Valor da Meditação - Joanna de Ângelis

Ao principiante, desabituado, parece difícil a saudável tarefa da meditação.

Certamente que todo labor em começo, passado o entusiasmo inicial, se apresenta de complexo prosseguimento.

Acostumado à variedade de pensamentos, especialmente os vulgares, que se alternam com celeridade substituindo-se de modo contínuo, é perfeitamente natural que a fixação de uma idéia edificante se apresente como verdadeiro desafio.

Indispensável, para o êxito do tentame, a motivação, cuja carga emocional canaliza com segurança o interesse do candidato.

O profano que tem as suas atrações nas questões mortas para o espírito, mais estimulado pelas sensações do que pelas emoções, após algumas tentativas infrutíferas, desiste da meditação, decepcionado.

Crê ser impossível de conseguir.

No inconsciente está a evadir-se da experiência nova, saudoso dos hábitos fortes a que se acostumara.

Bastaria, no entanto, que porfiasse no treinamento e os resultados o surpreenderiam agradavelmente.

Nunca, em qualquer em outro tempo, o homem experimentou tanta necessidade de meditação quanto ocorre em nossos dias.

A luta pela sobrevivência, mais exaustiva e violenta, requer caracteres calmos e disciplinados, a fim de não sucumbir ante os fatores que comprimem a vontade ou a levam a explosões temperamentais danosas.

A meditação dulcifica a aspereza da luta, harmoniza o intelecto com o sentimento e acalmando o homem.

Não será, porém, por efeito de uma ou outra experiência mágica, de cujos resultados imediatos se beneficiará o indivíduo, antes, através de expressivo esforço.

A disciplina, a freqüência do exercício, o conteúdo de que se reveste a temática, são essenciais ao êxito do empreendimento.

Toma de uma página do Evangelho de Jesus, lê pausadamente, digerindo-lhe o significado, e concentra-te nela, fixando-a.

Retira todo o superior contingente de informações e reflexiona em cada mensagem que se te revele.

Insiste em evocar-lhe a forma, o sentido e como te poderá ser útil.

Analisa-a, sem pressa, após o que, medita em torno do seu conjunto, por fim, no espírito que te apresenta.

Habitua-te a este pequeno mister e estarás iniciando a meditação que te levará à paz de consciência e à alegria de viver.

Meditando com regularidade, age com inteireza moral, sem afronta ao programa interior, assim evitando conflitos e confrontos entre o que constróis na área psíquica com aquilo que realizas no campo físico.

Mesmo que disponhas de pouco tempo, utiliza-o para a meditação, descobrindo, logo depois, que, assim agindo, o tens dilatado, benéfico.

A meditação abrir-te-á as portas para a perfeita união com Deus que a oração te facultará.

(De Momentos de Esperança, de Divaldo P. Franco, pelo Espírito Joanna de Ângelis).