



GEM



GRUPO DE ESTUDOS MAITREYA

Uma Escola de Meditação na Via da Síntese

Rua Carlos Mardel, 57 – 1º Dto 1900-118 LISBOA

PORTUGAL - EUROPA

www.gem.org.pt

lux.gem_org_pt@yahoo.com

Meditação criativa e virtudes do coração

A meditação criativa não é algo que é só subjectivo e abstracto, nem requer um estado puramente passivo ou reflectivo. É um processo científico exacto que requer um esforço positivo e é um método de trabalho que está de acordo com a lei. Algumas leis, tais como a de causa e efeito e a da procura e oferta, são regras inalienáveis de energia e criatividade e, quando trabalhamos com elas de forma correcta, tem efeitos a vários níveis. No mundo ocidental, a contraposição normal entre a meditação e a acção dá origem a erro; ambas são fases sucessivas de qualquer acção consciente, deliberada e com propósito.

A meditação é uma forma determinada de acção interior, de trabalho com as energias interiores. Actualmente o valor do pensamento conceptual é largamente reconhecido, mas ainda há pouca percepção do enorme poder que estas energias interiores têm em produzir mudanças e mesmo transformações reais, não só nos indivíduos mas, quando realizadas por um número suficiente de pessoas, nas condições actuais deste mundo. Portanto, temos uma grande responsabilidade no uso correcto destas energias e uma oportunidade ilimitada de trabalhar construtivamente para o bem.

A meditação criativa pode centrar-se em muitos assuntos diferentes, por exemplo:

- Uma qualidade, virtude ou energia, ou uma ideia ou ideal, tal como as Leis e Princípios da Nova Era;
- Uma palavra ou frase que actua como “pensamento-semente”;
- Um problema;
- Um símbolo (símbolos são a linguagem natural ou meios de expressão do inconsciente a todos os níveis, incluindo o supra-consciente);
- O Eu. A realização do Eu é um dos grandes objectivos e realizações da meditação e deveremos olhar primeiro para algumas das formas através das quais a meditação criativa pode ser usada para alcançar uma maior percepção do Eu.

2

Através da prática da meditação em geral e de todos os tipos de aproximação espiritual, elevamos o pensamento para níveis subjectivos mais elevados ou internos com o conseqüente efeito de “elevar a consciência” até certo ponto. Contudo, na prática da meditação criativa, o processo é muito mais preciso. Através dele podemos não só modificar, mas também transformar e regenerar a personalidade, e recriá-la como um reflexo e um canal do Eu Superior. Cada uma das suas fases fornece diferentes estágios necessários.



Foi dito que a virtude tem uma aura de arco-íris. O arco-íris é o símbolo da síntese. Não é a virtude uma síntese de qualidades?

Fraternidade, Série Agni Yoga, § 63

Virtudes do coração

O centro do coração é o repositório de doze forças ou energias. Refletindo sobre elas – uma por mês – desenvolvemos as doze virtudes pelas quais se expressam.

Amor grupal, abarcando indivíduos.

Humildade, significando atitude da personalidade.

Serviço, indicando preocupação da alma.

Paciência, significando a imortalidade em embrião e a persistência (característica da alma).

Vida, ou actividade expressa, manifestação de amor, por ser dualismo essencial.

Tolerância, primeira expressão da compreensão búdica.

Identificação com outros, fusão em embrião, levada por fim à síntese quando o centro da cabeça está desenvolvido.

Compaixão, essencialmente o uso correcto dos pares de opostos.

Simpatia, consequência do conhecimento e do desenvolvimento das pétalas de conhecimento. Tal energia está então em contacto como o centro cardíaco.

Sabedoria, fruto do amor e indica o despertar das pétalas de amor do lótus egóico.

Sacrifício, dádiva do sangue ou vida do coração pelos outros.

Discipulado na Nova Era, Vol. II, pp. 659-661, de Alice A. Bailey