

Avadhútika Ánandamitra Ácaryá

MEDITAÇÃO
E OS SEGREDOS
DA MENTE

4^a Edição

Editora Ananda Marga Yoga e Meditação
Brasília
2008

Título do original, em inglês: *Beyond the superconscious mind*

© Primeira edição em inglês, 1982

© Edições em português, 1985, 1986, 2000, 2008

Tradução de Mariluce Filizola C. Pessoa

Revisão de Mayajit

Revisão de português de Sônia Bali

Edição de texto de Luciana Goulard

ISBN 85-86044-11-3

Todos os direitos são reservados a

Editora Ananda Marga Yoga e Meditação

SCLRN 712 Bloco B - Loja 26 – Asa Norte

70760-523 - Brasília - DF

Tel.: 61-3273-9364

Email: dadaprana@hotmail.com

Dedicado a Ele,
Que é Nosso Ser Interior.

Os ensinamentos de Shrii Shrii Ánandamúrthi (Prabhat R. Sarkar) inspiraram a realização deste livro, a partir de idéias expostas nos livros *Idéia e Ideologia*, *Ananda Sutram* e *Subhasita Samgraha*, Partes I a IV.

ÍNDICE

Introdução: Morando no Porão do Palácio.

PARTE I: Aonde Vamos – Além da Mente Superconsciente

Camadas da Mente
 Camada Externa: O Corpo Físico
 Mente Consciente – Camada do Desejo
 Mente Subconsciente – Pensamento Reflexivo e
 Memória
 Primeiro Nível da Mente Superconsciente – Intuição ..
 Segundo Nível da Mente Superconsciente –
 Discriminação e Desapego
 Terceiro Nível da Mente Superconsciente – Desejo
 pelo Infinito
 Esplendoroso Ser Interior
 Som do Silêncio
 Revolução da Consciência

PARTE II: Como Atingir a Meta – o Processo de Meditação

Controle da Mente
 Conquista do Corpo Físico: *Ásanas*.
 Controlando os “Cavalos Bravos”.
 Processo de Desativação dos Sentidos
 Concentração no Mantra
 Três Qualidades de um Mantra: Primeira, Pulsativo ..
 Segunda Qualidade de um Mantra: Encantativo
 O Laser da Mente
 Terceira Qualidade de um Mantra: Ideativo.
Samadhi: Um com a Meta.
 A Ciência do Ser
 Procure a Lua no Céu

INTRODUÇÃO

MORANDO NO PORÃO DO PALÁCIO

Já é um fato amplamente aceito por todos que nós utilizamos somente uma pequena fração de nosso potencial mental. Como disse um cientista: “Provavelmente, 99% da capacidade humana sejam desperdiçados, e mesmo hoje em dia, aqueles que se consideram cultos e instruídos agem, na maioria das vezes, como máquinas e conseguem apenas vislumbrar as profundas potencialidades de suas mentes uma ou duas vezes no transcurso de suas vidas”.¹

Foram necessários 10 milhões de anos de evolução da espécie humana para que fôssemos equipados com um cérebro incrível, com capacidade aparentemente ilimitada. Entretanto, somente utilizamos uma ínfima parte dessa capacidade. Somos como os ocupantes de um palacete que preferem viver na área restrita do porão.

A ênfase do mundo ocidental aos aspectos exteriores da vida, como o domínio e o controle da natureza, gerou avanços tecnológicos fantásticos, mas isso teve um custo elevado. Nossa busca interior ficou quase que totalmente esquecida, e agora a “psique restringida” dos seres humanos clama por expansão.

Por isso, observamos que, em todo o mundo, há um grande interesse por assuntos místicos, poder mental, meditação e criatividade. A humanidade tem demonstrado um interesse cada vez maior em transcender a existência humana, e um grande número de pessoas está empenhado na busca interior, para realizar suas potencialidades e desvendar os imensos poderes inexplorados. Como advertiu um biólogo contemporâneo: “Devemos saber para onde queremos ir e como podemos alcançar a meta”.²

Para onde vamos, e como chegar lá!

Como a nossa intenção é “viajar” por nosso Ser Interior, precisamos desenhar um mapa da região a ser explorada e aprender como fazer essa “viagem”.