

Material nº 11

Meditação no Corpo de Luz

Acalmando a mente

Sente-se confortavelmente, com as suas costas eretas e respire naturalmente. Concentre a atenção na respiração. Use uma das várias meditações nas respirações (contagem das respirações, a meditação dos nove ciclos de respirações) ou as meditações de plena atenção para ajustar a mente ao momento e a um estado mais concentrado.

Motivação

Quando sua mente estiver calma e clara, gere uma motivação altruísta para a sessão de meditação. Pense que você medita não apenas em seu próprio benefício, mas que agora dispõe de um tempo para meditar e desenvolver a mente e se tornar uma pessoa mais sábia, mais gentil, capaz de beneficiar todos os seres.

A meditação

Visualize no espaço acima de sua cabeça uma esfera de luz pura, transparente, sem forma e um pouco menor que o tamanho de sua cabeça. Permaneça concentrado por vários minutos na presença da luz. Não se preocupe se ela não aparecer firme e nítida; basta sentir que ela está lá.

Contemple que a esfera de luz representa todo bem, amor e sabedoria: a realização do seu mais elevado potencial. Depois visualize que a esfera diminui de tamanho até se tornar uma pequena esfera brilhante de uns 2 a 3 cm de diâmetro. Esta pequena esfera de luz pura desce do topo de sua cabeça até o centro do seu coração. De lá ela começa a se expandir outra vez, espalhando-se lentamente até preencher todo o seu corpo. Ao fazê-lo, todas as partes sólidas de seu corpo se dissolvem e se transformam em luz – todos os órgãos, ossos, vasos sanguíneos, tecidos, e pele se transformam em luz pura sem forma.

Concentre-se na experiência do seu corpo como um corpo de luz. Pense que todos os problemas, pensamentos negativos, e impedimentos desapareceram completamente, e que você alcançou um estado de totalidade e perfeição. Sinta-se sereno e alegre. Se algum pensamento ou objeto de distração surgir em sua mente, deixe que esse pensamento também se dissolva em luz. Medite assim o maior tempo possível.

Dedicação:

Para concluir, dedique a energia positiva e os *insights* obtidos para o bem-estar e a felicidade de todos os seres viventes.

Colofão:

De *Como Meditar* de Kathleen McDonald, Editora Pensamento, 1984. Ligeiramente editado pela Ven. Connie Miller.