

## Material nº 10

# Meditação de Purificação com Luz

### Acalmando a mente:

Procure um lugar silencioso e certifique-se de que você não será perturbado. Sente-se em um assento ou almofada confortável, com as costas eretas. Concentre sua atenção na respiração.

Respire naturalmente. Use uma das meditações nas respirações que você aprendeu (contagem das respirações, nove ciclos de respirações) para ajustar a mente e levá-la a um estado mais profundo de foco e concentração, pronta para se engajar na meditação.

### Motivação:

Gere uma motivação altruísta para a sessão de meditação. Pense que você está meditando não somente em seu próprio benefício, mas que agora dispõe de um tempo para meditar e desenvolver a sua mente e se tornar uma pessoa mais sábia, mais gentil, capaz de beneficiar todos os seres.

### A parte principal da meditação:

Comece focalizando a atenção na respiração. Respire normal e naturalmente, concentrando-se na duração completa de cada inspiração e expiração.

Ao expirar, imagine que toda a sua energia negativa, erros do passado, concepções distorcidas, e emoções perturbadoras deixam o seu corpo junto com a respiração. Visualize toda essa energia negativa como uma fumaça. Envie-a para o espaço, onde tudo desaparece completamente. Visualize isso repetidamente. Enquanto você expira essas negatividades várias vezes seguidas, sinta-se confiante de que está se libertando aos poucos de todos os traços de negatividades, falhas, doenças ou delusões.

Ao inspirar, imagine que toda a energia positiva do universo entra em seu corpo por meio da respiração, sob a forma de luz branca pura e radiante. Visualize essa luz fluindo por suas narinas, descendo pelo seu corpo, e penetrando em todas as partes e cantos do seu corpo, permeando todas as células, todos os átomos, todos os órgãos. O seu corpo gradualmente se torna cada vez mais luminoso, mais e mais transparente. Você se sente mais e mais relaxado, leve e extasiante. Visualize assim de modo contínuo e repetitivo, várias vezes seguidas.

Continue concentrado nessa experiência – expirando a fumaça de seus problemas, doenças, e energias negativas, e inspirando a luz branca da boa energia purificadora e extasiante – durante toda a sessão de meditação. Quando você se distrair com os sentimentos, sensações ou outro objeto do ambiente, simplesmente observe essas distrações sem reagir nem se envolver. Imagine que essas sensações e distrações também se transformam em fumaça e depois expire-as para o vazio.

## Dedicação

Dedique toda a energia positiva que criou com a prática da meditação de atenção para que você possa se tornar uma pessoa melhor, mais em paz com a vida e capaz de levar mais paz e bem-estar aos outros a todos os momentos.

*Colofão:* Composto pela Ven. Connie Miller, com base no material em *Como Meditar*, de Kathleen McDonald, Editora Pensamento, 1984.