

REVISTA DO COLÉGIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS SAGRADAS

DIMENSÃO SAGRADA



ANO 2 NÚMERO 9

A 14° DE LIBRA ANO LXXIV N.E. / 07 OUTUBRO 2021



2ª Parte

MEDITAÇÃO

“Com o estudo dos livros procurarás Deus;
com a meditação encontrarás” Padre Pío

“A meditação é um espelho que reflete
as tuas virtudes e os teus vícios”
Farid All-Din Attar

Red Cultural **GAU**
Para la fraternidad humana

Red  Cultural

Para la fraternidad humana



ÍNDICE

- PÁGINA 4** A MEDITAÇÃO / GORKA LASA OLAZÁBAL
- PÁGINA 6** EXPERIÊNCIA EM TEORIA E PRÁTICA DE MEDITAÇÃO /
RAFAEL DÍAZ GODÍNEZ
- PÁGINA 10** A MEDITAÇÃO É UMA EXPERIÊNCIA, NÃO UMA FILOSOFIA /
EDUARDO GINER LÓPEZ
- PÁGINA 14** LABIRINTO E MEDITAÇÃO / ALEJANDRO G. CANTÚ SALINAS
- PÁGINA 18** MEDITAÇÃO E SANATA DHARMA / CARLOS ARTURO CARVAJAL
CASTAÑEDA
- PÁGINA 22** ESTAPAS PARA O ESTADO MEDITATIVO / JAIME OCAMPO CASTAÑO
- PÁGINA 26** MEDITAÇÃO COM MÚSICA E EM SILÊNCIO / ÁLVARO ESCALANTE CUSTODIO

Colégio Internacional de Ciências Sagrada
Armando Navarro Gutiérrez

Coordenador Internacional
Diretor do Conselho Editorial
Rubén Ruelas Uribe
rruelas_uribe@hotmail.com

Coordenador
Iñaki Lasa Olazábal
ing.lasa@gmail.com

Design Gráfico e Formatação Editorial
Angelina Jiménez Martínez
orkideaturkesa@gmail.com

Correção de estilo
Laura Guzmán Rodríguez
lau_scorpio@hotmail.com

Tradução Ingles
Alba Villarreal
Arantxa Lasa
Gaizka Lasa
Iñaki Lasa

Tradução Italiano
Patrizia Cantarelli
Giulia Spanò
Alba Villareal
Mariel González Ochoa
Alfonso David Troisi López

Tradução Francês
María Elena Islas
Maria Roche

Tradução Português
Jackson Dualibi

Distribuição e Publicidade
Teresa Ornelas Mendoza
tornelasmendoza@gmail.com

Colaboradores
Gorka Lasa Olazábal
Rafael Díaz Godínez
Eduardo Giner López
Alejandro G. Cantú Salinas
Carlos Arturo Carvajal Castañeda
Jaime Ocampo Castaño
Álvaro Escalante Custodio

Vendite
revistadimensionsagrada@gmail.com
+52 462 1940313 / Teresa Ornelas





Gorka Lasa Olazábal

A MEDITAÇÃO

A hora de meditar estava se aproximando, eram 18 horas, no Ashram de nossa linhagem meditamos às 19 h. No entanto, você pode meditar a qualquer momento, tomando o cuidado de não se alimentar por pelo menos três horas antes.

Às 18 horas suspendemos os trabalhos no Ashram e fomos para a sala onde estávamos hospedados, no caminho me lembrei de uma frase que vi em um pôster na Universidade dos Andes (ULA) Mérida-Venezuela, "Pare o Mundo que eu quero descer".

Uma vez no local de hospedagem, nos preparamos para tomar um banho de água natural em temperatura ambiente, após o banho colocamos shorts e camiseta branca para meditar, Também não é necessário usar roupa branca para meditar.

Vamos para a sala de usos múltiplos com o "mat", o tapete e uma banquetta de madeira, o que nos permite estar mais cômodos e relaxados.

A banquetta de madeira permite que seus joelhos fiquem abaixo de seus ísquios, desta forma sua região sacro-lombar não é pressionada e suas pernas (o osso do fêmur) com a vertical de sua coluna, formam um ângulo de aproximadamente 130 graus, permitindo para uma postura mais relaxada. A banquetta não é essencial para meditar.

Na sala de usos múltiplos encontramos aqueles que queriam meditar, uma vez que as nossas disciplinas são livremente consentidas. O Mestre José Marcelli ia dirigir a Meditação, um privilégio para nós, principalmente para aqueles de nós que moramos no exterior, na Venezuela.

O Mestre acendeu uma pequena lamparina ou vela dentro de um vidro vermelho e um incenso, as luzes da sala foram apagadas e ele se estabeleceu em uma postura de meditação. Ele começou a meditação tocando a tigela e imediatamente disse duas palavras que



definem meditação para mim: “Deixe-se ser” Estamos observando que para meditar bem é preciso estar física, emocional e mentalmente relaxado.

Para começarmos a conseguir isso, começamos por parar o nosso mundo, um banho de água natural, roupas limpas próprias para meditação e um local onde possamos passar cerca de 30 minutos em silêncio e relaxados.

O Mestre disse-nos “Deixe-se Ser” e o Ser é a nossa natureza primordial, o Ser não é a mente, tudo o que a mente pode fazer não é meditação.

Contemple sua mente, torne-se um observador consciente, deixe-a fluir, e aos poucos a mente se esvaziará de pensamentos.

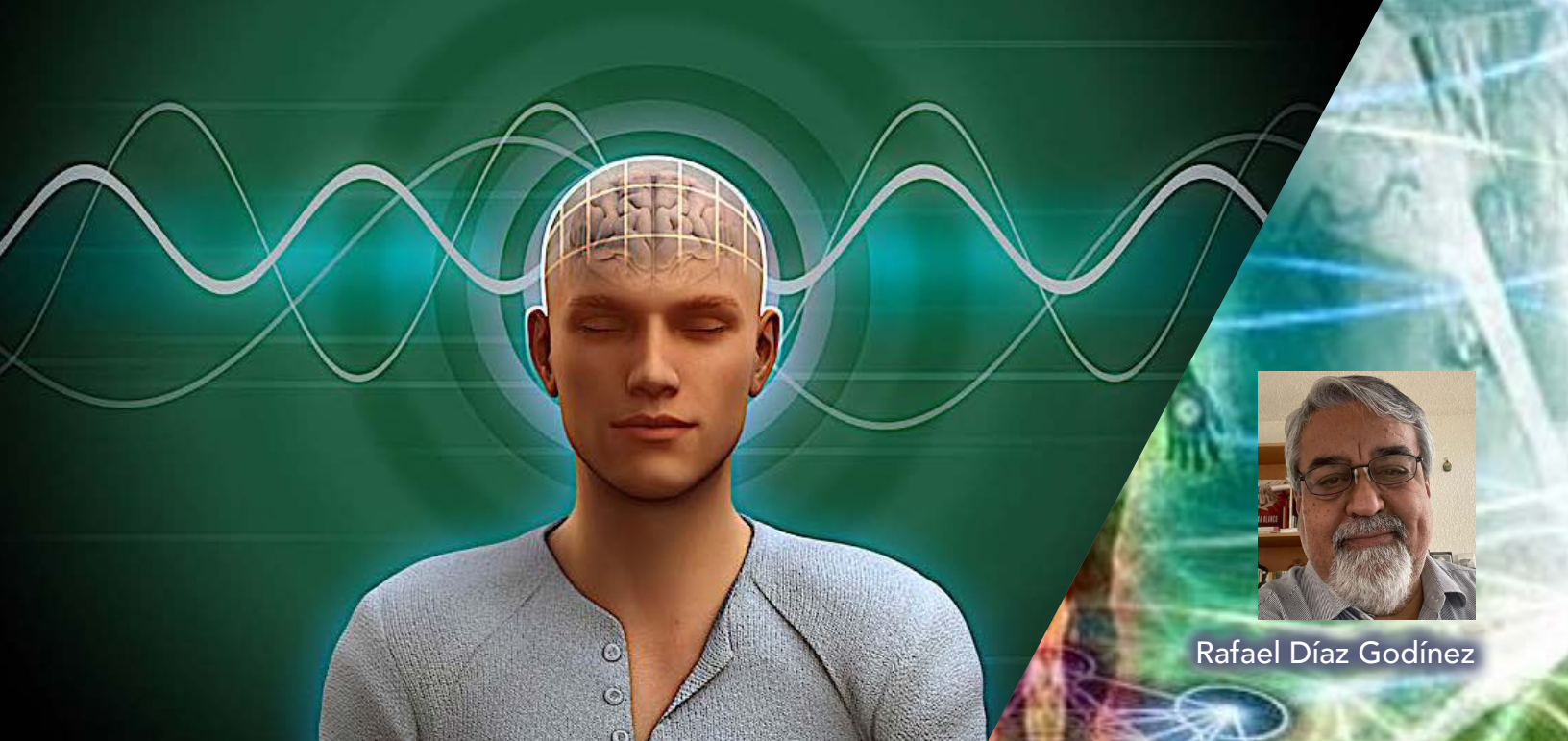
Tudo o que a mente pode fazer não é meditação, a mente implica palavras, portanto, você deve separar-se da mente, e o silêncio aparecerá.

Gautama O Buda definiu a meditação com

duas palavras: “é Ser Testemunha” E o V.S.A (Venerável Sat Arhat José Marcelli!). Ele nos disse: no início da meditação: “Deixe-se ser”

Uma grama de prática vale mais que mil gramas de teoria, comece a Meditar, prepare um lugar em sua casa nestes tempos de pandemia e sente-se em silêncio.





Rafael Díaz Godínez

EXPERIÊNCIA EM TEORIA E PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

Chesterton brincou dizendo que “um clássico é um livro sobre o qual todos falam, mas que poucos leram”; Usando essa ideia, direi que a palavra meditação faz parte da linguagem da nossa cultura - todos têm a sua ideia - mas muito poucos a praticaram.

Entendendo o ambiente sociocultural a que pertencço, no qual basta escrever em um buscador o que quero saber para uma longa lista de páginas com respostas a dita pesquisa a serem apresentadas, faço esta reflexão sobre a teoria e prática de meditação a partir de minha experiência.

De antemão direi que sou um praticante desta disciplina, que abraça o que Dante Alighieri uma vez mencionou: “Vagliami 'l lungo studio e 'l grande amore”, que se traduz como: “Vale o longo estudo e o profundo amor”.

As duas escolas

Minha prática de meditação contempla duas fontes. Desde cedo tive a sorte de receber as influências que moldariam a minha futura prática: a escola Zen, na versão do Mestre Ejo Takata, e a do Yoga, na versão de Don José Manuel Estrada, através de seu mais proeminente discípulo, Don José Marcelli.

Conheci Don Ejo Takata quando estava fazendo meus estudos universitários. Um dia, durante a prática de artes marciais, meu professor Guillermo Hoffner nos chamou atrás do ginásio onde praticávamos, nos acomodou nos degraus de pedra vulcânica e nos sentou na clássica posição de meditação Zen. Minutos se passaram e tanto desconforto com as pedras fizeram o seu efeito; a falta de circulação sanguínea



nos pés e nas pernas me deu uma vontade incontrolável de desfazer a postura. No entanto, Mestre Takata chegou e a mente foi distraída; não havia dor, havia conforto. Ele nos olhou longamente, mandou desfazer a postura e não me lembro mais daquela experiência, embora depois o tenha conhecido e feito a prática ao seu lado.

Don José Marcelli falou em voz alta: “sobre o Yoga ainda não se escreveu a última palavra”, o que abalou todas as minhas estruturas mentais e intelectuais. Para mim, isso acabou sendo uma heresia; Com o tempo e a experiência, percebi que o que ele apontou era muito verdadeiro e que cada geração de verdadeiros praticantes e Mestres nesta disciplina adiciona camadas de experiência à prática.

Em muitos textos do Yoga, certos provérbios são comentados, dos quais cito um aqui: “O Yoga só é conhecido através do Yoga.” Essa frase envolve toda uma verdade, pois envolve a compreensão do que é o Yoga por meio de seus textos, e de forma muito eloquente, por meio de sua prática.

Na minha experiência, isso é essencial para saber como a mente está na prática de asana, pranáyama, prathiaha ou Samyama, uma vez que a abordagem acadêmica leva à experiência intelectual e verbal, mas nada tem a ver com a experiência e as condições em que a mente está durante a realização da prática.

Os esforços e múltiplas reações desencadeadas durante a realização das práticas, o grande número de obstáculos e estímulos que a mente desenvolve como defesa

às ordens impostas pelas disciplinas, só podem ser detectados, conhecidos e conquistados ou superados por meio da realização contínua e ciente dessas técnicas ou disciplinas.

A prática da meditação em qualquer sistema não se desvia do que foi indicado, pois seu aprimoramento só é alcançado quando feito de forma regular e consciente. Caso contrário, o conhecimento a que se pode aspirar é o livresco, erudito, expresso de forma verbal que, sem menosprezar, não conduz ao conhecimento profundo da meditação.

Há poucos dias li uma reflexão que dizia que “ter conhecimento e não colocá-lo em prática era o mesmo que não ter”. Esta talvez seja uma das características que hoje nos distinguem: ter muito conhecimento e não aplicá-lo, seja por preguiça ou por conveniência, fazer mais esforços do que o necessário, aplicar-se para mudar um hábito ou adotar uma nova visão, e assim por diante.

A resistência à mudança faz parte da condição humana, principalmente quando o que ela vai contribuir para nós é intangível em termos quantitativos e ninguém pode garantir sua eficácia.

A adoção de uma disciplina como a meditação implica na adoção de uma postura física incômoda, que em pouco tempo se torna insuportável, pois provoca dores em várias partes do corpo, dormência nas pernas e dor ao desfazê-la. Por que sentar e ter esses desconfortos, que necessidade há de fazê-lo?

Além disso, nas primeiras práticas de meditação, a mente não para de girar procurando a menor abertura para escapar e refugiar-se nas reflexões, pensamentos, lembranças, sentimentos ou se regozija com o desconforto. Mesmo com a

enorme distração gerada pela postura e as informações geradas pelos sentidos controlados, a mente fará todo o possível para escapar à sua zona de conforto, para girar em torno de sua natureza de idéias, pensamentos, memórias e associações; para o futuro, gerando planos, projetos, projeções e previsões de coisas que normalmente não acontecem, mas gostaríamos de ver acontecer.

Em minha experiência, os ensinamentos do Zen e do Yoga não se contradizem, pois o Darshana do Yoga, por meio de asana, pranáyama e prathiahara, fornece os elementos que facilitam a prática do Samyama e ajudam a melhorá-la.

O asana fornece o treinamento do corpo para controlar a tendência de movimento. Segundo os cânones, duas indicações devem ser seguidas durante sua execução: “confortável e imóvel”, que alguns traduzem como “confortável e estável”.

O Pranáyama é uma disciplina que educa a respiração para manter um ritmo lento e vagaroso sem alterações devido à agitação derivada dos processos mentais.

O Prathiahara ensina o praticante a silenciar os estímulos externos captados pelos órgãos dos sentidos por meio de forte concentração.

Mesmo com o corpo treinado para não se mover e ficar confortável em qualquer posição por longos períodos, respirando sob controle e os estímulos sensoriais protegidos, a mente continuará a ser a fonte recorrente de associações, memórias e projetos. Se não for educada, a mente se torna uma fonte inesgotável de idéias, pensamentos e evocações.

Para o Yoga, é aqui que começa a prática de Samyama: a concentração é a porta de entrada para experiências que levam à inexperiência, das quais muito poucos



podem falar com autoridade.

De acordo com o Yoga, essa prática inclui três estágios, que diferem entre si pelo grau de concentração ou pela intensidade do fluxo de concentração. O cânone clássico do Yoga os define como:

- Dharana: *Desa bandas cittasya dhárána*, o que significa que Dhárána consiste em “manter ou ligar a mente em um lugar” ou “em um só ponto”*
- Dhyana: *Tatra pratyayaikstsnatá dhyánam*, o que significa que se deve manter “o fluxo contínuo da mente no objeto de meditação” *
- Shámadhi: *Tadeva artha mantra nirbhasam svarupa súnymiva samadhih** que, em tradução livre, significa: “Nessa mesma meditação, quando resta apenas a consciência do objeto da meditação, com o vazio de qualquer forma, é (o) Samadhi.”

O que foi dito acima dirá pouco para uma pessoa que não praticou essas disciplinas; para o praticante, soará familiar de acordo com o grau de domínio que ele tem sobre o assunto.

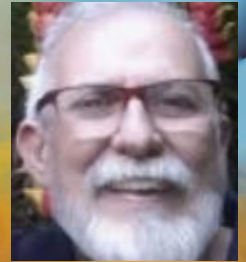
Segundo é dito, na tradição budista, o Buda não gostava muito de falar sobre meditação, ou dar definições dela, e muito menos de cursos, palestras e ensinamentos.

Contase que um dia alguém extraiu dele algumas palavras sobre isso e apenas indicou o seguinte: “Preste atenção na sua respiração”. As técnicas do Zen japonês em torno da meditação estão relacionadas a este ponto, independentemente da escola (Soto, Rinzai, Óbaku).

Você sai de um labirinto, mas não de uma linha reta.

Bibliografia:

* Yogasutras de Patanjali. Livro III, aforismos 1, 2 e 3.
https://www.youtube.com/watch?v=2Te8DH_Eorg



Eduardo Giner López

A MEDITAÇÃO É UMA EXPERIÊNCIA, NÃO UMA FILOSOFIA

A meditação por muito tempo foi uma prática para atingir estados superiores de consciência, que só estava disponível para monges, místicos e ascetas. Por meio dela, eles procuraram se conectar com a divindade e alcançar a iluminação que lhes permitiria aumentar seu nível de consciência no final de sua jornada de vida neste plano. A prática rigorosa desta experiência foi para os poucos escolhidos que estavam dispostos a renunciar ao mundo material e dedicar toda a sua existência para encontrar a iluminação.

Hoje, a meditação mindfulness distorceu esta experiência com uma técnica de relaxamento que promete libertar a mente para obter uma paz interior que ajude a enfrentar o dia a dia da melhor forma possível, sem que isso implique

uma elevação da consciência de quem a pratica. O relaxamento é confundido com meditação.

De acordo com o esquema de Madame Blavatsky (ver gráfico), o relaxamento é direcionado ao corpo de desejo e paixões KAMA (princípio 4), que está associado a ações concretas no plano terreno e suas experiências, o que faz com que a maioria das pessoas queiram utilizá-lo para resolver os aspectos mais básicos e instintivos da vida: sobrevivência, economia e assim por diante. Por isso, são facilmente manipulados através de seus medos, ódios e vícios, sendo uma miragem tentar resolver o estresse com relaxamento confundido com meditação.

Essa prática torna-se efetivamente uma



experiência que só pode ser chamada de meditação quando o corpo áurico KAMA (princípio 4), do desejo e das paixões, nosso "EU" terreno encarregado de processar experiências emocionais produto da passagem por este plano e reside em nosso corpo físico (1 princípio), ele se conecta com o corpo espiritual ATMA (7 princípio), nosso "Eu" ou divindade individual, que reside na alma

BHUDDI (6 princípio), depósito de todo nosso karma e virtudes de nossas vidas passadas e presentes. Para que esta conexão se traduza em aprendizado e ajude a elevar nossa consciência vibracional, nosso corpo mental MANAS (princípio 5), órgão suprafísico, deve estar cheio de egos virtuosos (amor, inteligência e vontade).

Se estivermos vibrando no nível de falsos egos (medos, ódios e vícios), essa conexão será distorcida pela imersão em crenças e paixões, que nos tornam seres egoístas e arrogantes e nos separam do verdadeiro caminho da iluminação de serviço e humildade.

Os mestres espirituais e os textos sagrados de diferentes grupos metafísicos e

7 princípio – Espírito (Atma)
6 princípio – Alma (Bhuddi)
5 princípio – Mental (Manas) dual superior e inferior
4 princípio – Corpo do desejo e paixões (Kama)
3 princípio – Corpo de vitalidade (Prana)
2 princípio – Corpo astral
1 princípio – Corpo físico

Os 7 corpos da aura humana de acordo com Madame Blavatsky



religiosos exortam a praticar a meditação apenas no contexto de outras atividades e disciplinas espirituais, que ajudam a desenvolver a compaixão e a sabedoria para que esse poder seja usado corretamente.

É importante não esquecer os Princípios 1) Corpo Físico, 2) Corpo Astral 3) Corpo Vital, que são os que sustentam a nossa permanência neste plano. Portanto, devemos cuidar deles tanto quanto de nossos superiores, melhorando nossa alimentação com uma ingestão livre de cadáveres, respeitando nosso ambiente natural, conectando-nos com verdadeiros propósitos e cumprindo a missão para a qual viemos para esta vida.

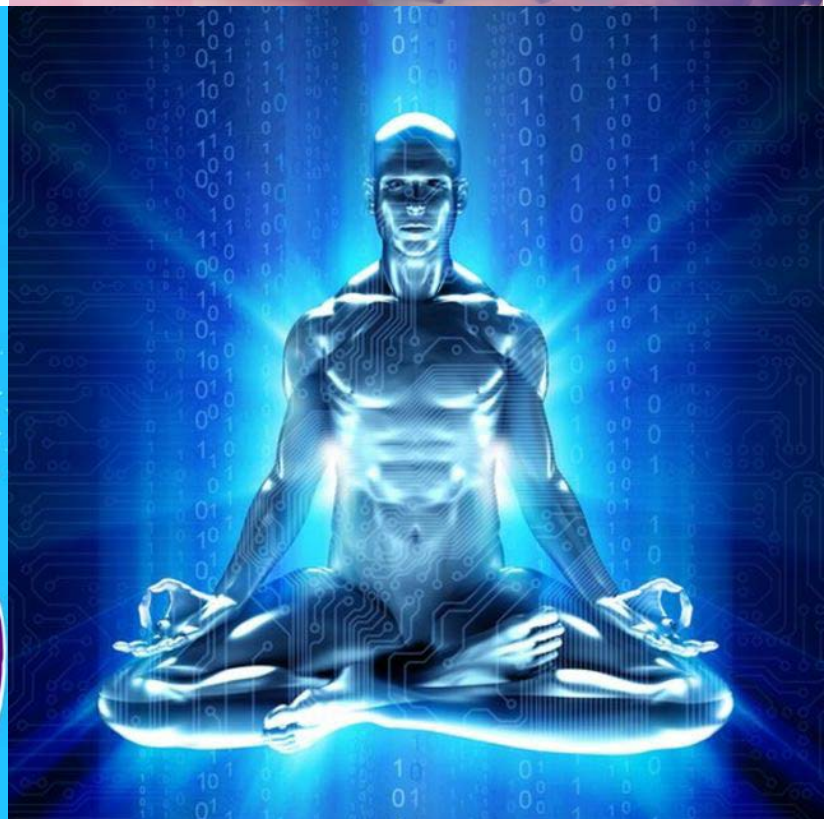
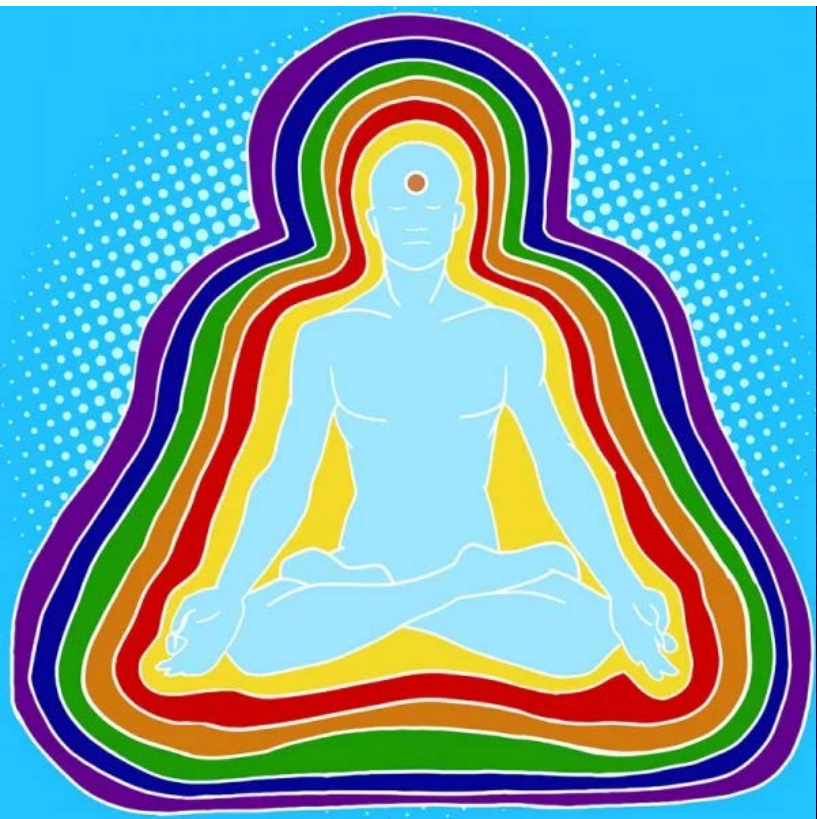
A pirâmide como amplificador dos canais de energia

As pirâmides do mundo não param de

nos surpreender: milhões de toneladas de pedras milimetricamente desenhadas e colocadas em monumentos que se elevam ao céu e escondem segredos dentro. As sensações vividas por quem os visita; eles não deixam dúvidas de que são o centro de uma energia invisível, mas presente.

Tudo nelas nos fala sobre o contato do ser humano com as energias do cosmos desde os tempos antigos, o que nos faz pensar em sociedades evoluídas que nos deixaram esse legado. Não podemos negar seu conhecimento avançado e visão cosmogônica.

Dormir, viver ou meditar dentro de uma pirâmide traz muitos benefícios para o corpo: melhora a visão, melhora a audição, diminui a pressão arterial, diminui a insônia, alivia a artrite, cura úlceras e ossos quebrados, elimina acne,

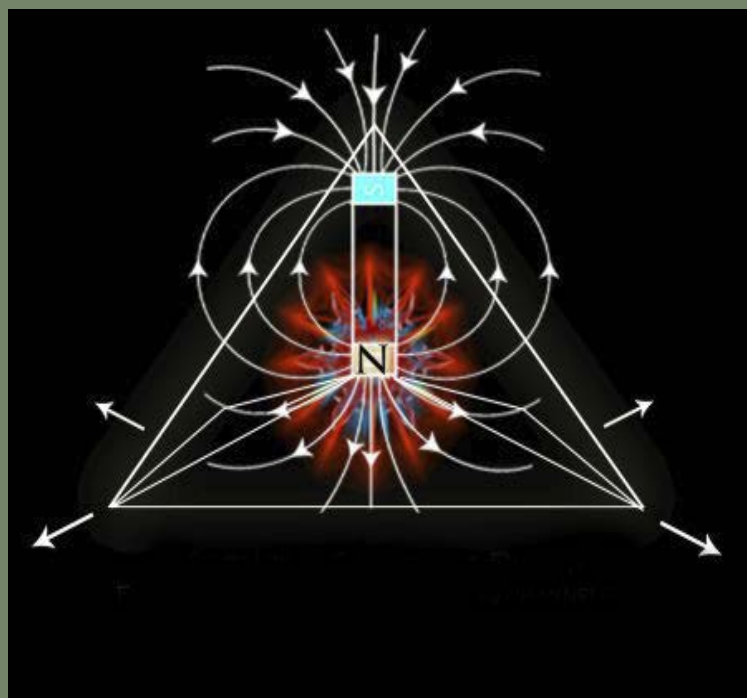


aumenta o nível de energia e aguça a memória.

Meditar sob uma estrutura piramidal melhora as condições do corpo físico e melhora o corpo vital, desde que o canal que conecta nosso "EU" terreno com o "EU" divino individual esteja livre de falsos egos, o que nos permitiria entrar em nossos registros Akáshicos guardados na alma individual.

(Meditação em uma pirâmide. Proporciona melhoramentos ao nível argânico e na irrigação cerebral, mais o aumento da harmonia no campo bioenergético).

O interior de uma pirâmide é o melhor local para o desenvolvimento de processos nos quais a inteligência (especialmente a inteligência criativa) tem seu papel fundamental; Nós conhecemos isso como meditação intelectual.





Alejandro G. Cantú Salinas

LABIRINTO E MEDITAÇÃO

“A vida é um labirinto pelo qual viajamos como peregrinos em busca de um centro que dê sentido à vida. À medida que o percorremos, de certa forma estamos fazendo uma jornada heroica pela qual devemos passar e superar provas para descobrir a verdade e revelá-la aos outros”.
Jorge Luis Borges

“Como já deveríamos saber, a representação mais exata e mais precisa da alma humana é o labirinto. Nele tudo é possível”. Jose Saramago

No local do Ashram em La Paz, BCS, México, construímos um labirinto que é uma réplica do encontrado na Catedral de Chartres, na França. O nosso foi desenhado sobre piso de cimento, preservando-se o contorno e o diâmetro (13 metros). É um labirinto de mão única.

A ideia de construir este labirinto partiu do Mestre Gustavo Toro, destacado membro da RedGFU, que o inaugurou no dia 16 de novembro de 2014. Desde então temos percorrido regularmente, realizando as atividades sugeridas pelo Mestre Gustavo: contemplação, viagens, meditação, serviço e cooperação, que nos deram resultados muito bons. Os participantes se cadastram em um livro onde registram seu nome e assinatura.

Contemplação

“A contemplação é a chave para a meditação. Contemple sua mente”. Osho

“Chegar à verdade mais simples requer anos de contemplação” Isaac Newton

“A mente contemplativa é aquela que



dissolve seus limites na luz” Consuelo Martin

Chegamos ao labirinto com um estado vibratório típico da cidade, o que torna necessário nos acalmar alguns minutos para mudar nossa vibração para um estado harmonioso e consciente antes da meditação, o que também promove uma maior sensibilização grupal. Para isso, sentamo-nos em frente ao labirinto em blocos de cimento colocados na areia ao nível do solo para contemplar em silêncio.

Já se disse que a contemplação é a arte de observar com paciência, que nos coloca em cada momento e nos centra, para que paremos, o que não é um descanso, mas um apaziguamento responsável e consciente.

Contemplação, do latim *contemplatio*, ação e efeito de contemplar, verbo que vem do latim *contemplare*, composto pelo prefixo *cum* que se refere à companhia ou ação participativa e o substantivo *templum* de templo ou santuário, foi definido como o estado espiritual que aparece no ser humano quando pratica o silêncio mental como resultado do desapego dos pensamentos e das sensações. Tem sido praticado, em

todas as idades e em diferentes culturas, por monges, mestres zen, sufis, gurus e muitos outros buscadores espirituais.

Em nossa prática, a contemplação dura entre cinco e dez minutos. É muito agradável, pois nos permite observar a paisagem natural que temos diante de nós e perceber a sensação de estarmos cercados pela natureza do lugar, que é um tipo de deserto. Como testemunhas da nossa atividade, temos alguns cactos maduros com vários metros de altura cuja presença gera um ambiente imponente e respeitoso.

Caminho do labirinto

“Caminhamos sem nos procurar mas sabendo que íamos nos encontrar”. Julio Cortazar

“Para sair do labirinto do mundo só há uma porta, está dentro de você, é a sua consciência” Gustavo Estrada

“Não existia tal Minotauro. Teseu, ao chegar ao centro do labirinto, encontrou a si mesmo”. Alejandro Jodorowsky

Terminada a contemplação, preparamo-nos para percorrer o labirinto em silêncio. Não mais do que sete caminhantes entram de maneira ordenada, pois há sete vagas para ocupar em seu centro.

Percorrer ou caminhar o labirinto de mão única é uma experiência pessoal que o leva por uma rota sinuosa. É um caminho para encontrar, ao contrário dos labirintos, que são labirintos para se perder, pois têm vários caminhos para chegar ao centro.

No labirinto de um só caminho, te sentes contido, o trajeto é contínuo, é fluido, o espaço para caminhar é bem demarcado, mas requer a nossa atenção e concentração, o que faz com que os nossos dois hemisférios cerebrais trabalhem em harmonia, o racional e o intuitivo. Ao mesmo tempo, são ativadas as forças centrífugas e centrípetas, que nos afastam e nos aproximam da periferia e do centro e que aos poucos nos conduzem ao centro, ao espaço mais sagrado do labirinto, o lugar que representa o que há de mais elevado em nossa natureza humana.

Ao longo do caminho, você experimenta a sensação de mover-se continuamente para a frente e para trás conforme acontece em nossa existência; são as reviravoltas da vida, a aparente retrogradação na qual você sente que retorna quando, na realidade, está avançando. Você nunca para de seguir em frente; às vezes você se aproxima do centro, e outras vezes você se encontra na periferia. A indicação é sempre seguir em frente, o único obstáculo é você mesmo.

Sempre há a necessidade de mudar, portanto, há sempre a necessidade de percorrer o labirinto, também chamado de símbolo dos símbolos; Por isso, é um instrumento de mudança e é único para cada um - simboliza a transformação.

Em cada labirinto há um Teseu, um Ariadne,

um Minotauro, um Dédalo, um rei Minos; Eles o chamam de caminho do herói ou heroína, o caminho da redenção, o caminho da iniciação. 11 círculos ou anéis concêntricos ligeiramente assimétricos são percorridos.

Quando chegamos ao centro do labirinto, permanecemos alguns minutos em silêncio e em um estado de total receptividade. O centro representa o que há de mais precioso em nossa vida, nossa essência, o Ser Sagrado que somos.

Meditação

Zazen, Za = sentado, Zen = meditação. Meditar sentado.

Pare de fazer e experimente seu Ser.

“É um erro acreditar que a meditação não pode ser praticada por falta de tempo. O verdadeiro motivo é a agitação da mente. Anthony de Mello

“O dom de aprender a meditar é o maior presente que você pode dar a si mesmo nesta vida.” S. Rinpoche

“Se você tem tempo para respirar, você tem tempo para meditar”. A. Chah

“Meditar é cultivar novas qualidades e novas formas de Ser.” J.K. Zinc

“Com o estudo dos livros, busca-se Deus; com a meditação se encontra”. Padre Pío

“Meditar é fincar raízes no coração do tempo e regá-las nas nascentes que fazem florescer a árvore onde se aninham os pássaros de fogo que voam acima da eternidade”. VSA Jose Marcelli

Um dos ensinamentos do Mestre José Manuel Estrada nos diz que devemos meditar

para superar nossas falhas e defeitos. Hoje a ciência nos diz que o cérebro é moldável, por isso é influenciado pelo que você pensa e faz. Estudos científicos em neuroplasticidade e fisiologia cerebral têm demonstrado que a meditação gera mudanças em diferentes partes do cérebro que são centros-chave para a melhoria da saúde física, emocional e mental, o que se traduz em uma melhora na forma como pensamos, sentimos e agimos.

Tanto a jornada pelo labirinto quanto a meditação estão associadas a processos de transformação, razão pela qual se complementam. A experiência do labirinto requer nossa atenção para entrar, chegar ao centro e sair. A atenção no presente da jornada torna sua mente consciente do aqui e agora e serve como treinamento e preparação para o momento da meditação.

O labirinto é uma mandala que gera um estado de espírito positivo ao percorrê-lo; Levamos esse estado ao estágio de meditação, e isso nos ajuda a vivenciar momentos de clareza, bem-estar e paz profunda que proporcionam centro, equilíbrio e tranquilidade. Você muda a si mesmo e muda o mundo ao seu redor ou a maneira como você o vê muda. No Oriente, a compaixão está associada à meditação; Isso pode ser porque, ao mudar internamente seu cérebro, você pode perceber o mundo exterior de uma forma mais empática e menos egoísta.

Em nosso labirinto do ashram, a meditação é feita, como a contemplação, sentado à sua frente, agora em contato direto com a terra, sem sapatos. Depois de contemplar e percorrer o labirinto, chegamos ao estágio de meditar em silêncio. Quando paramos de fazer e usar nossa energia para fora, tudo se volta para dentro. Concentramos nossa atenção na respiração consciente e de forma natural, a mente se acalma e os pensamentos repetitivos diminuem e com

isso, o estresse, o que nos permite deixar ir aqueles pensamentos que pouco a pouco nos distraem.

Na meditação, carregamos a experiência interna que o caminho do labirinto produz em nós, para que ocorra um estado mais propício de relaxamento e calma interior. Tudo isso gera uma experiência de felicidade e unidade que se reflete nos participantes ao final da meditação.

O labirinto é um centro criativo e recreativo para a consciência humana - é um instrumento de mudança. É também o arquétipo da humanidade e do ser humano. Entrar e chegar ao centro é como voltar ao útero, é um segundo nascimento, voltar e sair renascido espiritualmente.

Concluindo, lembramos que a palavra labirinto significa "trabalho interior", o trabalho sobre nós mesmos para sermos seres humanos melhores, e fazemos um convite aberto a todas as pessoas que tenham interesse em viver a experiência.





Carlos Arturo
Carvajal Castañeda, PhD

MEDITAÇÃO E SANATA DHARMÁ

Abordagem teórica para a prática da meditação perfeitamente concentrada

O Doutor De La Ferriere afirma que “presume-se que hoje os filósofos ocidentais e pessoas de todo o mundo são suficientemente educadas para compreender o interesse e a importância do estudo de questões relacionadas ao aprimoramento espiritual. SANATA-DHARMA é a melhor denominação que se pode dar à Doutrina do Aperfeiçoamento Espiritual”¹.

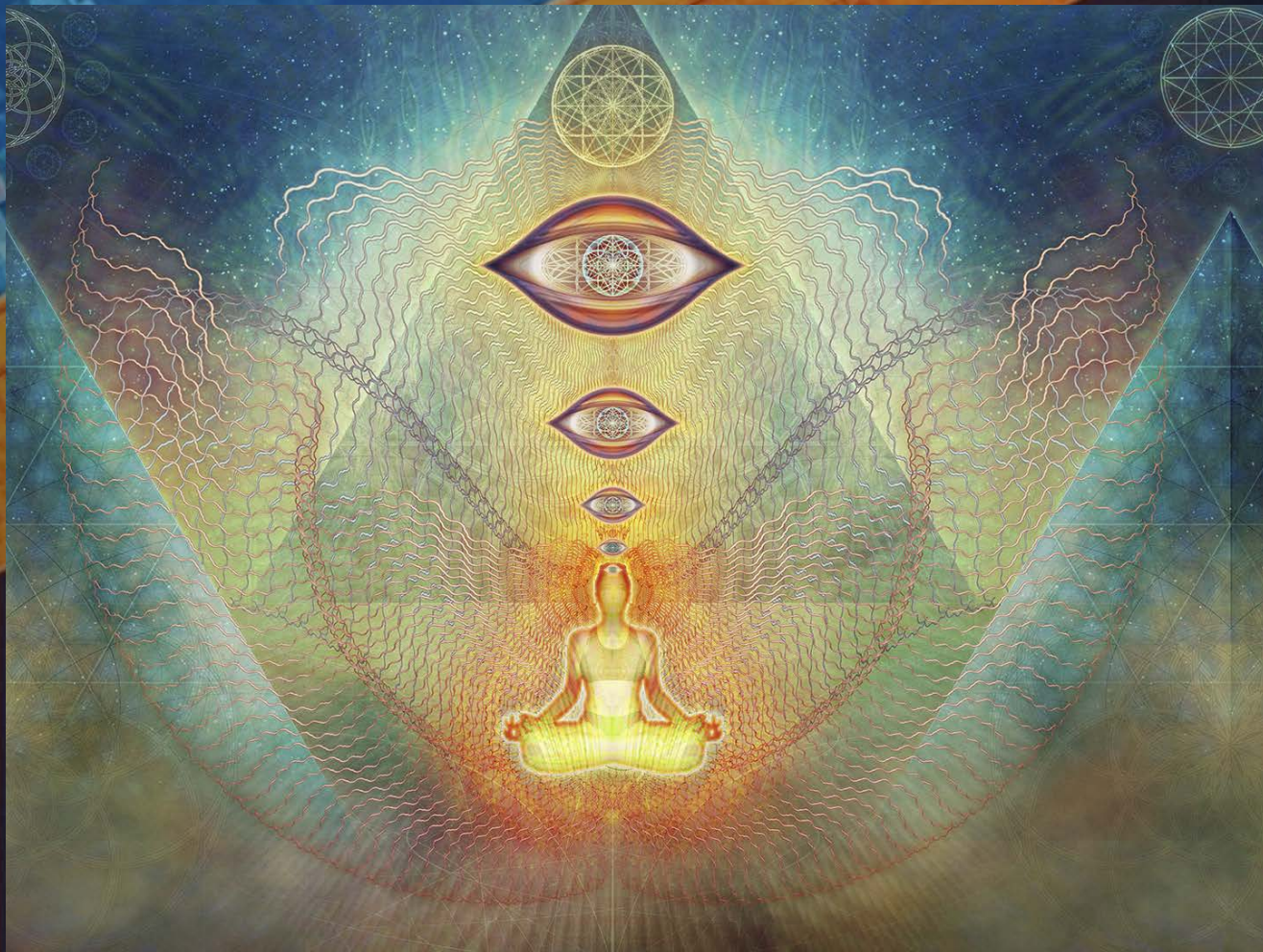
Para ele, “A vida é uma cadeia de experiências e a síntese de suas diversas ações constitui a realização espiritual [...] Porém, nunca chegaremos à realização

¹Enfrente-se: De La Ferriere, Serge. 1990. Yug Yoga Yogismo. Página 27. Editorial de La Gran Fraternidad Universal. Caracas, Venezuela

sem um estudo constante; nosso futuro depende de nosso presente, que, por sua vez, é o resultado de nosso passado. A questão não é conhecer o além da encarnação presente, mas buscar a transmutação, pois já estamos aqui”².

Diz ainda que a Verdade está além de livros, mestres e doutrinas: “isto é muito exato, mas antes de chegar é preciso subir os degraus e o nosso raciocínio sempre nos impede de elevar-nos simplesmente pela contemplação [...] e esta, entendida como um processo de escalada no caminho do auto-reconhecimento na própria essência de todas as coisas, inclui meditação, concentração e fusão na Verdade, isto é, na luz [...] A Verdade deve ser real. A Realidade é o Presente.

² Ibid. Págs. 71-76



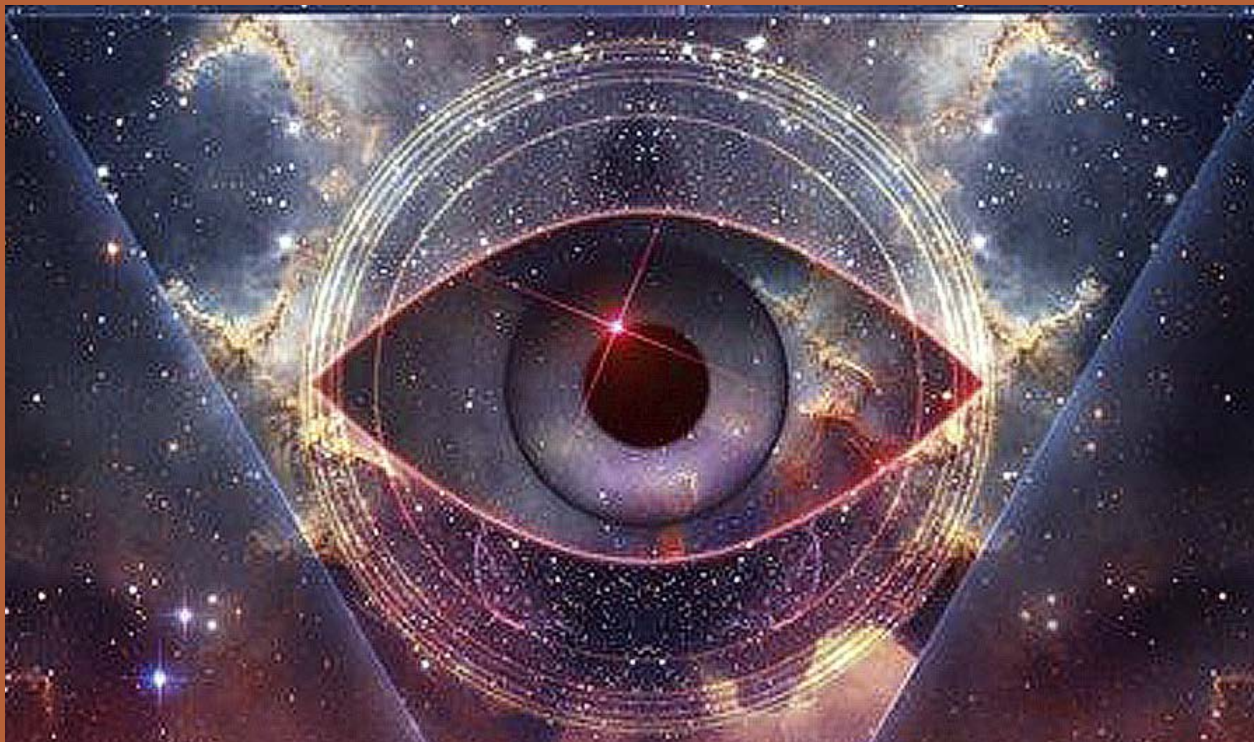
O passado não existe, embora pudesse ter existido ... mas em qualquer caso, não existe; existe apenas o Presente. O futuro não existe, mas talvez exista! ... De qualquer forma ainda não existe, então só existe o Presente. Realizar o presente é a única VERDADE”³.

“O presente é o tempo de apenas uma fração de relâmpago; no entanto, deve ser interrompido, o pensamento imobilizado neste preciso momento, e esta linha de separação entre o passado e o futuro ser alargada, ampliar para que permaneçamos, sem hesitação, com o pensamento neste estado. Isso é o presente, e fixar o pensamento nele é estar no Universo Eterno: A Verdade”⁴.

3 *Ibíd.* Págs. 71-76

4 *Ibíd.* Págs. 67,68

Para realizar o presente (A Verdade), temos o recurso da Ciência Yoga. “Todo o Sistema Yoga se baseia na concentração de energia para o aperfeiçoamento. A ciência yoga não é uma forma de psicologia ou filosofia, nem é uma religião; pode melhor ser classificada como Ciência Vital, um sistema para o aperfeiçoamento da existência em direção à Sabedoria [...] Enquanto todos os sistemas das várias doutrinas partem de uma subjetividade para chegar a uma objetividade, o Yoga por outro lado é o oposto e começa naturalmente com o corpo físico e material para atingir o estado sutil de espiritualidade. Todas as religiões clamam por uma crença cega, enquanto a ciência yoga expõe um estudo concreto. Por sua vez, as mais diversas filosofias



quase sempre se perdem em um labirinto de teorias mais ou menos elaboradas, enquanto o Sistema Yoga progride sistematicamente através da experiência pessoal [...] Relaxamento completo do corpo e do espírito, forte contração do organismo para proporcionar uma vigorosa resistência, concentração profunda para o espírito adquirir um poder de controle sobre a matéria, respiração dinâmica rejuvenescendo o corpo e disciplinando o espírito; tais são as bases desta técnica milenar do Sistema Yoga que torna os seres dotados de possibilidades extra naturais, o que faz do Sistema Yoga uma Arte de Transmutação de forças densas em forças sutis”⁵.

A meditação (Dharana) visa vagar neste passado e neste futuro em que o pensamento erra constantemente, em vez disso, a concentração (Dhyana) consiste em fixar a sua ideia naquela linha vertical

⁵ Ibid. Pág. 81

que constitui o presente, e não movê-la mais. Por meio de um mecanismo que faz parte das leis de Causa a Efeito (o karma), o pensamento é sempre atraído para a meditação por um tempo mais ou menos prolongado (variável dependendo de como os exercícios são praticados), ou seja, oscila fora da linha do presente para um pensamento passado ou uma ideia de futuro”⁶.

Todos os estudos e experiências são produzidos para atingir este estado de reintegração no Princípio Inteligente Único: Samadhi. Samadhi é a Identificação com o Grande Todo, com o Eterno, com o Universal no Presente Imutável”⁷.

Procedimento geral para iniciar a prática de meditação perfeitamente concentrada

“Sente-se no piso, endireite o corpo e,

⁶ Ibid. Pág. 68

⁷ Ibid. Pág. 68



consequentemente, coloque os pés na Postura Clássica do Buda (Padmāsana ou Ardha Padmāsana). Coloque as mãos niveladas e equilibradas abaixo do umbigo (Dhyana Mudra ou Yoga Mudra ou Dhakini Mudra). Endireite sua coluna vertebral. Puxe o diafragma. Dobre o pescoço em forma de gancho (Jalandhara Bandha), pressionando o queixo com precisão contra o nó da garganta. Em seguida, coloque a língua contra o céu da boca (Kéchari Mudra).

Os procedimentos descritos acima são chamados de Sete Métodos de Vairochana. Eles constituem o método de indução ao estado de meditação profunda por meios físicos.

Como normalmente o intelecto é controlado pelos sentidos e a visão é quem o controla principalmente, portanto, sem piscar ou mover os olhos, concentre a

visão na ponta do nariz (Agogari Mudra): Não pense no passado. Não pense no futuro. Não pense que na realidade você está absorto na meditação. Não considere o vazio como se fosse nada. Não tendes a analisar nenhuma das impressões sentidas pelos cinco sentidos, dizendo: É, não é.

No entanto, pelo menos por um curto período de tempo, mantenha a meditação ininterrupta, mantendo o corpo tão calmo quanto o de uma criança adormecida e a mente em seu estado natural livre de todos os processos de pensamento.

Mantenha a mente em seu estado natural. A ausência de distração é o caminho seguido por todos os iluminados. Isso é o que se chama tranquilidade mental, imobilidade da mente ou a mente que mora em seu estado natural"⁸.

⁸ Carvajal, Castañeda, Carlos Arturo. 2020. Texto 163: La magia de saber.- Siete meditaciones tibetanas para un Estado armónico. Página 6. Bogotá, Colômbia



Jaime Ocampo Castaño

ESTAPAS PARA O ESTADO MEDITATIVO

A concentração, a meditação e o Samadhi são definidos nos Yoga Suttas como segue: "Concentração (dharana) é o processo de manter ou fixar a atenção mental em um objeto ou lugar. A manutenção contínua nesse único ponto de foco ou seu fluxo ininterrupto é chamada de absorção em meditação (dhyana). Quando apenas a essência desse objeto, lugar ou ponto se destaca na mente, como desprovido até mesmo de sua própria forma, tal estado de absorção profunda é chamado de concentração profunda ou samadhi". Portanto, a meditação é um estado, não apenas uma prática, mas ajuda a alcançá-la. A princípio, a prática pode ser realizada em etapas para facilitar o estado meditativo.

Devemos entender do que se trata o Yoga, pois a meditação está em seu propósito. "Yoga é o controle das modificações do campo mental. Então, o Vidente (isto é, Aquele que Vê, nossa consciência) reside em si mesmo, permanecendo em sua Verdadeira Natureza. Isso é chamado

de autorrealização. Em outras condições, não estando em autorrealização, o Vidente (isto é, a testemunha ou nossa própria consciência) parece adquirir a forma das modificações do campo mental e se identifica com esses padrões de pensamento". O que está acima descrito nos Yoga sutras de Patanjali. (Os oito aspectos ou estágios do Yoga são: 1. Princípios de conduta universal, 2. Regras de conduta pessoal, 3. Posturas do corpo, 4. Controle da respiração, 5. Controle de percepções e emoções, 6. Concentração, 7. Meditação e 8. União).

Para conseguir o controle das modificações do campo mental, é necessário aquietar o corpo, as emoções e a mente. Algo parecido com o que foi afirmado em uma citação do Propósito Psicológico nº 36 de Serge Raynaud de la Ferriere: "Que seus sentidos se calem e você ouvirá o Divino; deixe seu cérebro ficar em silêncio e você o compreenderá; que suas paixões se calem e você o amará; que seus desejos se calem e você o possuirá".



Dos oito estágios ou aspectos do yoga mencionados, pratyahara é o quinto elemento. Refere-se ao controle de percepções, sensações e emoções, que pode ser alcançado aceitando as coisas que não gostamos e não podem ser mudadas; desta forma não haverá resistência causando sofrimento, expressada em emoções como raiva, angústia, inveja, ódio, medo, etc.

Em geral, as coisas do passado nos deixam com raiva, pelo que nos fizeram, ou culpa, pelo que fizemos, mas se for entendido que tudo o que nos aconteceu, gostemos ou não, foi a matéria-prima para o que estamos sendo a cada momento, seria mais fácil vivermos em paz com nós mesmos. O futuro nos preocupa porque não sabemos o que vai acontecer, mas quando reconhecemos que tudo é incerto, que uma situação ou outra pode ocorrer, poderíamos ficar mais calmos e agir no presente, que é a única coisa que realmente conta.

Se, em qualquer caso, não formos capazes de aceitar as situações que acontecem, aconteceram ou acreditamos que vão acontecer, emoções como as mencionadas serão geradas. Para superá-las, elas devem ser observadas uma a uma, reconhecê-las, aceitá-las. Então perceberemos que não somos essas emoções, iremos nos desidentificar delas. Nós nos libertamos respirando. Em cada expiração, nós as deixamos ir; tomamos consciência de como

elas estão se distanciando de nós.

Com um corpo previamente relaxado graças à respiração profunda e emoções calmas, aquietamos a mente ao nos concentrarmos em um único ponto. Consiste em focar a atenção em um objeto (respiração, mantra, mandala, mudra, som, imagem, etc.). Se enquanto o fazemos, chegam memórias, pensamentos, imaginações, sonhos, emoções - as modificações do campo mental -, as observamos sem rejeitá-las ou retê-las, deixando tudo isso passar pela nossa consciência e depois continuar a focar no que escolhemos fixar a atenção.

Uma das várias maneiras de nos ajudar na concentração é a seguinte técnica que desenvolvi e que chamei de técnica de reconhecimento das distrações:

Se uma memória surgir ao focar na respiração, pronuncie mentalmente: passado. Se o que distrai é algo do presente, como um som, um cheiro, a sensação de frio ou calor, se raciocina com algo que é observado ou sente desconforto em alguma parte do corpo, pronuncie mentalmente: presente. Se o que distrai são coisas imaginárias ou divaga sobre um futuro imediato, a médio ou longo prazo, pronuncie mentalmente: futuro. Se emoções ou sentimentos forem experimentados, pronuncie mentalmente: Eu sinto.

Se houver percepções no presente, como um som, uma câibra, etc., e isso não nos distrair, mas estiver integrado à nossa consciência de agora, nada será pronunciado. Quando o fluxo do pensamento é aquietado e um estado de atenção profunda é alcançado, permanecemos em silêncio, porque estaremos no aqui e agora, no presente.

Depois disso, com os olhos abertos, sem movê-los, observamos o que nosso campo visual permite sem julgar ou comparar, aceitamos o que vemos, e em geral tudo o que percebemos através dos nossos sentidos, sem focalizar nossa atenção em algo em particular. Também deixamos de nos concentrar na respiração ou naquilo em que decidimos nos concentrar. Só estamos abertos, em estado de alerta, sem pressa, sem expectativas, sem esforço, simplesmente estamos.

Em seguida, também nos tornamos conscientes do observador, da testemunha, ou seja, somos consciência de nossa própria consciência. Assim, tomamos consciência do observado e do observador simultaneamente.

Poderíamos chegar à experiência de que somos UM, desde nossa consciência, com a essência de todas as coisas. Este é o último aspecto do Yoga.

Prática para facilitar o estado meditativo

1. É aconselhável não ter comido cerca de duas horas antes da prática, tomar banho e usar roupas confortáveis.
2. Sente-se no piso, banco ou cadeira com a coluna ereta.
3. Olhos meio fechados, olhar dirigido para ao piso a 45°.
4. Respiração plena e profunda, inspirando e expirando pelo nariz; observe a expansão e contração do abdômen e do tórax.
5. Expressão de alegria no rosto.
6. A língua toca o palato (Kechari mudra)

7. Mãos na posição Dhyana mudra. Uma mão sobre a outra com as duas palmas voltadas para cima no colo, unindo as pontas dos polegares, ou Gyan mudra com as costas das mãos nos joelhos tocando o dedo indicador com o polegar e os outros dedos estendidos.

8. Relaxe o corpo usando a respiração; os músculos do corpo são liberados a cada expiração.

9. Uma vez relaxado ou relaxado, as emoções que são experimentadas naquele momento preciso são observadas e são liberadas a cada expiração até que estejam completamente em calma.

10. Conscientize-se do presente e a partir daí aceite os sons do ambiente, a temperatura, a circulação do ar pelo corpo, os cheiros, o gosto da própria boca.

11. Consciência corporal; da postura, da posição das mãos.

12. Aceite que você está aqui e agora, despreocupado e atento, sem expectativas, sem pressa e sem esforço.

13. Concentre-se na respiração: no caminho do ar dentro do corpo ou no som que ele faz ao tocar as narinas ou no instante em que você para de expirar e começa a inspirar. É importante deixar claro que a respiração não é controlada, você só presta atenção nela.

14. Observe os pensamentos, memórias, impulsos, emoções, devaneios, etc., que chegam enquanto você se concentra na respiração; sem rejeitar ou reter o que vem à mente; deixe tudo fluir. Quando isso diminuir, continue a se concentrar na respiração, repetindo sempre que a atenção for distraída.

15. Com os olhos abertos, sem movê-los, observe o que o campo visual permite sem julgar ou comparar, aceitando o que se vê e, em geral, tudo o que se percebe pelos sentidos, sem focar a atenção em algo em particular. Além disso, pare de se concentrar em sua respiração ou em qualquer coisa que você escolheu para focar. Apenas



esteja aberto, em alerta, sem pressa, sem expectativas, sem esforço, apenas seja.

16. Mais tarde, também tome conhecimento do observador, a testemunha; isto é, estar ciente de sua própria consciência. Assim, tomamos consciência do observado e do observador simultaneamente. Poderíamos chegar à experiência de que somos um com tudo, a partir de nossa consciência com a essência de todas as coisas.

Opcional:

Na etapa 14, a técnica de reconhecimento de distração pode ser usada.

O passo 15 pode ser complementado com qualquer uma das seguintes técnicas mencionadas no "El Libro de los Secretos" de Osho.

1. Observe o que está em nosso ângulo visual desde o coração, sem julgar, sem raciocinar, sem comparar, aceitando as coisas como elas são.

2. Observe o que está em nosso ângulo visual desde todo nosso corpo, sem julgar, sem raciocinar, sem comparar, aceitando as coisas como são.

3. Imagine que nosso corpo está aumentado e observe o que está em nosso ângulo visual de todo o nosso corpo sem julgar, sem raciocinar, sem comparar, aceitando as

coisas como são.

4. Observe o que está em nosso ângulo visual desde cima de nossa cabeça, sem julgar, sem raciocinar, sem comparar, aceitando as coisas como são.

5. Imagine que não temos cabeça, observe o que está em nosso ângulo visual desde cima dos ombros sem julgar, sem raciocinar, sem comparar, aceitando as coisas como são.

6. Imagine o corpo morto, mas consciente. Observe o que está à sua frente sem julgar, sem raciocinar, sem comparar, aceitando as coisas como são.

7. Imagine que o corpo arde em fogo e segue consciente, Observe o que está à sua frente sem julgar, sem raciocinar, sem comparar, aceitando as coisas como são.

8. Imagine que nosso corpo está fora do ambiente em que nos encontramos, observe o que está à sua frente sem julgar, sem raciocinar, sem comparar, aceitando as coisas como são.

Bibliografia

Swami Jnaneshvara Bharati. Listado de los Yoga Sutras de Patanjali.

Serge Raynaud de la Ferriere. Propósito Psicológico nº 36, / Osho. El Libro de los Secretos.



Álvaro Escalante Custodio

MEDITAÇÃO COM MÚSICA E EM SILÊNCIO

Este artigo é um guia para uma prática e experiência de escuta musical consciente.

Se você gosta de música e meditação, saberá intuitivamente que eles têm muito em comum. A escuta consciente de música é praticada ouvindo repetidamente uma obra e compreendendo-a nos níveis espiritual, mental-musical, emocional e corporal. Essa prática é chamada de Musicosophia, o conhecimento da música, e sua prática enriquece a vida com beleza, harmonia e paz.

A obra que nos propomos a meditar é o Concerto para flauta e harpa KV 299 de Mozart, segundo movimento andantino (acessível na Internet, ver *). Nós convidamos você a ouvi-la.

No vídeo sugerido, você verá um exemplo

de escuta consciente desta obra musical, sem palavras, gratuita.

Primeiro silêncio:

- Adote uma postura meditativa e relaxe o corpo por alguns minutos.
- Concentre-se no RITMO respiratório e observe o PRESENTE dentro de você por alguns minutos.
- Conte quatro respirações completas: uma na inspiração - silêncio na expiração, dois na inspiração - silêncio na expiração e assim por diante. Ao completar quatro respirações, volte a uma. Repita por vários minutos.
- Sua atenção e silêncio irão preparar sua mente.

Segundo silêncio:

- Escuta emocional. Ouça repetidamente os primeiros três



minutos e 15 segundos (3'15") do Andantino e esteja ciente de sua experiência interior, a atmosfera do trabalho, seu estado de ânimo.

- Escuta objetiva. Ouça repetidamente e descubra claramente o que a orquestra, a flauta e a harpa fazem. Esteja atento para repetir melodias. Conte exatamente quantas melodias existem.
- Escuta integral. Balance suas mãos como um maestro para delinear cada melodia no ar. Como um Yoga de mover as mãos com melodias. Cante cada melodia em sua mente, como um mantra. Observe sua experiência interior seguindo cuidadosamente como cada melodia começa e termina, sobe e desce. Descubra como as melodias são agrupadas em conjuntos.

- Sua concentração o manterá no PRESENTE enquanto escuta, e você será capaz de compreender a mensagem espiritual da obra.

Terceiro silêncio:

- Por fim, mantenha o foco no RITMO da sua respiração e no SILÊNCIO; ainda com a luz ou ecos da música dentro de você por vários minutos.

Faça essa prática diariamente por meia hora durante duas semanas. Você vai descobrir um mundo ... além das belas aparências.

* Vídeo do YouTube Musicosophia:

<https://youtu.be/oob0-Z3htWo>

* YouTube Mozart Concerto para flauta e harpa:

https://youtu.be/4vopkKpbg_w