento e amorosamente, é uma das maneiras mais eficazes de nos desidentificarmos das questões que nos incomodam.

No trabalho terapêutico meditar é muito importante. O cliente de terapia pode encontrar o problema que o aflige e assim, soltar-se dele, que deixará de persegui-lo como uma sombra.

Observamos que a felicidade e a realização pessoal só ocorrem quando é possível encontramos nosso caminho... primeiro para nosso interior, e daí, irradiaremos para o mundo externo. No entanto, muitas vezes nós não gostamos do que vemos dentro, julgamos nossas atitudes como más e fugimos para fora... fora nos sentimos perdidos... com o tempo voltamos novamente para dentro, repetimos o julgamento... e de novo voltamos para fora... no entanto, neste vai e vem, vamos nos acostumando com o que vemos dentro, não nos assusta tanto, conseguimos mergulhar, retirar ou transmutar o que seja necessário e fazer com que estar em nosso mundo interior seja estar no paraíso da alma! Na plenitude do SER! Quando sentimos assim, é porque conseguimos encontrar a grande capacidade de amar verdadeiramente! É possível então, irradiar em luz o que temos dentro! Torna-se belo viver! Substituímos o ‘julgamento’ pela ‘superioridade interior’, acolhemos as nossas atitudes e dos outros. Pacientemente aguardamos que todos façam ‘esta viagem’ que fizemos por nossa vez!

A meditação é um grande caminho para esta conquista.

Em essência somos iguais, em todos nós existe a possibilidade desta viagem... deste encontro!

Muitos nos perguntam: - Como posso meditar? Meus pensamentos não silenciam. Sigo pensando em meus problemas. Tenho dificuldade em ficar quieto. Bem, você pode começar fechando os olhos, (fechar para o mundo externo, abre para o interno) e observe a sua respiração; perceba o movimento do ar que entra e sai do seu corpo; observe as sensações corporais; tensão ou dor; sentimentos e emoções, pensamentos conectados com esses sentimentos e outros pensamentos desconectados de qualquer sentimento – idéias, lembranças, fantasias e imagens aparentemente sem sentido. Tudo isto, fala de liberação de conteúdos e a busca da mente em aquietar-se.

Observe ainda que todos estes 'eventos' tem um início e um fim. Os pensamentos, a respiração, a tristeza, as imagens, eles vêm e vão. E agora vem uma pergunta: - Quem observa e vê tudo isto? Quem está presente no aqui e agora? Quem está consciente?

A norte-americana Sagarpriya – criadora da Massagem Psíquica e discípula do Mestre indiano Osho, em seu livro "The Master's Touch: Psychic Massage" responde a essas perguntas: *"Existe uma testemunha dentro de nós que não vive na dimensão do tempo e do espaço. Ela pertence somente ao presente. O presente é muito pequeno para algo acontecer. O presente é somente este momento, este instante – não dois instantes, um seguindo o outro. Até mesmo falar que ele é pequeno é uma incompreensão, porque toda palavra pertence à dimensão temporal. A testemunha (o observador) pertence a uma dimensão que não pode ser medida cientificamente. Ela é a consciência da dimensão científica. Ela é o sujeito observando objetos. É um tipo de saber que 'isto' está acontecendo 'agora'."*

E complementa: *"Nesta dimensão do presente, nada nunca muda, nada nunca acontece. Tudo é silencioso, pacífico, eterno."*

Utilizando as palavras do terapeuta transpessoal, renascedor e constelador Ashara G. Souza em um artigo sobre meditação. *"Você pode ver o seu desejo ou o seu ciúme sem ser possuído por eles. Você pode olhar para sua impaciência sem se identificar com ela. Você é a testemunha que observa pacificamente o evento impaciência passando. Você é como o céu observando a passagem das nuvens sem se perturbar. Nesse estado você se encontra em meditação."*

E como não é a intenção obter respostas, muitas vezes elas vêm. Adquirimos uma compreensão profunda da vida e de tudo que existe. Tão profunda que não há palavras que as exprima. São passos dados em direção à *auto-iluminação!*

O mestre de meditação Osho nos fala em seu livro "Meu Caminho: O Caminho das Nuvens Brancas": *"Esteja onde estiver, esse lugar é a meta. A meta não é algo que termina em algum ponto, um fim de linha. A meta é o próprio momento"*

E complementa: *"Aqui, para mim, você é um 'siddha', um ser iluminado. Aqui, você já se realizou. Aqui, já é tão perfeito quanto pode ser, é um Buda, um Mahavir ou um Krishna. Não há mais nada para alcançar. Neste exato momento, tudo está presente – somente você não percebe."*

Em meus atendimentos terapêuticos, peço a pessoa que feche seus olhos e observe as respostas a estas perguntas: - O que eu quero desta sessão terapêutica? O que eu quero que seja diferente em minha vida? Os olhos fechados permitem entrar em contacto com o que realmente é importante para ela e de posse desta informação é possível fazer algo para si mesmo, então o terapeuta pode colaborar naquilo que a pessoa quer e não no que acreditamos que seja o melhor para quem nos procura. E começa um novo caminho... Uma nova vida!

Convidamos todos que queiram, a participar de nossas meditações. São momentos gratuitos e abertos ao público. Aqui no Renascer Saúde acontece às segundas-feiras das 19h às 20h e terças-feiras às 20h, ou em qualquer outro momento o local estará disponível para você.

Na meditação inspiramos, no amor expiramos. Jesus ama, Budha medita, com o amor e a meditação juntos, então é a plenitude! O encontro da totalidade!

Marta Franco

Terapeuta: Reiki, Mãos Energéticas, Renascimento, Respiração e Terapia de vidas passadas. Atendimento em grupos de constelação familiar (Bert Hellinger).

Facilitadora em cursos: Reiki (USUI), Renascimento e terapia de vidas passadas, Mãos energéticas (Reiki Quântico).

Atua no Brasil e Exterior.

~~martafranco@yahoo.com.br // www.renascersaude.com.br~~