



Meditando Pelo Despertar de Portugal

Como a Força Criadora da
Mente Constrói a Civilização do Futuro

Trecho do texto de Carlos Cardoso Aveline

[Clique aqui para ler o texto completo:

<http://www.vislumbresdaoutramargem.com/2012/02/meditando-pelo-despertar-de-portugal.html>]



[Guião para a meditação]

- 1) Sentado, com os pés bem plantados no chão, as partes superiores e inferiores das pernas formando ângulo reto, fique com a coluna ereta.
- 2) Respire calma e profundamente. Deixe de lado as preocupações com assuntos pessoais de curto ou médio prazo.
- 3) Relaxe os pés, depois as pernas, as mãos, os braços, e finalmente os músculos do rosto. Sinta o contraste entre a musculatura relaxada e a coluna vertebral firme. Assim devemos ser diante da vida: firmes no essencial e flexíveis no que é secundário.

4) Pense na dor centenária do povo português. Calcule o sofrimento coletivo no dia de hoje. Observe a sua própria dor. Reflita sobre o facto de que é possível transmutar o sofrimento em sabedoria. Reconheça que o apego à dor não é necessário. Admita que todo obstáculo é fonte de lições. Perceba com calma que a tarefa do ser humano é crescer interiormente, fortalecendo a vontade de fazer e viver o melhor.

5) Visualize a população portuguesa tirando lições de cada desafio que enfrenta. Veja a sabedoria e a solidariedade permeando as relações entre todos. Imagine a população a despertar para a força ilimitada da ajuda mútua. Mantenha diante de si, por um instante, a imagem de cada cidade acordando para a solução fraterna dos seus problemas. Enxergue Portugal e todas as comunidades de língua portuguesa como partes ativas de uma civilização global solidária.

6) Veja os meios de comunicação social atuando a serviço da vida, buscando e transmitindo sabedoria. Visualize uma espécie de assembléia geral permanente do povo português, cujo grande tema seja como atuar a cada momento de modo correto. Enxergue rádio, televisão e jornais portugueses defendendo os interesses da população. Veja-os criando mecanismos de ajuda mútua. Fortaleça seu compromisso pessoal com esta visão de país.

7) Visualize por alguns instantes dirigentes políticos sinceros sendo leais ao povo português em cada Freguesia, Concelho e Distrito. Lembre-se de que aquilo que é difícil tem mais mérito. Basta que a meta seja digna. Imagine a sua cidade e Portugal como territórios em que reina a ética. Veja-os prontos para uma nova era de fraternidade entre todos os seres. Guarde consigo esta imagem revolucionária. Mantenha-a nítida em sua mente e coração. Veja a si mesmo como co-responsável pelo despertar coletivo.

Faça com que esta visão elevada permaneça mais forte que os sentimentos antigos e rotineiros. Deste modo você desenvolve de modo correto o poder da sua vontade, enquanto acelera o surgimento da civilização do futuro.

000000000000000000000000

Organizadores:

E-grupos **SerAtento** e **E-Theosophy**, de YahooGrupos; **Biosofia** (www.Biosofia.net); www.VislumbresDaOutraMargem.com; www.TeosofiaOriginal.com; www.FilosofiaEsoterica.com e websites associados; **Surya - Espaço Yoga** (<http://www.henriqueyogalivre.com/>); “**O Teosofista**”; “**The Aquarian Theosophist**”.

