

MEDITAÇÃO PARA PARAR A MENTE E ENTRAR EM SINTONIA COM A MENTE NATURAL

Nos dias 19, 20 e 21 da Lua Solar do Jaguar, do Ano Tormenta Cristal Azul, o Dr. José Argüelles, hoje conhecido como Valum Votan, o Encerrador do Ciclo, deu um importante Workshop em Ashland, nos Estados Unidos, sob o título 2012: A Caminhada Espiritual. A Chegada da Civilização Cósmica e da Nova Mente.

Ele esclareceu na ocasião que:

"O mundo entrou em uma grave crise espiritual. A Guerra do Terror. Aquecimento Global. Descontentamento social. Os sinais estão em toda parte. É muito tarde para se estabelecer alguma coisa. Ilusões se desfazem. Mas, se não houver desilusão da massa, não pode haver um despertar genuíno da massa. E essa é a única solução para a Crise Global.

Faltam sete anos na contagem regressiva até 2012. Nos próximos quatro anos a ordem antiga estará no caminho do esquecimento. A regeneração da Terra por intermédio do aquecimento global estará em marcha acelerada. Haverá uma colheita de almas. O caminho será preparado para o advento da Civilização Cósmica. O significado real dos tempos é que estamos agora numa jornada espiritual. Parafraseando a profecia do mensageiro Hopi, Thomas Banyaca, "Na Estrada para 2012 somente sobreviverá o povo que é espiritualmente forte". Além de 2012 e da Purificação da Alma do Mundo está a Aurora do Novo tempo, a chegada da Civilização Cósmica na Terra.

Se você for um dos escolhidos para a preparação do advento da Civilização Cósmica, você deverá começar agora a recuperar o seu ser autêntico e adquirir uma Nova Mente, a mente da noosfera. Quando aprofundarmos a nossa compreensão espiritual encarando honestamente a nós mesmos e aos nossos tempos, poderemos mudar completamente o nosso estilo de vida, e estar prontos para a chegada da Civilização Cósmica".

Durante o seminário, ele ensinou aos participantes uma modalidade diferente de meditação, que tem por objetivo parar a mente do ser humano. Posteriormente, no Boletim do Projeto Rinri III, Edição Mistério da Pedra, Volume 1, Nº 3, ele publicou um texto com um resumo daquele Workshop e as instruções específicas para a prática da referida meditação.

Vejamos, então, a parte introdutória ao tema da meditação e em seguida o texto específico para a prática recomendada. O texto completo, do boletim referido, encontra-se ao final deste arquivo

"...II. O que é a Mente Natural?

Embora muitas pessoas pratiquem ou estão familiarizadas com algum tipo de meditação, freqüentemente um tipo de visualização dirigida, poucas pessoas, estão realmente familiarizadas com a prática de meditação cujo propósito exclusivo é o de apresentá-lo a mente natural. Sem conhecer a mente natural - a natureza universal da sua mente ou de qualquer outra pessoa - as outras formas de meditação podem nada ser além de um tipo de escapismo. Especialmente para aqueles de nós que aderiram às virtudes e valores de voltar ao tempo natural é absolutamente necessário equilibrar nosso conhecimento com a experiência direta da mente natural.

E o que é a mente natural? É o estado comum da mente quando está totalmente relaxada e não pensando em nada. Tal definição é tão simples, que faz muitas pessoas apenas darem de ombros, como o que acontece quando você lhes fala pela primeira vez sobre o Calendário de Treze Luas. Para a maioria das pessoas a atitude para com a mente é que a natureza detesta o vazio, como com a televisão que não pode tolerar o "espaço morto", mas deve seguir imediatamente de comercial em comercial para espetáculo principal e daí para o comercial com um escasso espaço entre as seqüências, assim é o processo de pensamento da mente. Tão logo um pensamento ou uma cadeia deles se completa outro já está lá, para continuar a manter ocupado o fluxo da mente. Para a maioria das pessoas, se é que já pensaram sobre isto, esta simplesmente é a natureza da mente - e não há nada que você pode fazer sobre isto. Se um pensamento não estiver acontecendo, um será criado. Mas, como na televisão, há uma solução. Você pode desligar a mente.

Isso é fácil para a televisão, mas não para a mente. Mas a menos que você desligue sua mente - quer dizer, o fluxo incessante de pensamentos incontroláveis - você não pode experimentar a mente natural. E sem experimentar a mente natural, acredite ou não, você não pode saber quem você é realmente. O problema de não conhecer a mente natural e, conseqüentemente, de não conhecer seu verdadeiro eu tem estado conosco pelo menos desde o começo da civilização babilônica. Poderia ser dito que os aborígenes, como os pássaros e os castores, os ursos e as abelhas, todos têm experiências não qualificadas da mente natural como o fluxo comum de suas existências. Apenas olhe para um iguana, um jacaré, um cervo ou uma tartaruga - só olhe quanto tempo eles podem manter uma postura, sem piscar, respirando sempre tão ligeiramente. Eles estão no estado meditativo inato da mente natural.

Quando o Buda teve a intenção de investigar a natureza da realidade diretamente, deixando lar, família e a caprichosa vida palaciana para fazê-lo, ele terminou sete anos depois tendo uma experiência prolongada da mente natural. Esta experiência da mente natural era tão completa que foi chamada de "iluminação", o despertar à verdadeira natureza da realidade. Essencialmente o que ele ensinou era que não conhecendo a mente natural original, os humanos vagam obcecados pelos seus pensamentos e percepções condicionadas e fixas da realidade, e isto só é a causa final da sua infelicidade e sofrimento.

Os ensinamentos de Buda foram elaborados com o passar do tempo, dando origem a muitas escolas de pensamento. Mas o que ele essencialmente ensinou e praticou foi uma disciplina para entrar em contato direto com a mente natural. Há muitas escolas budistas como: Zen, Vipassana (tradição Theravadin) ou Dzogchen (tradição Tibetana); ou Raja Ioga na tradição hindu

que mantiveram esta técnica essencial viva. Existem inclusive práticas até mesmo nas tradições Sufi ou Nativa Americana/Tolteca que têm algo da técnica de perceber a mente natural. Mas com Zen ou Dzogchen, como em qualquer tradição, há um estilo de vida e um "idioma" já aperfeiçoado ou jargão que são utilizados. Isto tem o efeito de fazer a meditação parecer especializada ou de elite. Tantas pessoas pensam, "Isto só pode ser feito pelos monges e freiras. Eu nunca poderia fazer isso". Mas quando o Buda ensinou isto pela primeira vez, era só a prática natural de experimentar sua própria mente diretamente - e de conhecer a natureza da mente universal. Não usou jargão algum para falar sobre isto. Tudo isso veio depois.

À conclusão do ciclo, com todo o respeito a Zen, Theravadin, Budismo Tibetano e Raja Yoga, é importante apresentar a técnica para conhecer a mente natural como uma ferramenta comum, mas absolutamente indispensável para nossa sobrevivência e para fazer nosso próximo salto evolutivo. Como ferramenta comum é igualmente importante que seja disponibilizada para todo o mundo no planeta e não como parte de qualquer tradição específica. Ao mesmo tempo, como uma ferramenta comum, é também sagrada, ou melhor, uma ferramenta para nos reaproximar da natureza sagrada da mente original.

A natureza sagrada da mente vem do fato que a mente é natural e intrinsecamente um estado de paz. E esta paz é sagrada porque é a realidade não dividida, e, portanto, sem conflito ou guerra em si mesma. Quando se experimenta a natureza sagrada, não dividida da mente original, então, através de suas percepções, o mundo é reinvestido do valor sagrado. Sem esta ferramenta e sua prática ou disciplina você não saberá quem você é. Use-a e você será um humano melhor, um muçulmano melhor, um judeu melhor, um cristão melhor, um tolteca melhor, e certamente, um adepto melhor do Calendário de Treze Luas e do tempo natural.

VEJA A PARTIR DAQUI COMO FAZER A PRÁTICA DIÁRIA DA MEDITAÇÃO PARA PARAR A MENTE E ENTRAR EM CONTATO COM A MENTE NATURAL.

III. Prática Natural para Despertar a Mente Natural no Tempo Natural

A prática para despertar a mente natural é extraordinariamente simples. É a forma e experiência mais humana que você pode ter. É também o repositório da dignidade natural. E qualquer um pode fazer isto. Você apenas tem que se sentar e ficar quieto. O modo natural é sentar no chão, sobre uma almofada que seja firme, manter o tronco ereto, e isso permite sentar com as pernas cruzadas. No chão, em uma almofada assim é preferível e mais natural. Mas se isso não for possível devido a sua saúde ou condição física, então sente-se em uma cadeira com os pés firmemente colocados no chão, tronco ereto, sem se apoiar na parte de trás da cadeira.

Manter ereta a coluna já é despertar e ficar desperto. O queixo fica ligeiramente abaixado e os olhos estão entreabertos, olhando para baixo, em direção a ponta do nariz e para o chão. Os olhos estão abertos para evitar dormir ou ir para os reinos da fantasia, que acontece muito facilmente com os

olhos fechados. O ponto é não escapar da realidade, mas ver e experimentar a mente natural sem agir sobre ela. As mãos estão pousadas confortavelmente nos joelhos, palmas para baixo. Esta é a postura natural do ser humano alerta. Verifique sua postura enquanto você senta. Você quer que a coluna esteja ereta, sustentando-o. A capacidade de fazer isto é o que distingue virtualmente o humano de qualquer outro animal. Não se acorcunde!

Agora, nesta posição, você não tem nada a fazer senão observar sua respiração. Respire normalmente. Você se tornará imediatamente consciente de seus pensamentos. Conforme você se dá conta de seus pensamentos - não importa a natureza ou conteúdo do pensamento - só rotule-o "pensamento", ao expirar, dissolva-o. Naquele momento específico, antes de expirar e apenas o pensamento é dissolvido, jaz o "espaço" entre os pensamentos. É com este espaço que você vai querer familiarizar-se e cultivar. É a semente da mente natural e a chave para o seu verdadeiro eu.

Tente fazer isto por meia hora, 45 minutos, ou até mesmo uma hora. Você tem que perceber que só mantendo esta postura, não importa o que está acontecendo em sua mente, você é paz. Você está resistindo a impulsos não examinados de pensamentos para fazer coisas enquanto permanece em uma posição que é completamente não agressiva. Imagine todo o mundo no planeta fazendo isto durante uma hora cada manhã antes de começar seu dia. O mundo não estaria então em paz? Não pode ser enfatizado o suficiente a importância de manter esta postura. É 99% da prática para experimentar sua mente natural, porque realmente é o único modo no qual você será capaz de experimentar sua mente natural - e nada mais. E se você não sabe o que a mente natural é, realmente não pode dizer que está no tempo natural..."

Recomendamos, por todos os motivos expostos no texto, que os que puderem, incorporem também esta prática no seu dia-a-dia, e caso queiram todos os esclarecimentos, vejam o texto completo do Boletim do Projeto Rinri que segue.

Boletim do Projeto Rinri III, Edição Mistério da Pedra, Volume 1, No. 3

Número Especial: Mente Natural, Tempo Natural ->

Treinamento Espiritual na Estrada para 2012

I. Falta de Treinamento Mental - O Problema Número Um do Planeta Hoje

Querido Velatropanos,

Em atenção à falta de paz no mundo - muito menos os prospectos para a paz universal antes de 2012 - como também a confusão geral nas relações humanas, o caos moral que penetra a sociedade, e a incerteza e instabilidade emocional que infestam virtualmente todo humano na Terra hoje, não há dúvida que o problema número um que afeta o planeta é a inabilidade humana de controlar a mente. Onde começa a guerra? Em um pensamento que a mente não pôde controlar. Se todos na Terra praticassem verdadeiramente o controle da mente, não haveria guerra.

O problema de controlar os pensamentos gerados pela mente é composto geralmente por imersão na esfera cibernética e sociedade industrial.

Apenas considere isto: Quantas horas por semana você gasta em frente a sua tela de computador - surfando na internet, escrevendo e-mails, ou qualquer outra coisa, processamento de dados, trabalho gráfico ou escrito que você possa estar fazendo no computador? 10-15 horas, talvez mais. Quantas horas você passa em frente à tela da televisão vendo a programação normal ou jogando todas as semanas? Outras 10-15 horas? Quantas horas assistindo a um vídeo de longa-metragem ou filme por semana? Talvez 6 a 8 horas? Quantas horas dirigindo seu automóvel cada semana? Dependendo de onde você trabalha, talvez outras 10-20 horas. Faça uma lista honesta e quanto isso dá?

Algo entre 30 a 50 horas por semana é a média provável.

Isso é quanto tempo por semana você está colocando sua mente sob o controle de uma máquina ou de processo dominado por uma. Melhor colocado, é quanto tempo por semana a sua tela mental é controlada pelo que aparece em uma tela de monitor - ou o pára-brisa de seu automóvel. Sem mencionar as pessoas cujos trabalhos são dominados pelo computador - um número que cresce rapidamente. Humanos no banco, nos caixas de lojas, estações de trabalho para processamento de informação e dados, etc., tudo ligado, de fato, ao computador. Assim, o número de horas que o humano comum gasta com a tela mental de realidade virtual que substitui a sua tela mental natural é enorme.

O ponto é não demonstrar quanto tempo somos dominados pela máquina (embora realmente seja instrutivo tornar-se consciente disto), mas considerar, através do contraste: Quantas horas por semana você gasta conscientemente em frente a sua própria tela mental, sua mente natural? Provavelmente pouquíssimas horas são gastas, se houver alguma, simplesmente sentando com sua mente natural.

A maioria dos humanos é tão imersa na inconsciência de sua própria mente e seu controle pelo ego que dificilmente têm uma pista do que é verdadeiramente real e do que são idéias condicionadas em suas cabeças. Impregnados pelos efeitos da esfera cibernética, o número de humanos que não está em contato com a sua mente natural é chocante, especialmente quando se considera a crescente "desesperança" dos problemas que parecemos estar gerando e nos quais somos imersos. Conectar-se com não conhecer as ondas de o pensamento da mente é ignorância sobre a natureza do ego. É por que declaro inequivocamente: *o problema número um que encara o planeta hoje é a inabilidade da espécie humana em controlar, muito menos conhecer, a natureza de sua própria mente.* Como você pode esperar resolver um problema quando não tem a menor idéia da natureza de sua mente, a mesma mente que criou o problema em primeiro lugar, e então perpetuar isto por ignorância não examinada?

Se a mente é a raiz e fonte de tudo que sabemos como também de todas as nossas percepções do eu e do mundo, e permitimos prontamente que ela seja escravizada pela tela de uma realidade virtual ou dominada pela máquina por um número preponderante de nossas horas de vigília, a mente também não merece ser renovada pela experiência de seu próprio estado natural?

Na realidade, se o problema número um no planeta hoje é a ignorância mental humana, a última solução é treinamento do controle da mente. Não é que o ciberespaço e a máquina necessariamente sejam a causa, mais é o uso intenso e até adição a estas ferramentas que ocupam a mente a tal ponto, que a maioria das pessoas não sabe qualquer coisa sobre o estado natural de sua mente, ou mesmo que exista. Claro que, o impacto da esfera cibernética na mente pode ser rotulado como o efeito final da freqüência de tempo artificial 12:60 na consciência humana. No entanto, ainda temos que identificar e nos livrar deste efeito, e a experiência geral de ter divergido da mente natural, da mesma maneira que nós divergimos do tempo natural.

Ao falar deste assunto deveria estar claro que nenhuma comunidade humana está isenta. As comunidades do Novo Tempo, Novo Pensamento ou Nova Era sofrem tanto a falta de treinamento do controle da mente como virtualmente qualquer outra na Terra. Eu pensei seriamente neste assunto durante os últimos anos, e, depois de ter renovado intensivamente minha própria disciplina em treinamento do controle da mente - o que você poderia chamar meditação estilo Zen - eu cheguei à conclusão inevitável que, a menos que todos nós cheguemos a um acordo com nossa mente natural, nossos esforços em estabelecer um tempo novo de paz darão em nada. Tendo introduzido o primeiro Treinamento Espiritual do Novo Tempo este último Fim de semana de Páscoa - Solar 19-21 - estou mais convencido do que nunca desta verdade.

II. O que é a Mente Natural?

Embora muitas pessoas pratiquem ou estão familiarizadas com algum tipo de meditação, freqüentemente um tipo de visualização dirigida, poucas pessoas, falando relativamente, estão realmente familiarizadas com a prática de meditação cujo propósito exclusivo é o de apresentá-lo a mente natural. Sem conhecer a mente natural - a natureza universal da sua mente ou de qualquer outra pessoa - as outras formas de meditação podem nada ser além de um tipo de escapismo. Especialmente para aqueles de nós que aderiram às virtudes e valores de voltar ao tempo natural é absolutamente necessário equilibrar nosso conhecimento com a experiência direta da mente natural.

E o que é a mente natural? É o estado comum da mente quando está totalmente relaxada e não pensando em nada. Tal definição é tão simples, que faz muitas pessoas apenas darem de ombros, como o que acontece quando você lhes fala pela primeira vez sobre o Calendário Treze Luas. Para a maioria das pessoas a atitude para com a mente é que a natureza detesta o vazio. Como com a televisão que não pode tolerar o "espaço morto", mas deve seguir imediatamente de comercial em comercial para espetáculo principal e daí para o comercial com um escasso espaço entre as seqüências, assim é o processo de pensamento da mente. Tão logo um pensamento ou uma cadeia deles se completa outro já está lá, para continuar a manter ocupado o fluxo da mente. Para a maioria das pessoas, se é que já pensaram sobre isto, esta simplesmente é a natureza da mente - e não há nada que você pode fazer sobre isto. Se um pensamento não estiver acontecendo, um será criado. Mas, como a televisão, há uma solução. Você pode desligar a mente.

Isso é fácil para a televisão, mas não para a mente. Mas a menos que você desligue sua mente - quer dizer, o fluxo incessante de pensamentos incontroláveis - você não pode experimentar a mente natural. E sem experimentar a mente natural, acredite ou não, você não pode saber quem

você é realmente. O problema de não conhecer a mente natural e, conseqüentemente, de não conhecer seu verdadeiro, autêntico eu tem estado conosco pelo menos desde o começo da civilização babilônica. Poderia ser dito que os aborígenes, como os pássaros e os castores, os ursos e as abelhas, todos têm experiências não qualificadas da mente natural como o fluxo comum de suas existências. Apenas olhe para um iguana, um jacaré, um cervo ou uma tartaruga - só olhe quanto tempo eles podem manter uma postura, sem piscar, respirando sempre tão ligeiramente. Eles estão no estado meditativo inato da mente natural.

Quando o Buda teve a intenção de investigar a natureza da realidade diretamente, deixando lar, família e a caprichosa vida palaciana para fazê-lo, ele terminou sete anos depois tendo uma experiência prolongada da mente natural. Esta experiência da mente natural era tão completa que foi chamada de "iluminação", o despertar à verdadeira natureza da realidade. Essencialmente o que ele ensinou era que não conhecendo a mente natural original, os humanos vagam obcecados pelos seus pensamentos e percepções condicionadas e fixas da realidade, e isto, e isto só, é a causa final da sua infelicidade e sofrimento.

Os ensinamentos de Buda foram elaborados com o passar do tempo, dando origem a muitas escolas de pensamento. Mas o que ele essencialmente ensinou e praticou foi uma disciplina para entrar em contato direto com mente natural. Há muitas escolas budistas como: Zen, Vipassana (tradição Theravadin) ou Dzogchen (tradição Tibetana); ou Raja ioga na tradição hindu que mantiveram esta técnica essencial viva. Existem inclusive práticas até mesmo nas tradições Sufi ou Nativa Americana/Tolteca que têm algo da técnica de perceber a mente natural. Mas com Zen ou Dzogchen, como em qualquer tradição, há um estilo de vida e um "idioma" já aperfeiçoado ou jargão que são utilizados. Isto tem o efeito de fazer a meditação parecer especializada ou de elite. Tantas pessoas pensam, "Isto só pode ser feito pelos monges e freiras. Eu nunca poderia fazer isso". Mas quando o Buda ensinou isto pela primeira vez, era só a prática natural de experimentar sua própria mente diretamente - e de conhecer a natureza da mente universal. Não usou jargão algum para falar sobre isto. Tudo isso veio depois.

À conclusão do ciclo, com todo o respeito a Zen, Theravadin, Budismo Tibetano e Raja ioga, é importante apresentar a técnica para conhecer a mente natural como uma ferramenta comum, mas absolutamente indispensável para nossa sobrevivência e para fazer nosso próximo salto evolutivo. Como ferramenta comum é igualmente importante que seja disponível para todo o mundo no planeta e não parte de qualquer tradição específica. Ao mesmo tempo, como uma ferramenta comum, é também sagrada, ou melhor, uma ferramenta para nos reaproximar da natureza sagrada da mente original.

A natureza sagrada da mente vem do fato que a mente é natural e intrinsecamente um estado de paz. E esta paz é sagrada porque é a realidade não dividida, e, portanto, sem conflito ou guerra em si mesma. Quando se experimenta a natureza sagrada, não dividida da mente original, então, através de suas percepções, o mundo é reinvestido do valor sagrado. Sem esta ferramenta e sua prática ou disciplina você não saberá quem você é. Use-a e você será um humano melhor, um muçulmano melhor, um judeu melhor, um cristão melhor, um tolteca melhor, e certamente, um adepto melhor do Calendário de Treze Luas e do tempo natural.

III. Prática Natural para Despertar a Mente Natural no Tempo Natural

A prática para despertar a mente natural é extraordinariamente simples. É a forma e experiência mais humana que você pode ter. É também o repositório da dignidade natural. E qualquer um pode fazer isto. Você apenas tem que se sentar e ficar quieto. O modo natural é sentar no chão, sobre uma almofada que seja firme, manter o tronco ereto, e isso permite sentar com as pernas cruzadas. No chão, em uma almofada assim é preferível e mais natural. Mas se isso não for possível devido a sua saúde ou condição física, então se sente em uma cadeira com os pés firmemente colocados no chão, tronco ereto, sem se apoiar na parte de trás da cadeira.

Manter ereta a coluna já é despertar e ficar desperto. O queixo fica ligeiramente abaixado e os olhos estão entreabertos, olhando para baixo, em direção a ponta do nariz e para o chão. Os olhos estão abertos para evitar dormir ou ir para os reinos da fantasia, que acontecem muito facilmente com os olhos fechados. O ponto é não escapar da realidade, mas ver e experimentar a mente natural sem agir sobre ela. As mãos estão pousadas confortavelmente nos joelhos, palmas para baixo. Esta é a postura natural do ser humano alerta. Verifique sua postura enquanto você senta. Você quer que a coluna esteja ereta, sustentando-o. A capacidade de fazer isto é o que distingue virtualmente o humano de qualquer outro animal. Não se acorcunde!

Agora, nesta posição, você não tem nada a fazer senão observar sua respiração. Respire normalmente. Você se tornará imediatamente consciente de seus pensamentos. Conforme você se dá conta de seus pensamentos - não importa a natureza ou conteúdo do pensamento - só rotule-o "pensamento", e ao expirar, dissolva-o. Naquele momento específico, antes de expirar e apenas o pensamento é dissolvido, jaz o "espaço" entre os pensamentos. É com este *espaço* que você vai querer se familiarizar e cultivar. É a semente da mente natural e a chave para o seu verdadeiro, autêntico eu.

Tente fazer isto por meia hora, 45 minutos, ou até mesmo uma hora. Você tem que perceber que só mantendo esta postura, não importa o que está acontecendo em sua mente, você é paz. Você está resistindo a impulsos não examinados de pensamentos para fazer coisas enquanto permanece em uma posição que é completamente não agressiva. Imagine todo o mundo no planeta fazendo isto durante uma hora cada manhã antes de começar seu dia. O mundo não estaria então em paz? Não pode ser enfatizado o suficiente a importância de manter esta postura. É 99 por cento da prática para experimentar sua mente natural, porque realmente é o único modo no qual você será capaz de experimentar sua mente natural - e nada mais. E se você não sabe o que a mente natural é, realmente não pode dizer que está no tempo natural.

Pode ser argumentado que você pode experimentar sua mente natural ao dirigir um carro, ou fazendo artesanato de contas, ou jogando golfe ou, certamente, jardinagem, por exemplo, o que é bastante verdadeiro. Mas enquanto você está envolvido nestas atividades ainda está preocupado com algo. Você não está realmente dedicando todo o seu eu para experimentar diretamente a natureza de sua mente original e do seu eu excluindo tudo o mais. E este é o ponto deste treinamento. Ter a experiência pura, bruta, de ver sua própria mente - isso e nada mais.

Fazendo esta prática, a coluna vertebral do treinamento espiritual no tempo natural, há vários pontos importantes a observar. O primeiro é a natureza descontrolada do próprio processo de pensamento. Quem pensa todos estes pensamentos? Por que parece haver uma compulsão a eles? Quantos tipos diferentes de pensamento estão lá? Há uma personalidade consistente, unificada por trás de todos os pensamentos? Não é que você deva focalizar em quaisquer destas perguntas, mas elas deveriam ser consideradas enquanto você começa a sentar.

Muitas pessoas experimentarão um questionamento sobre se esta é uma atividade válida ou não. Poderiam estar fazendo coisas "melhores"? Entretanto, quem em primeiro lugar, lhe disse que você tinha de ser ativo todo o tempo? Por quais valores você está vivendo e quem os promoveu em primeiro lugar? A pergunta também deve ser feita: Quem está fazendo estas perguntas? Quem o está ocupando de uma polêmica sobre sentar imóvel? Quem está produzindo os fluxos de pensamento compulsivos, obsessivos? É seu ego? Onde o ego vive? O que é o ego? É o produtor de pensamento?

Ego é o intérprete que se coloca entre "você" e sua experiência. Ego é o que gosta de levar crédito pelas coisas que simplesmente são uma função do plano divino, mas tenta evitar ser desacreditado quando poderia parecer "ruim". Mas o que realmente o ego é? É você? Você nasceu com seu ego? Ou seu ego se desenvolveu sob circunstâncias condicionadas, respostas habituais que resultam em um conglomerado de padrões de pensamento não examinados que mascaram seu senso de eu? Mas realmente é você? O ego realmente está trabalhando pelo seu melhor interesse espiritual, ou somente é o senso condicionado do eu que busca defender seu território, e de algum modo ser o número um em seu mundo autodefinido? Mas se nós examinarmos nossos pensamentos e as miríades de impulsos, realmente podemos achar qualquer coisa que podemos dizer concretamente: Isto é meu ego? Isto é meu eu? ou Isto é a essência de Kate Brown?

O ponto é, se esta é a primeira vez que você teve tempo para observar sua mente, você encontrará muitos pensamentos e questionamentos. A todos eles você tem simplesmente que aplicar o rótulo "pensamento", e retornar a expiração. *Conforme você expira, dissolva os pensamentos e experimente o espaço.* O fato é que um pensamento "bom" não pesa mais que um pensamento "ruim". Sua autopercepção um momento muda o próximo momento. Tão provável quanto não, as duas autopercepções podem cancelar uma a outra. Todos os pensamentos têm a mesma natureza. Todos os pensamentos são iguais. Não há nada que aconteça na mente que não seja pensamento. Todos os pensamentos representam programas diferentes para fazê-lo perceber deste modo ou daquele modo. De onde estes programas vêm? Já realmente experimentou a mente como mente, e você mesmo como apenas o espaço onde e quando programa nenhum de pensamento está acontecendo?

Também, se você não sentou durante 45 minutos antes, pode bem pensar que é um pacote de dores ou coceiras. Mas o que é dor? Sim, podemos dizer que a dor se origina no corpo, na região lombar, por exemplo. Mas quem põe sua consciência lá? E se você apenas se sentar com isto, poderia notar que perde a consciência da dor quando outro trem de pensamento obsessivo surgir. Então talvez a dor não fosse tão importante. Quanto da dor é apenas uma distração mental? Quanto estava lá, mas não notou isto antes porque você nunca parou para acalmar sua mente?

O ponto, novamente, é que se você quiser se considerar um ser humano liberado, não pode fazê-lo enquanto for controlado por pensamentos cujas programações inconscientes o aprisionam em qualquer momento. Nem você pode se considerar um ser humano verdadeiramente inteligente se você não souber a natureza real dos pensamentos. Você os está pensando, ou eles o estão pensando? De onde eles vêm? Como eles apenas surgem e da mesma maneira facilmente desaparecem?

Relacionado à natureza de pensamentos e sua origem e apaziguamento, é a natureza de mente. Está na natureza da mente só fortuitamente produzir pensamentos e então lhes permitir desaparecer novamente? Por que uma pessoa é obcecada por uma cadeia de pensamentos e outro por uma sucessão totalmente diferente deles? E ainda os padrões obsessivos são o mesmo, não importa qual o pensamento. O que é a mente então? Onde é localizada? É o mesmo que o cérebro? Se for o caso, tudo que estou experimentando é apenas algo acontecendo no cérebro? Ainda parece haver uma realidade maior. A mente existe em todos lugares? É a mesma mente em mim e em você? Ou somos como peixes, nadando no oceano de mente? A mente existe separada do corpo? E o que é consciência?

Claro, você nunca responderá a estas perguntas ocupando-se delas discursiva ou logicamente. Você só experimentará as respostas dissolvendo a pergunta e retornando à expiração. Seguindo a técnica, com esforço e disciplina, pouco a pouco você experimentará calma, percepção - e mais paz. E este é o ponto. Para proclamar paz, você tem que incorporar paz. Praticar o treinamento da mente natural é experimentar a verdadeira natureza da paz, que é a mente sem preconceito, sem preferências, tolerando todos os pensamentos que são produzidos e sem culpa, na mesma maneira fácil, permitir que desapareçam. Quando você se esforça nesta prática, começa a incorporar o modo de controle da mente que é o modo de paz. Sem contra ou a favor, simplesmente sendo o que é. Esta é a verdadeira paz. Você deu um passo gigantesco em direção a evolução, pelo caminho onde a guerra não mais existe, e a ausência de fronteiras da paz inclui todos os seres. Mas para atingir isto você tem que praticar.

"Se ele praticar, então até mesmo um vaqueiro pode realizar a liberação".
Padmasambhava, Autoliberação Vendo com a Consciência Nua, seção 27.

IV. A Mente natural, Eu Autêntico e Consciência Não Nascida.

Claro, o que eu estou apresentando aqui é apenas o começo de um processo que essencialmente se torna um estilo de vida, ou a base de um estilo de vida. E é algo você pode fazer o resto de sua vida. É a mais humana das atividades. Desde o princípio os guardiões da consciência humana, por eras, foram os humanos de vanguarda que observam suas mentes, aprendendo a natureza do eu, encontrando a verdade da natureza na realidade das suas próprias mentes, ou recebendo a marca de Deus diretamente na quietude da sua mente quando nenhum pensamento está formando. Estes não são apenas valores de eras antigas. São verdades humanas eternas que são essenciais e devem ser postas em prática se nós formos sobreviver como espécie.

Conhecer a mente natural diretamente é agora um pré-requisito para a evolução. É o modo correto de estabelecer paz como a fundação da consciência humana. Sem esta fundação de paz não desarraigaremos a guerra de nosso

vocabulário mental condicionado. Você não quer chegar a 2012 e encontrar o anjo guardião do portão da evolução dizendo a você: "O que? Você viajou por 5.000 anos de história e você ainda não conhece sua própria mente? Eu não posso deixá-lo passar!".

É uma coisa ter o Calendário de Treze Luas como uma reflexão externalizada da mudança evolutiva na consciência humana. É outro assunto absolutamente diverso entrar novamente na posse da mente natural que permite a experiência do tempo natural se expandir internamente no próximo estado de coletivo mais elevado da consciência humana. O tempo natural embutido na mente natural é a linha evolutiva irreversível que está esperando para ser alinhavada agora, costurando a mente humana na noosfera – para sempre. Mas não acontecerá se não houver o bastante de nós que genuinamente emancipem nossas mentes antes de 2012!

Se você está apenas começando esta prática você pode naturalmente imaginar: O que há nisto para mim, por que eu estou fazendo isto? Ter uma experiência direta de seu verdadeiro, autêntico eu, é a resposta. Sem esta experiência, você está vivendo realmente um eu falsificado, uma mentira, um eu construído que nunca parou tempo o bastante para ser aberto, que está monopolizando o espetáculo inteiro. Esta parte pode ser dolorosa – separar-se dos programas convencionais habituais. Uma vez que comece a ver todos os programas de pensamento diferentes que estão ocorrendo em você, porém, também desenvolverá naturalmente o instinto para os expirar de seu sistema e ansiar para respirar livremente afinal.

Mas leva tempo. É por isto que a disciplina é tão importante. *Você tem que fazer tudo em seu poder para fazer esta prática diariamente.* Você tem que ter tempo para fazer isto, como o que encontra para surfar na Internet. É a única forma real de progredir em ver sua mente diretamente e experimentando seu eu natural, autêntico.

A chave, como dissemos antes, está no espaço entre os pensamentos. Você poderia experimentá-lo primeiro como uma pausa momentânea depois de sua expiração. Mas eventualmente você poderá manter o espaço entre os pensamentos por intervalos mais longos. Conforme faz isto, sentirá a mente relaxando nela mesma. Os pensamentos surgirão e baixarão com maior clareza. Você notará que a mente e o pensamento são o mesmo, ou que a essência da mente - o que possa ser - penetra todos os pensamentos igualmente. De quem é a mente? Há só uma mente com saídas infinitas e você é uma delas? E se a essência da mente é um vazio sem substância, então essa é também a natureza dos programas de pensamento - um vazio sem substância?

Então você notará ou se perguntará algo mais: Quem está observando? Quem está consciente? Se você não é seus pensamentos quem está consciente? É a própria mente se observando ou sendo consciente de si mesma? De quem é a consciência? Esta consciência é como a mente, sempre existente, não fabricada. Na realidade, a consciência parece ser inseparável da mente. A qualidade da experiência que você tem quando se torna consciente da inseparabilidade desta consciência da mente –*aquilo*, aquilo é seu eu autêntico: Incolor, inodoro, livre de pensamento. E também, parece, inseparável desta consciência intrínseca, não nascida, sempre presente.

Assim você sempre tem esta consciência sempre existente – não nascida, porque já estava lá quando você se tornou autoconsciente. A natureza de seu eu autêntico é inseparável desta consciência intrínseca. E a mente natural não existe separada desta consciência não nascida. É impossível separar estes três elementos. E, na realidade, a experiência daquele "espaço" entre os pensamentos é inefável, embora muita tinta já tenha sido derramada tentando descrever ou falar sobre isto. Mas quando você experimenta-la, saberá. Eventualmente será acompanhada por um senso de serenidade ou mesmo benção. A clareza da mente que você experimenta será sua própria recompensa. Você não querará perder isto. Verá quão facilmente foi enganado antes em sua vida. Você terá recuperado seu eu autêntico.

Você notará que o eu autêntico é naturalmente curioso e destemido. O eu obsedado pelo ego não é curioso porque não quer nada novo para aborrecê-lo; e é o oposto de destemido – é autodefendido. Mas o eu autêntico da mente natural é o eu de sua infância inocente – curioso, destemido, aberto e novo. Estas qualidades o ajudarão tremendamente na preparação para a descida do divino, a mudança dimensional, o advento da noosfera!

Ao ser capaz de identificar pensamentos conforme surjam e ainda assim não se identificar com eles, você estará na verdade se preparando para duas coisas: 1) a mudança dimensional e 2) sua própria morte. A mudança para noosfera é uma mudança dimensional, uma descida da mente quadridimensional como uma percepção auto-existente ou construção da consciência. Quando isto acontece você precisa estar absolutamente aberto. Qualquer pensamento que tenha não só obstruirá a mudança em sua esfera mental, mas o consignará a uma experiência intolerável sobre o que você está mantendo em sua mente. Isto é realmente importante considerar. É por isto que dissemos que o treinamento do controle da mente é pré-requisito para a mudança evolutiva.

Secundariamente, pela mesma razão para a mudança evolutiva/dimensional, você precisa de uma mente que seja capaz de se ver despida e diretamente quando você transitar para fora de seu corpo atual. Tudo que você está mantendo, ou que não é examinado ou ainda inconsciente dentro de você, o que quer que seja e em qualquer grau, o fará incapaz de experimentar diretamente o grande prêmio pós-morte. Na realidade, suas deficiências serão aumentadas e pode parecer uma situação muito difícil. É por isso que é sábio enfrentar suas ilusões e seu karma honestamente enquanto você ainda tem chance para despertar sua mente natural e ver a luz clara diretamente com sua própria consciência não nascida, intrínseca.

Agora deve se ter em mente que eu só estou arranhando a superfície de um tópico que é tão vasto quanto a própria mente. Mas temos de abrir a porta em algum lugar. E temos que começar a deixar entrar um pouco de ar e espargir alguma luz em algum lugar. Assim começamos onde começamos. Nós estamos cultivando treinamento do controle da mente não para nos tornarmos Zen budistas, mas para navegar a ordem sincrônica com clareza absoluta e resolução. As marés da história estão batendo agora em uma costa desconhecida. Você quer permanecer naquela costa e não ser arrastado na maré quando se vai novamente. E naquela costa desconhecida, você quer ter uma mente renovada para ver claramente e um eu autêntico que é desapegado, que deixou o passado e toda a sua bagagem egóica, pronto receber o novo sem reserva.

Um último ponto nesta declaração preliminar na introdução direta para sua mente natural. Para quem está fazendo esta prática? Claro, você está fazendo isto para ter um relance então prolongar de forma crescente a experiência de seu eu autêntico. Mas isso não é um fim em si mesmo. A experiência da mente natural e eu autêntico existe para aumentar sua efetividade em relação a seu mundo, seu ambiente, o resto da humanidade e o todo da vida.

Conforme pratica, pode notar que seu ego realmente não existe, que seus pensamentos são como bolhas que flutuam nas correntes da mente universal, assim você realmente não precisa se defender. Você já é um recipiente aberto. Então tem que pensar nos que ainda estão atados ao seu sofrimento. Verdadeiramente nós vivemos num plano de existência onde a tristeza acumulada pesa virtualmente em todo o mundo. Se você viu a natureza da realidade e sabe que está vazia de qualquer coisa que não seja luz e verdade, então você sabe o que é realmente verdadeiro para todo o mundo. Ainda assim, por que todo o mundo não está experimentando isso? Em realidade, a natureza da mente é compaixão, paz, realidade não dividida.

Conforme dissolvemos nossos limites mentais, a compaixão nos surge naturalmente. Então, deve cuidar para que realmente você se dedique a sua prática de treinamento de controle da mente para que todos os seres possam chegar a esta mesma realização. Afinal de contas, que bem faz se você estiver iluminado e todo o mundo estiver na escuridão? Isso realmente não funciona assim, de qualquer modo. Sendo todos um, então realmente não nos tornaremos completamente iluminados até que todos sejam iluminados conosco. Sendo assim, faça então todo o esforço para se tornar claro e permitir que a luz de sua claridade brilhe para todos que a necessitem.

V. A Mente Natural, Ação de Paz e Vida Orgânica.

Em seu livro, *Paz é o Caminho* (2005), Deepak Chopra faz a excelente observação que se há 21.3 milhões de militares ativos nos exércitos mundo afora, então por que não há pelo menos aquele número de humanos envolvidos em brigadas de paz ativas ao redor do mundo? Enquanto esta é uma reflexão fenomenal na qual começar para ativar nossas mentes para paz, temos que responder também que o exército tem disciplina, e muitas pessoas que desejam a paz não têm a disciplina ou poderiam até mesmo resistir à idéia de disciplina como meios para unidade e ação. Mas se nós não tivermos uma disciplina genuína de paz, não teremos nenhuma ação efetiva de paz neste mundo.

Ação de paz começa com conhecer, experimentar e incorporar a paz através do conhecimento de nossas próprias mentes. Nós praticamos treinamento do controle da mente não para nos tornarmos místicos passivos que se retiram do mundo, mas para sermos capazes de efetivamente manifestar e comunicar o significado da paz através de nossa natureza autêntica. Disciplinando-nos uma hora por dia para conhecer nossa mente diretamente, estamos adquirindo a disciplina básica e veracidade para assumirmos uma ação de paz cada vez mais destemida. Você tem que imaginar 21.3 milhões de humanos, e então dez vezes este número, ativados para a paz, pensando paz, sendo paz porque eles retornaram aos ciclos do tempo natural e a disciplina da sua mente natural.

Durante o fim de semana de Páscoa, nós ministramos o primeiro Programa de Treinamento para a Paz das Treze Luas, a Viagem Espiritual para 2012 - Páscoa

Alternativa. Umas 125 pessoas de 15 países diferentes participaram deste evento. Eu estava tão inspirado por este evento que quis que todo o mundo que esteve lá continuasse sendo inspirado por este processo, e assim comecei a escrever este Boletim Rinri como um seguimento imediato.

Não é uma disciplina fácil, mas não há nada de nível mais elevado que este treinamento do controle da mente. É a introdução direta a sua verdadeira natureza; provê a disciplina para você continuar a ser capaz de discriminar sua verdadeira natureza; e lhe oferece a confiança de continuar até que você se torna completamente iluminado por sua verdadeira natureza. Precisamente porque tem que se esforçar para manter a disciplina como uma prática diária você está evoluindo, porque esforço espiritual mental é o fulcro de nossa evolução de mente para supermente.

Os anjos estão assistindo e esperando para ver se os humanos podem se esforçar. Os humanos fizeram o esforço mental de mudar o calendário e retornar para o tempo natural. Agora eles têm que fazer o esforço espiritual para ver coisas claramente e voltar a mente natural.

Oferecendo estas reflexões preliminares e instruções, eu estou desejando apenas que você que assistiu ao Seminário continue. Para os que não assistiram, espero que as instruções e reflexões estejam claras o bastante para que você possa começar a fazer o treinamento do controle da mente por conta própria. Entretanto, um conjunto de 7 DVD(s) do seminário inteiro está agora disponível e você pode desejar tê-lo para si ou para sua Rede de Arte Planetária e ter certeza de adquirir a instrução completa corretamente (www.lawoftime.org). Este é o trabalho mais importante que fará. Eu não estou tentando ser nada além de prático. Conforme prosseguimos podemos abrir e explorar temas mais profundos que surgem como resultado desta prática. Mas por agora, é o suficiente para sermos capazes de iniciar e manter o programa.

Sempre que se reunirem num encontro da Rede ou até mesmo Dia Cristal, sentem-se primeiro durante quinze minutos e observe se coisas não transcorrem mais suavemente. Encorajem-se mutuamente. Façam competição em retidão. Mantenham reuniões de meditação regulares onde se sentem juntos e então discutam o que está surgindo. Mais instruções, reflexões e diretrizes virão no futuro. Mas sente-se, esforce-se, mantenha a disciplina!

Como veremos, um corolário natural para tempo natural e a mente natural é cultura natural e comida natural - a própria vida orgânica. A perspectiva que se tem da introdução à mente natural é que é a base de um programa completo de retorno à vida universal, orgânica. Este programa inclui; tempo natural, pelo Calendário das Treze Luas; mente natural, através do treinamento do controle da mente; vida natural, através da mudança para uma dieta vegetariana; e cultura natural através do cultivo do jardim.

Deus é Grande! Sejam gratos que tais instruções estejam disponíveis para que todos os seres entrem na Boa Estrada Vermelha da Paz Universal!

Nota sobre a Meditação da Mente Natural e a ordem Sincrônica.

A ordem sincrônica é a ligação telepática da mente quadridimensional. Navegá-la com clareza é absolutamente importante. Através de nossa ativação por estes códigos, estamos recebendo uma nova percepção da realidade - que

somos jogadores num plano de extensão enorme e possibilidades multidimensionais. Para fazer a maioria das práticas diárias dos códigos da ordem sincrônica, é muitíssimo recomendado que você a inicie primeiramente fazendo uma sessão de meditação da Mente Natural como foi apresentada neste Boletim. Uma vez que você tenha desanuviado sua mente, verá com olhos renovados as maravilhas que o esperam.

"Veja as coisas claramente. Seja decisivo. Saiba o que é". Chogyam Trungpa, Rinpoche.

Leitura do Código Sincrônico: Humano Harmônico Amarelo Kin 252

Ano da Tormenta Cristal Azul, 2004-05,
Ano Oito, Dezesesseis Anos do Cubo da Lei, Semana 401,
Segundo Feixe Semente-Tormenta, Ano 4, Semana 193, Lua 49,
Mistério da Pedra, Ano Um, Semana 37, Terceiro Trimestre,
Primeiro Ano do Heptágono da Mente da Terra, Oráculo do Trono - Dali Sela o Trono.
A Vitória atinge o Mistério da Pedra.
Cubo Oito Estrela-Arte (Elegância), Quinto Ano da Segunda Criação,
Restauração do Jardim, Seqüência Harmônica da Criação,
Reino do Primeiro Senhor do Tempo, Senhor do Anel Luminoso Branco Singular "A", Guardiã Original dos 144.000 - Tempo de Regência: 3113 - 2382 AC.
20 Tábuas: Cronógrafo Anual Tábua 8, Cronógrafo: Gênese do Dragão, Onda Encantada Oito do Humano, Castelo do Norte Branco do Cruzar, Corte da Morte.
Cronógrafo da Lua Kin 101: Lua do Dragão Planetário Vermelho, -13.987 - - 13.887.
Correlação Baktun-Lua - Lua do Baktun Maia - 435-830 DC.
Pulso esquerdo do Primeiro Senhor do Anel, 1.440.000 dias,
Anel Interplanetário Noosférico: Existência oculta do Luminoso Singular Branco "A", 8ª Linha, estágio 2, Vênus SP,
Lua Planetária do Cachorro da Manifestação,
7:7::7:7 Seli 2 "Minha Mãe é a Última Esfera. Eu vejo a luz."
Telektonon, Caminhada pela Terra 1, Baktun da Pirâmide,
Plano do Espírito - O Plano Inconsciente internalizando o Circuito Telepático.
Kin 252: Humano Harmônico Amarelo,
Longa Contagem: Kin 203, Noite Galáctica Azul, 12.19.12.3.3,
Haab: Vinal 13, Mac 13, "Fechando a parte equivocada e entrando em transe",
Unidade Crono-Psi: KIn 107: Mão Elétrica Azul
Filamento Bio-Solar Telepático 12.3,
Profecia Telektonon: Seção 12, "A Testemunha Especial do Tempo", versos 74-79,
Codon Rúnico Trimestral 56: Viajar, A Viagem do Tempo Unifica a Mente, Estágio 11,
Codon Cúbico Semanal, Codon 31, A Mente Atrai, "A Consciência Cósmica Estabelece a Ordem Binária".
Segunda linha, Yin, lado direito do Cubo,
Cachorro Elétrico Branco - Cromática Ressonante da Verdade do Mago.
Água Universal da Lua Vermelha - Cromática Harmônica do Espaço Rítmico.
Semana Vermelha Um: Poder de Reivindicação da Profecia - Conhecimento Vermelho Inicia a Visão.
Harmônica 63, Processo Harmônico, Formular o Livre-Arbítrio do Esplendor.
Códon Bifásico 24, Retorno Radiante, Modo do Poder de Manejo Ascende ao

Céu.

7:7::7:7 Primeiro Semana, Iniciação Exterior, Átomo de Tempo Análogo

Vermelho,

Futhark Runa 2, Uruz é o Poder de Modelar, enviado do Sul ao Norte,

Folha do Avatar, "Uruz é o Poder de Modelar que Inicia o Avatar".

Uruz/Seli Base do Cubo, Chakra Raíz, MPN 2, Placa 1 Afroeurasiana

Magneto Vermelho recebido do Sul pelo Norte no Chakra Amarelo do Coração do Holon Planetário, América do Sul - Grande Amazônia.

Dinâmica do Tempo, 12.5 "Os veículos de geometria radiativa do cristal são construções projetadas de um tipo de terminação dupla, geralmente para uso em viagem e exploração individual. A estrutura do ponto de junção da duplicata do hólón é usada como a armadura ou esqueleto sob a qual constrói-se o veículo".

Este boletim é apresentado como um serviço a TODOS os Kins Planetários por Dr. Arcturus, Doutor em Cura Planetária Valum Votan, o que Encerra o Ciclo.

Klatu Barada Nikto! A Federação Galáctica Entra em Paz!