

Texto Extraído do Site – www.useitu.kit.net

CONCENTRAÇÃO ABSTRAÇÃO, ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO VIBRATÓRIA.

Roteiro:

Etapas no processo de concentração

Relaxamento - Abstração - Elevação

Concentração

Manutenção Vibratória

LE – Cap VIII; Livro: Caminho Verdade e Vida – Lição 168 – Na Meditação.

Concentração

Para que haja concentração e, esta se faça sem desgastes, alguns passos são importantes. O primeiro é o relaxamento físico para liberação da musculatura e permitir um contato maior com níveis ampliados da consciência.

Seguindo ao relaxamento físico é imprescindível que haja um relaxamento mental.

Entendemos por relaxamento mental o asserenar dos pensamentos, o acalmar o fluxo, ir lentamente permitindo que a mente se liberte dos pensamentos costumeiros para se tornar "vazia", ou seja, abstrair. Os dicionários trazem como sinônimos para abstrair palavras como: distrair-se, alhear-se, separar, apartar.

Em nosso estudo vemos que todos estes significados de alguma forma se relacionam ao ato de abstrair. Realmente o que acontece no processo da abstração é um "distrair" a mente consciente que nos prende ao cotidiano, ao barulho do momento, ao dia a dia. Esta abstração vai levando a pessoa a alhear-se do aqui e agora, para que, com a consciência ampliada, possa alargar os horizontes de percepção numa separação gradual entre a mente consciente e a inconsciente.

Como fazer isso se estamos sempre pensando? Se pensamentos intrusos povoam nossa mente, principalmente quando não os queremos?

É preciso técnica e treino. Algumas técnicas ajudam nesta educação mental e com a continuidade o processo de abstrair se torna mais fácil.

Um cuidado é importante neste momento: nossa mente não deverá estar atenta ao que não deve fazer ("vamos esquecer os problemas do dia", "não vamos agora lembrar das dificuldades"), porque para saber o que não é para fazer ela precisa pensar primeiro no que são estas coisas e, portanto, já estará ligada a elas. Nossa mente deverá estar atenta ao objetivo, que é deixar a mente livre, aberta, limpa como uma tela em branco.

Existem várias técnicas. Podemos citar duas como exemplo. Uma delas é deixar a mente como se ela fosse um espelho. Todos os pensamentos que ocorrerem chegarão a este espelho e voltarão para donde vieram. Outra técnica é deixar a mente como se ela fosse um rio. Todos os pensamentos que surgirem deverão ser levados pela correnteza deste rio até que não haja mais nenhum.

Há ainda a possibilidade de se abrir a mente para sentir uma qualidade como: serenidade, bondade, calma etc. e em seguida "ser" a calma, a serenidade, a bondade, elevando desta forma o padrão mental, o que vai permitir a criação de uma atmosfera fluídica importante para o desenvolvimento de um trabalho mediúnico.

Lentamente a mente vai ficando mais serena, sem pensamentos intrusos e já se pode passar a uma outra fase do processo que é a concentração.

Concentrar: Fazer convergir para um centro; reunir em um mesmo ponto; tornar-se mais denso, mais forte.

Concentração: convergência

Como a própria palavra diz, nesta fase do processo toda a ação mental vai estar concentrada em um objetivo. É importante que a mente esteja livre para então direcionar o pensamento para o objetivo que se deseja (sem esforço). Em relaxamento, o pensamento deve permanecer como se repousasse neste ponto, neste lugar, neste objetivo que se estabeleceu.

À primeira vista pode parecer tarefa fácil, mas na verdade a mente, sem mesmo nos darmos conta está sempre ativa, isto porque "o Espírito jamais está inativo". Se pararmos um pouco e fizermos uma observação perceberemos a velocidade, o ritmo e o encadeamento de nossos pensamentos.

Difícilmente paramos para perceber este padrão, vamos pensando e pronto! Estes padrões de mudança contínua são difíceis de serem modificados. Como é difícil concentrar o pensamento em uma coisa só! Parece que o pensamento foge para outras tantas situações e quanto mais se esforça menos se consegue.

É importante no processo não criar tensões e "obrigações". O pensamento deverá fluir numa direção e lá permanecer tranquilamente. É importante também estar ciente que com o contínuo exercício tudo vai acontecendo de forma mais fácil e natural. O ponto de convergência dos pensamentos em um trabalho mediúnico é a elevação do padrão vibratório e a manutenção deste padrão durante o tempo de trabalho.

A manutenção vibratória é fundamental para que o ambiente se mantenha pleno de elementos fluídicos, favorecendo desta forma o desenvolvimento dos trabalhos e o intercâmbio com o plano espiritual. A posição mental neste momento será para manter a concentração nos objetivos propostos para o trabalho, doação fluídica necessária aos atendimentos que se realizam, vibrações amorosas para os companheiros do grupo bem como para as entidades espirituais que porventura estejam no recinto.

A mente poderá se manter como um foco de irradiação de pensamentos elevados que se modulam conforme a necessidade do momento.

Quando o processo da concentração e da manutenção vibratória vai se tornando natural pela prática contínua, ele não cansa, ao contrário, proporciona a quem o exercita um bem estar profundo.

Como diz Emmanuel no livro Caminho Verdade e Vida: "Nossa mente tem sede de paz, como a terra seca tem necessidade de água fria". Ele ainda recomenda: "Vem a um lugar à parte, no país de ti mesmo, a fim de repousares um pouco". E entre outras orientações sugere que se faça uma ligação com o Cristo para que com ele "possas escalar, sem cansaço, a montanha da luz".

168 NA MEDITAÇÃO

“E foram sós num barco para um lugar deserto.” — (MARCOS, 6:32.)

Tuas mãos permanecem extenuadas por fazer e desfazer.

Teus olhos, naturalmente, estão cheios da angústia recolhida nas perturbações ambientes.

Doem-te os pés nas recapitulações dolorosas.

Teus sentimentos vão e vêm, através de impulsos tumultuários influenciados por mil pessoas diversas.

Tens o coração atormentado.

É natural. Nossa mente sofre sede de paz, como a terra seca tem necessidade de água fria.

Vem a um lugar à parte, no país de ti mesmo, a fim de repousar um pouco.

Esquece as fronteiras sociais, os controles domésticos, as incompreensões dos parentes, os assuntos difíceis, os problemas inquietantes, as idéias inferiores.

Retira-te dos lugares comuns a que ainda te prendes.

Concentra-te, por alguns minutos, em companhia do Cristo, no barco de teus pensamentos mais puros, sobre o mar das preocupações cotidianas...

Ele te lavará a mente eivada de aflições.

Balsamizará tuas úlceras.

Dar-te-á salutares alvitres.

Basta que te cales e sua voz falará no sublime silêncio.

Oferece-lhe um coração valoroso na fé e na realização, e seus braços divinos farão o resto.

Regressarás, então, aos círculos de luta, revigorado, forte e feliz.

Teu coração com Ele, a fim de agires, com êxito, no vale do serviço.

Ele contigo, para escalares, sem cansaço, a montanha da luz.