



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

Exercício de Des-identificação

Ter em atenção que na fase preparatória da meditação é aconselhável alcançar um determinado grau de des-identificação, ou desapego, em relação à actividade mental, e resistir a ser arrastado para direcção incerta. A mente é naturalmente activa, tendo esta actividade de ser distinguida da consciência do eu, à qual poderemos chamar o ‘Observador’.

Sente-se numa posição erecta mas confortável. Relaxe. Faça três inspirações suaves e aprofunde gradualmente a respiração para um ritmo lento no qual se sinta à-vontade.

Agora diga para si:

“Coloquei o corpo físico numa posição relaxada e confortável. Tenho um corpo físico, mas não sou o corpo físico. Disse-lhe o que fazer; ele não é o meu eu.”

Após uma curta pausa para ancorar este reconhecimento na consciência, dirija o pensamento até à sua natureza sensível e diga:

“Tenho sentimentos e emoções, mas não sou as minhas emoções. Elas estão a alterar-se e são contraditórias e, dado que posso observá-las e muitas vezes dominá-las, é evidente que elas não são o meu eu. Tenho emoções, mas não sou as minhas emoções.”

Após uma nova curta pausa, continue:

“Tenho uma mente, mas não sou a minha mente. Ela é activa e muitas vezes indisciplinada, mas posso controlá-la e dirigi-la, logo, ela não é o meu eu. Tenho uma mente, mas não sou a minha mente.”



2

Nova pausa. Continuando este processo de des-identificação do “eu” nos seus aspectos variados, chega agora o estágio de reconhecimento do eu no centro. Mantendo a consciência num ponto central sereno, afirme:

“Reconheço e afirmo que sou um centro de autoconsciência pura. A partir deste centro, sou capaz de observar, controlar, dirigir e usar todos os meus processos psicológicos, os meus pensamentos, emoções e corpo físico. Sou o Eu, um centro de vontade e de autoconsciência pura.”

Embora este exercício pareça simples, ele envolve reconhecimentos profundos, não sendo tão fácil de se executar como se possa pensar. Identificamo-nos habitualmente com as diferentes partes da nossa natureza, e para nos afastarmos delas e as observarmos, reconhecendo a realidade de que *não* somos elas – e mantendo esta atitude através das vicissitudes da vida diária – é preciso tempo e persistência. Porém, o uso diário da técnica construirá gradualmente a atitude, e estabelecê-la-á no inconsciente bem como no consciente. Descobriremos em breve que somos capazes de nos conservar com muito maior desapego no turbilhão da vida, mantendo a atitude tranquila do *observador* das acções e reacções dos vários aspectos da personalidade, tornando-nos por fim o seu regente. Acima de tudo, começamos a cumprir a nossa natureza *essencial*; torna-se claro que ela é o *centro da autoconsciência* que procura meditar, e através da meditação alcançar as Fontes Superiores perceptíveis, às quais responde ocasionalmente, mas que ainda conhece de maneira vaga.



É sempre muito importante ter um objectivo para a meditação – saber por que e com que fim queremos meditar. A verdadeira meditação é sempre criativa e eficaz de algum modo – tão certo como o toque da mão tem o seu efeito sobre qualquer substância fisicamente sensível.