



**O Grupo  
de Meditação Criativa**  
*- Outro Legado de Roberto Assagioli*



**Quando meditamos sobre esses grandes temas, estamos nos unindo, a partir de níveis interiores, com outros que trabalham para o mesmo propósito. Todos conhecem o poder da ação grupal cooperativa. E a percepção de que fazemos parte de um grande grupo que medita e subjetivamente cria, neutraliza a tendência do indivíduo isolado se sentir ineficaz ou se tornar vítima da ansiedade, negatividade e até mesmo desespero. O sentido de isolamento é, de fato, artificial; todos nós participamos consciente ou inconscientemente, voluntária ou involuntariamente! – na vida de toda a humanidade e ainda mais na Vida do Universo. Quanto mais reconhecemos isso e nos sintonizamos e trabalhamos com as leis da Vida maior, mais serenos e eficazes nos tornamos, e um dos passos mais práticos nesse sentido é a meditação criativa.**

Roberto Assagioli  
— O Grupo de Meditação Criativa, Grupo da Série © SDH

### **“Meditação é uma viagem para o espaço interior”**

Dr. Roberto Assagioli — o pai da psicossíntese

**“... a palavra ‘espiritual’ nada tem a ver com seu uso pelas religiões ortodoxas, exceto quando a expressão religiosa faz parte da espiritualidade geral da humanidade. Tudo é espiritual se está voltado para o entendimento, para a gentileza, para aquilo que produz beleza e que pode levar o homem a uma maior expressão de suas potencialidades divinas.”**

O Grupo da Meditação Criativa



## Índice

Carta ao Leitor .....	<b>2</b>
<b>Do Passado –</b>	
O Grupo de Meditação Criativa – Sua História .....	<b>3</b>
<b>Para o Presente –</b>	
A Natureza e a Prática da Meditação – Perguntas e Respostas com R.A. ....	<b>7</b>
O Papel Importante da Meditação Criativa – R.A. ....	<b>10</b>
<b>Para o Futuro –</b>	
A Associação Internacional de Meditação Criativa .....	<b>14</b>
Um Convite para descobrir mais .....	<b>15</b>

Junho de 2012

Caro Leitor

Estamos felizes por você estar dispensando um tempo para explorar o conteúdo deste livreto que hoje chega às suas mãos.

Roberto Assagioli, como você sabe, é reconhecido como o pai da psicossíntese e essa psicologia dotada de alma tornou-se um guia experiencial altamente considerado para a auto-realização. A psicossíntese facilita o desenvolvimento pessoal, que permite que o indivíduo aproveite seu potencial inato com propósito e vitalidade. Este trabalho amplamente conhecido faz parte do legado de Roberto Assagioli.

No entanto, o conteúdo deste livreto se destina a lhe dar um vislumbre de outro legado que Roberto deixou para aqueles que buscam a verdade nos dias de hoje. Este trabalho é conhecido como O Grupo de Meditação Criativa. E hoje continua disponível como uma atividade de serviço para aqueles a quem ele se destina, de modo que serve não apenas ao indivíduo, mas também ao seu ambiente, tanto em nível local como global. Este grupo de meditação criativa permite que o indivíduo introduza o ato sagrado de servir na sua vida diária. Desse modo, tanto individualmente como parte de um grupo subjetivo, cada um de nós participa e contribui para a formação de um agora mais positivo e de um amanhã mais construtivo, onde os valores essenciais da alma guiam e influenciam a sociedade.

Compartilhamos com você os documentos e artigos deste livreto, com nenhuma outra intenção a não ser a de lhe trazer informações de uma outra linha de trabalho que era muito querida para o coração de Roberto Assagioli. Se o conteúdo deste livreto não tiver alguma ressonância com você, não se sinta obrigado a fazer dele sua própria verdade. Apenas ponha-o de lado e considere isso como algo curioso que foi compartilhado. Se, no entanto, o conteúdo destas páginas trazer alguma ressonância e se você se sentir convidado a explorar mais, então faça isso com uma curiosidade alegre e cética.

Desejamos-lhe o melhor nas suas próximas aventuras de descoberta para onde quer que elas te levem.

Cordiais saudações e o melhor para você.

Michael Lindfeld



Meditation Groups Inc.  
Meditation Mount, US

Janet A. Derwent



Sundial House Group  
Creative Meditation, UK

Marina Bernardi



The Community of Living Ethics  
The International Group for Italy

## ‘Do passado, para o presente, para o futuro e para a Eternidade’

A visão pioneira de Roberto Assagioli pode ser vista dentro dos propósitos e dos objetivos da psicossíntese. No entanto, ao mesmo tempo em que essa psicologia dotada de alma foi apresentada ao mundo, outra parte do trabalho de Roberto Assagioli também estava tomando forma. A seção seguinte deste livreto procura dar uma idéia das origens desse legado conhecido como O Grupo da Meditação Criativa, que é o companheiro espiritual da psicossíntese.

### Fundação do Grupo de Meditação Criativa sobre as Leis & Princípios da Vida Cotidiana – Um Chamado para o Serviço



Dr. Roberto Assagioli é um dos pioneiros no mundo da psicologia e da expansão da consciência. Sua contribuição mais famosa para o entendimento humano é a psicossíntese, uma abordagem inclusiva de autorealização, que combina uma teoria convincente da psicologia humana com uma terapia prática que facilita a realização do pleno potencial de uma pessoa.

No entanto, Roberto Assagioli também foi um estudioso de Teosofia e dos Ensinamentos da Sabedoria Eterna. Ele se tornou membro de um Grupo que trabalhava e estudava com Alice A. Bailey e, em consequência a esse trabalho em grupo, ele foi inspirado a atender um pedido feito nos textos de Bailey, em DINA II (Parte XIV, pg. 231-239). Este foi um chamado para estudantes estabelecerem um *“grupo mundial unido e dedicado à meditação unânime e simultânea sobre o trabalho da preparação do mundo para a nova ordem e para a jurisdição do Cristo<sup>1</sup>[e] para estabelecer o conhecimento e o funcionamento das leis e princípios que irão controlar a próxima era, a nova civilização e a futura cultura mundial...”*

Dr. Roberto Assagioli aparece aqui nas dependências da Sede da Escola Arcana em Broadwater Down, Tunbridge Wells, Kent, em 1949. Tanto Nancy Magor como Michal J. Eastcott eram colegas de trabalho na Sede da Escola Arcana de Tunbridge Wells na época.



MJE, RA e NM fora do Royal Wells Inn em 1953

Em maio, no início da década de 1950, Roberto Assagioli apresentou um trabalho na Conferência da Escola Arcana na Suíça, para tornar conhecida sua intenção de atender a esse chamado. Ele e Foster Bailey trabalharam muito proximamente para ancorar essa idéia. Inicialmente, Foster fez contato com colegas de trabalho selecionados e perguntou se eles estariam dispostos a trabalhar com RA nesse projeto, mas todos eles se recusaram. No entanto, quando Foster perguntou a Nancy Magor e a Michal Eastcott se elas estariam preparadas para se unir a RA nesse empreendimento, elas não hesitaram. Desse pedido cresceu uma amizade vitalícia e uma atividade de serviço que resultou no movimento internacional do Grupo de Meditação Criativa.

<sup>1</sup>Dentro dos textos de Bailey, considera-se que “a jurisdição do Cristo” se refere às qualidades que influenciam o Eu Superior, também conhecidas como Alma ou Consciência Crística, que vive dentro do coração de cada pessoa e que encontra expressão através dos pensamentos, palavras e atos do indivíduo.

Roberto, Nancy e Michal, juntos com um grupo crescente de pessoas interessadas, fundaram o Grupo de Meditação Criativa. A preparação do material de estudo<sup>1</sup> do Grupo de Meditação Criativa<sup>2</sup> foi o primeiro projeto realizado. O núcleo fundador de parceiros internacionais começou a trabalhar subjetivamente no dia 21 de dezembro de 1957.

Em uma carta endereçada a Foster Bailey em julho de 1956, da ênfase em ancorar o projeto passou-se então ao recrutamento de parceiros para formar o campo magnético do grupo e energizar o trabalho para o momento e para o futuro.

Florença, 2 de julho de 1956

Caro Foster,

Tenho pensado muito no projeto de um grupo dedicado à meditação e à aplicação das Leis e Princípios do Reino de Deus e tenho cada vez mais me dado conta de que, na realidade, o projeto não é nosso, mas sim do Tibetano, ou mesmo, num certo sentido (isso dito com reverência), é um projeto do próprio Cristo. Em outras palavras, ele parece ser uma parte vital e necessária da preparação para Sua vinda. Portanto, ele merece, e requer, na minha opinião, toda a dedicação necessária e o mais cuidadoso planejamento.

A primeira providência necessária me parece ser a distribuição, aos alunos da Escola, do documento introdutório que li em Genebra e a reunião gradual de todos aqueles (de dentro e fora da Escola) que estiverem interessados de maneira séria e aptos a colaborar eficientemente neste projeto.

Em um envelope separado, estou lhe enviando uma cópia revisada de minha palestra. Depois que ela for mimeografada, você deverá me enviar cerca de 50 cópias.

A escolha dos membros do grupo a ser formado exigirá cuidado e discriminação e, portanto, um espaço adequado de tempo... Estou rezando para que você seja inspirado e guiado por sua Alma e pelos Grandes Seres,... no trabalho ao qual você e todos nós estamos dedicados.

Com todos os melhores votos,

Cordialmente seu.

Alguns estudantes que concluíram a Escola Arcana foram convidados para participar do projeto juntamente com os alunos da Escola de Estudos Esotéricos. Informações sobre o trabalho do Grupo de Meditação Criativa estão ainda sendo transmitidas pela Escola Arcana & Lucis Trust e oferecidas como uma atividade de serviço. Este Trabalho é reconhecido como uma parte essencial da criação e contribuição para a rede de luz que está preparando para o reaparecimento do Cristo. Para aqueles que se sentirem chamados, essa atividade de serviço de grupo ainda está em curso atualmente.

Desde seu início em 1957, aconteceram reuniões de planejamento de verão para os líderes dos grupos selecionados. Esses encontros rapidamente passaram a ser conferências públicas com participação internacional. Foi em um encontro do comitê antes da conferência em 1961 que Roberto Assagioli anunciou a intenção dos membros fundadores do grupo introduzirem um programa de treinamento de três anos em meditação criativa<sup>3</sup>. Essas tarefas foram consideradas um projeto do grupo, sem ninguém merecer crédito por isso. Foi preciso muitos anos de dedicação para a concretização desse conjunto de trabalho.

<sup>2</sup>Conhecidos como "cadernos azuis" ou cadernos do Grupo de Meditação Criativa.

<sup>3</sup>Conhecidos como MGNA e também como Curso de Treinamento em Meditação Criativa.

Roberto Assagioli criou uma relação de trabalho que perdurou por toda a vida com essas duas amigas esoteristas, como se tivessem vindos juntos para atender a um pedido: criar um "grupo mundial unido dedicado à meditação unânime e simultânea, para o trabalho de preparação do mundo para a nova ordem".

Nancy Magor era uma mulher muito rica, com uma fortuna pessoal e também herdada. Uma contemporânea sua, Alice A. Bailey, levou ao conhecimento de Nancy a necessidade de fornecer patrocínio financeiro a um Servidor do Mundo. Em consequência desse pedido, tanto Nancy como Michal, que também era uma mulher de posses, puderam financiar o Trabalho, pagando a secretária e o tradutor de Roberto Assagioli. Depois da Segunda Guerra Mundial, rigorosas normas monetárias foram aplicadas no Reino Unido e durante esse período, Nancy "contrabandeava" dinheiro para fora do país para financiar o trabalho de Roberto.

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via S. Domenico, 16 - Telef. 52.856 - 4112076  
50133 FIRENZE

18th Feb. 1959

IL PRESIDENTE

Dear Nancy, Thank you for your notes concerning the usual. It is all right for you to make the cheque out to Mr. Josef Yassawi without mentioning my name, but stating in your letter simply:  
Account Josef Yassawi - Ref Psco/Chin.  
Lately I have been laid up with a mild bout of 'flu', but I am recovering. With warm gratitude and my love and blessings, Roberto  
P. S. O.

Will you please tell Michal that I received yesterday the copy of my talk on Meditation and the Will, etc.; I have revised most of it and I shall send it back in a day or two.

Uma carta de Roberto agradecendo a Nancy pelo patrocínio e mencionando sua colaboração

Michal e Nancy trabalharam em estreita colaboração com Roberto, tendo sido parte do trio que fundou o Grupo de Meditação Criativa. Roberto discutia o projeto com ambas e uma grande parte do tempo era dedicado ao planejamento e preparação do terreno antes de começarem o árduo trabalho de ancoragem das idéias a serem compartilhadas.

Durante suas visitas à Itália e quando Roberto visitava Tunbridge Wells, era função de Michal gravar as discussões em fitas e tomar notas baseadas nas suas conversas conjuntas sobre os documentos de Meditação Criativa a serem redigidos. Tanto Michal como Nancy pesquisavam os Livros de Bailey e outros recursos para complementar e fundamentar o trabalho. Michal era a *escriba* do grupo e Roberto contava com ela para *“para adicionar o champãhe”* ao escrever as observações e as orientações. Nancy trabalhava como editora. Este projeto de Meditação Criativa iniciou na década de 1950.



Gravando uma Reunião de Verão do SDH em 1960  
— RA com MJE na Biblioteca da Sundial House, TW

Roberto Assagioli estava envolvido na ancoragem de muitos Projetos: ele era um verdadeiro Servidor do Mundo. Cada projeto era mantido separado dos outros por uma disciplina rigorosa que ele impôs a si mesmo. Ele mantinha um controle rigoroso do pensamento formador do processo de criação, que era e é fundamental para a arte de trazer os projetos para a sua manifestação prática, Assim eles podiam ser compartilhado e usado por outros. Esse *“silêncio interior”* era aplicado aos pensamentos e palavras quando Roberto trabalhava com os projetos, um de cada vez. Desse modo, o pensamento formador, concentrado através de um direcionamento mental, criava excelentes modelos para a construção e partilha dessas atividades de serviço.



Uma foto em grupo tirada no verão de 1964 no jardim da Sundial House em Tunbridge Wells

No entanto, a habilidade em construir pensamento forma, que é essencial para a continuidade do legado de um projeto fundamental, levou a alguma confusão. Por exemplo, quando Roberto estava trabalhando com Nancy e Michal para concretizar o trabalho do Grupo de Meditação Criativa, ele também estava trabalhando com os membros da recém formada Escola de Estudos Esotéricos para reunir uma série de documentos de estudo para seus alunos. Esses dois projetos eram separados, embora alguns dos fundadores da EEE fossem membros do comitê do GMC e também colaboradores de alguns dos artigos incluídos nos cadernos azuis da meditação criativa.

Vale a pena notar que *“um grupo não é apenas um local ou um ajuntamento de pessoas, mas também é um campo de desenvolvimento da consciência que produz novas idéias e maneiras de ser”*. Na época em que a semente magnética do grupo de meditação criativa foi plantada por esses três discípulos no início da década de 1950, outros membros do grupo foram atraídos para ele. As pessoas vinham de longe e de toda parte para participar dessa revolução do despertar, contribuindo coletivamente para a arte de transformar o presente sagrado em todo dia. E quando o grupo trabalha, ele cumpre seu papel de parteira no nascimento da Nova Ordem Mundial e cultura.

Uma breve história do GCM — dos Arquivos da SDH



‘Do passado, **para o presente**, para o futuro e para a Eternidade’

O anúncio em 1961 de que um programa de treinamento em meditação criativa estava em andamento foi recebido com grande empolgação e expectativa. Grupos de estudantes se formaram em toda a Europa e América, compostos por homens e mulheres de boa vontade, ansiosos para aprender como usar suas preces e meditação a serviço não só de si mesmos, mas dos outros. As Perguntas & Respostas com RA vêm de notas de uma palestra sobre *A Natureza e a Prática da Meditação* feita por Dr. Roberto Assagioli, no Encontro Internacional do Grupo de Meditação Criativa em 1966.



## A Natureza e a Prática da Meditação

Perguntas e repostas com  
Dr. Roberto Assagioli

### P. O que é meditação?

A palavra “meditação” é usada hoje de várias maneiras e tem diferentes significados. Mais frequentemente, a palavra é usada no sentido de *meditação reflexiva*, isto é, *pensamento concentrado* em um determinado assunto, que também é chamado de meditação em uma “idéia semente” ou um “pensamento semente”.

O pensamento concentrado em um assunto ou em uma idéia semente inclui (a) suas definições, (b) o desenvolvimento de um questionamento e a exploração da idéia ou do assunto, (c) a consideração de suas conexões e interconexões e (d) suas aplicações.

Na meditação reflexiva, é surpreendente a quantidade de aspectos e implicações que descobrimos, mesmo sobre um assunto do qual achamos estar bem familiarizado.

*Meditação Contemplativa* é uma fase ou etapa que segue a anterior. Quando não encontramos mais nada sobre o assunto através da atividade de nossa mente, paramos de pensar e apenas mantemos o assunto no centro de nossa consciência em uma atitude calma, silenciosa e expectante. Como ajuda para manter a consciência concentrada dessa forma, podemos repetir lentamente para nós mesmos a palavra ou as palavras que indicam o assunto. Às vezes, nada acontece, mas outras vezes algo novo e inesperado “surge”, por assim dizer, no campo da consciência. Às vezes é algo vívido e com um significado mais profundo do que aquele que éramos capazes de alcançar na etapa anterior. Isso pode ser considerado como percepção *intuitiva*.

A *Meditação Receptiva* é similar, mas não idêntica à anterior. Enquanto na meditação contemplativa nós estamos tentando, como se fosse, “olhar para dentro” ou para cima com o olho da mente, a meditação receptiva está mais na natureza de “escutar” com o ouvido interior e, quando ela é bem sucedida, recebemos alguma *inspiração*.

Nesses dois tipos de meditação, deve-se tomar muito cuidado para permanecer mentalmente alerta e atento, cultivando a consciência da expectativa e evitando, dessa forma, um estado passivo sonhador.

A *Meditação Criativa* tem várias etapas que são explicadas e abrangidas em detalhes no Curso de Treinamento em Grupo de Meditação Criativa, Curso Um.

### **P. O que é Vida Meditativa?**

No início, a meditação fica confinada a um determinado período, após o qual geralmente esquecemos dela! Mas quando nos tornamos mais experientes na meditação, o assunto ao qual demos atenção muitas vezes vem à nossa consciência durante o dia, enquanto estamos pensando em outros assuntos ou cuidando de outras coisas.

Isso leva gradativamente a uma atitude constante de consciência interior ou uma atenção às impressões interiores e exteriores, que são chamadas de atitude do “Observador imparcial”. Isso nos permite atingir um certo “reconhecimento da realidade”.

### **P. Que outras atividades interiores estão relacionadas à Meditação?**

Nossas atividades psicológicas e espirituais não ocorrem isoladas umas das outras; há um efeito recíproco mais ou menos ativo entre elas. Pensar pode estimular o sentimento e vice-versa, e cada um deles pode estimular ou ser estimulado pelo desejo.

Logo, a meditação está muitas vezes ligada à *prece* e leva a alguma decisão ou *afirmação*. A combinação em várias proporções de todas elas resulta em uma *ação interior* sintética que tem sido chamada de *invocação*.

### **P. O que é invocação?**

Na invocação, a ação da vontade se sobressai, mas a vontade também é necessária – mesmo que não tenhamos plena consciência disso – nas outras fases da meditação. Ao pensar consecutivamente sobre um assunto, por exemplo, a vontade é necessária para evitar que a mente vagueie e o mesmo se aplica às outras fases, como a meditação contemplativa e reflexiva.

### **P. Você pode sugerir alguns assuntos apropriados para meditação?**

Eles são muitos e variados e podem ser:

1. Uma qualidade ou virtude;
2. Uma frase que expresse um “pensamento semente”;
3. Um problema;
4. Um símbolo. [A importância e a eficácia dos símbolos é um assunto amplo no qual não posso entrar agora. Posso apenas mencionar que eles são a linguagem natural ou meio de expressão do inconsciente em todos os níveis, inclusive o superconsciente];
5. O *Self* – Auto-Realização é um dos grandes objetivos e conquistas da meditação. Nela, os símbolos do Eu podem ser úteis, como a *lótus* que é amplamente usada no oriente. Com suas raízes na lama e sua flor surgindo acima da água e se abrindo, pétala por pétala, à luz do sol, ela é na verdade um profundo e multifacetado símbolo;

*Mantras* também são de grande valor, sendo o seguinte particularmente útil como um meio de se alinhar com a Alma e meditar sobre ela:

Mais radiante que o sol,  
Mais puro que a neve.  
Mais sutil que o éter,  
É o Eu, o Espírito dentro de mim.  
Eu sou esse Eu. Esse Eu sou eu.

#### **P. Quais são as técnicas de meditação?**

Muitas técnicas têm sido usadas e podem ser usadas na meditação. Elas deverão ser escolhidas de acordo com:

- ▶ A constituição especial de cada pessoa;
- ▶ O objetivo específico de nossa meditação;
- ▶ A condição ou situação específica de quem medita naquele determinado momento;

Não apenas cada pessoa, mas cada fase do relacionamento entre pessoas que meditam e seus ambientes físicos é *único*; isso pode ser chamado de consideração ou atitude existencial correta. Portanto, nenhuma regra geral nem descrições específicas deverão ser dadas nem escolhidas sem levar tais fatores em total consideração, tanto quanto possível. Mas, havendo estudado atentamente o assunto da meditação e tendo se familiarizado com as várias técnicas existentes, podemos começar a *experimentá-las*. Isso deverá ser feito com coragem, usando o método de tentativa e erro, e observando que os erros são muitas vezes muito instrutivos e, portanto, úteis, mas, ao mesmo tempo, a *prudência* é necessária, parando sempre que ocorrer qualquer resultado indesejado. Particularmente, deve-se ter cuidado para não exagerar na meditação no primeiro período de entusiasmo e ansiedade. Ela nunca deverá ser realizada por muito tempo - 15 a 20 minutos são suficientes para começar e, se experimentarmos quaisquer sensações que não sentirmos que sejam corretas ou não entendamos, deve-se procurar orientação antes de prosseguir.

#### **P. Quais são as aplicações da meditação?**

Para autodesenvolvimento e auto-realização, por exemplo, o uso da meditação:

- ▶ Na psicoterapia;
- ▶ Na educação;
- ▶ Nas relações interpessoais;

#### **P. Quais são as recompensas da meditação?**

Elas são grandes e numerosas. Elas se revelam à medida que prosseguimos, mas só posso dizer agora que a meditação leva a:

- ▶ Descobertas e conquistas interiores;
- ▶ Aquisição do domínio da personalidade (corpo — emoção — mente);
- ▶ Desenvolvimento da vontade;
- ▶ Consciência do Eu, isto é, Auto-identificação e percepção, que resulta em alegria e poder.

A *Meditação Receptiva* é similar, mas não idêntica à anterior. Enquanto na meditação contemplativa nós estamos tentando, como se fosse, “olhar para dentro” ou para cima com o olho da mente, a meditação receptiva está mais na natureza de “escutar” com o ouvido interior e, quando ela é bem sucedida, recebemos alguma *inspiração*.

Nesses dois tipos de meditação, deve-se tomar muito cuidado para permanecer mentalmente alerta e atento, cultivando a consciência da expectativa e evitando, dessa forma, um estado passivo sonhador.

A *Meditação Criativa* tem várias etapas que são explicadas e abrangidas em detalhes no Curso de Treinamento em Grupo de Meditação Criativa, Curso Um.

### **P. O que é Vida Meditativa?**

No início, a meditação fica confinada a um determinado período, após o qual geralmente esquecemos dela! Mas quando nos tornamos mais experientes na meditação, o assunto ao qual demos atenção muitas vezes vem à nossa consciência durante o dia, enquanto estamos pensando em outros assuntos ou cuidando de outras coisas.

Isso leva gradativamente a uma atitude constante de consciência interior ou uma atenção às impressões interiores e exteriores, que são chamadas de atitude do “Observador imparcial”. Isso nos permite atingir um certo “reconhecimento da realidade”.

### **P. Que outras atividades interiores estão relacionadas à Meditação?**

Nossas atividades psicológicas e espirituais não ocorrem isoladas umas das outras; há um efeito recíproco mais ou menos ativo entre elas. Pensar pode estimular o sentimento e vice-versa, e cada um deles pode estimular ou ser estimulado pelo desejo.

Logo, a meditação está muitas vezes ligada à *prece* e leva a alguma decisão ou *afirmação*. A combinação em várias proporções de todas elas resulta em uma *ação interior* sintética que tem sido chamada de *invocação*.

### **P. O que é invocação?**

Na invocação, a ação da vontade se sobressai, mas a vontade também é necessária – mesmo que não tenhamos plena consciência disso – nas outras fases da meditação. Ao pensar consecutivamente sobre um assunto, por exemplo, a vontade é necessária para evitar que a mente vagueie e o mesmo se aplica às outras fases, como a meditação contemplativa e reflexiva.

### **P. Você pode sugerir alguns assuntos apropriados para meditação?**

Eles são muitos e variados e podem ser:

1. Uma qualidade ou virtude.
2. Uma frase que expresse um “pensamento semente”.
3. Um problema.
4. Um símbolo. [A importância e a eficácia dos símbolos é um assunto amplo no qual não posso entrar agora. Posso apenas mencionar que eles são a linguagem natural ou meio de expressão do inconsciente em todos os níveis, inclusive o superconsciente].
5. O *Self* – Auto-Realização é um dos grandes objetivos e conquistas da meditação. Nela, os símbolos do Eu podem ser úteis, como a *lótus* que é amplamente usada no oriente. Com suas raízes na lama e sua flor surgindo acima da água e se abrindo, pétala por pétala, à luz do sol, ela é na verdade um profundo e multifacetado símbolo.

‘Do passado, **para o presente**, para o futuro e para a Eternidade’

O anúncio em 1961 de que um programa de treinamento em meditação criativa estava em andamento foi recebido com grande empolgação e expectativa. Grupos de estudantes se formaram em toda a Europa e América, compostos por homens e mulheres de boa vontade, ansiosos para aprender como usar suas preces e meditação a serviço não só de si mesmos, mas dos outros. As Perguntas & Respostas com RA vêm de notas de uma palestra sobre *A Natureza e a Prática da Meditação* feita por Dr. Roberto Assagioli, no Encontro Internacional do Grupo de Meditação Criativa em 1966.



## O Importante Papel da Meditação Criativa

A Lei da Aproximação Espiritual chama nossa atenção para o valioso serviço da meditação específica e criativa. Através dos tempos, a meditação tem sido feita de maneiras diferentes; tanto no Oriente como no Ocidente, ela tem sido o meio básico de penetração pela mente humana nas áreas mais elevadas e sutis da vida. Porém, em um sentido mais amplo, ela também é uma atividade universal que, em seus estágios iniciais e mais simples, pode ser bastante inconsciente. Portanto, através das várias fases, à medida que a mente se desenvolve, ela se torna mais consciente e resoluta e, conseqüentemente, poderosa.

A meditação concentra o pensamento que, com o tempo, produz integração e a realização de uma personalidade definida e, embora muitas vezes realizada sem a consciência de sua real natureza, ela é, de fato, uma forma simples de meditação *criativa* que tem produzido todas as maravilhas criativas de nossa moderna civilização.

Temos apenas que olhar para o processo pelo qual o homem cria tudo ao seu redor para ver o papel do pensamento. O primeiro e necessário passo é uma *idéia*. Ela então se desenvolve, sendo vestida com mais e mais pensamento e planejamento, e dando a ela a energia de sua vontade e intenção, até que ela emergja finalmente em uma forma tangível. Esse é o método empregado por todos que são bem sucedidos no mundo material e esse fato verdadeiro nos mostra a importância do pensamento e da meditação criativa para fins espirituais e para a edificação nos nossos planos interiores.

Embora a força do pensamento esteja se tornando largamente reconhecida, ela ainda é normalmente empregada de formas inconsciente e fortuita; conseqüentemente, ela é muitas vezes egoísta, materialista, agressiva e até destrutiva. É, portanto, de extrema importância que haja mais entendimento desse assunto e que aprendamos a usar o pensamento para propósitos mais elevados e construtivos.

O principal método para uso do poder do pensamento é a *meditação*. Nesse sentido, ela não é algo puramente intelectual e abstrata, mas sim um meio efetivo de ação interior que pode ser usada em duas principais direções e maneiras:

Criar mudanças e transformações em nós mesmos;  
Como uma forma de serviço para o mundo.

Ambas produzem resultados tangíveis exteriores porque o que fazemos, seja individual ou coletivamente, é o resultado do que pensamos, sentimos e queremos. A necessidade da meditação pessoal para redimir nossas naturezas inferiores e aprender a participar dos níveis mais elevados de consciência é geralmente reconhecida, sendo ainda mais urgente no momento atual, grave e talvez decisivo da história do mundo, a necessidade da meditação criativa sobre os princípios e as qualidades que irão dar origem a uma nova e melhor era. Essa, naturalmente, é a principal função deste Grupo específico — e o propósito para o qual ele foi chamado pelo Mestre Djwhal Khul. Uma meditação ativa e constante é necessária para trazer as leis espirituais e as influências necessárias para a consciência humana com mais clareza e desenvolvê-las em mais fortes pensamento-formas que poderão, então, ser aceitas e adotadas não somente pela minoria pioneira, mas pela humanidade em geral.

Basicamente, a tarefa urgente é criar:

*Ordem* onde há caos;

*Entendimento* onde dominam a ignorância, o preconceito e a condenação;

*Síntese* onde atualmente há divisão e conflito.

Para realizar isso, precisamos penetrar nos níveis onde essas realidades mais elevadas *existem* e então, através da meditação de natureza criativa, trazê-las para a consciência e manifestação humanas.

Não é geralmente reconhecido que a meditação é uma forma de ação — ação *interna*. Habitualmente é considerada um processo para acalmar o eu pessoal, em especial a mente, e entrar em um estado de quietude e *silêncio*. Mas isso é apenas uma parte e um tipo das muitas variedades de meditação. Precisamos nos dar conta de que o silêncio não é uma dimensão estática e vazia. Algumas vezes tenho chamado a meditação de “exploração dos mundos internos” porque essas dimensões estão cheias de energia e há muita coisa a ser descoberta e a cooperar com elas. De um modo, estamos vivendo neles o tempo todo em parte de nossa natureza; a vida psicológica tem uma existência tangível nesses campos, que são os domínios não apenas de energias e qualidades, mas conseqüentemente, da causa e do significado. Neles se origina tudo o que acontece no mundo exterior. Eles são, de fato, mais *reais* do que o mundo visível e aprender a trabalhar dentro deles de forma consciente e construtiva é, portanto, uma maneira importante de servir os nossos tempos. Foi-nos dito que Deus primeiro pensou (meditou) e depois falou, simbolicamente, e criou. “De cima para baixo” é uma regra espiritual e nosso trabalho externo e serviço deverão ser sempre precedidos pela meditação planejada e iluminada, isto é, pela concentração e pela reflexão interiores. Essa é uma parte muito importante do verdadeiro serviço.

A meditação criativa não é apenas subjetiva e abstrata, nem um estado puramente passivo ou reflexivo. É um processo preciso e científico que requer esforço e trabalho positivos de acordo com a lei. A contraposição usual na nossa sociedade ocidental da meditação, de um lado, e da ação, do outro, é enganosa; elas são duas fases sucessivas de qualquer ação consciente, deliberada e intencional.

Os muitos estágios da meditação criativa não podem ser totalmente abordados aqui<sup>4</sup>, mas eles incluem reflexão e recepção. Este último deverá ser mantido por um tempo longo o suficiente para possibilitar que a energia ou a idéia recebida desça e atue na “taça” que oferecemos. Deveremos ficar sempre atentos durante esse período e o que quer que recebamos no nosso consciente deverá ser formulado com clareza para que *tome forma* e possa se manifestar.

Prece e invocação são outros estágios importantes, já que aqui o coração e a vontade farão sua abordagem e apelo espirituais. Isso é particularmente importante na meditação da lua cheia e lua nova, quando o propósito é invocar as grandes Energias Zodiacais, os Intermediários Divinos, o Cristo e os Avatares. Entre esses grandes Mensageiros Espirituais e a humanidade há uma inteira Hierarquia de Seres, Iniciados de vários graus que podem transmitir, fazer descer e tornar mais inteligível a mensagem dos Grandes Seres. Aqueles que estão mais próximos da humanidade e ainda dentro dela são os Servidores do Mundo; Eles formam a ligação necessária entre os Seres superiores e a humanidade. Na lua cheia, podemos nos sintonizar particularmente com essa grande cadeia espiritual e descendente, sendo nossa tarefa invocar para a humanidade as energias disponíveis.

A história humana tem sido essencialmente a história dos grandes Mensageiros Espirituais que — de tempos em tempo, nos momentos das crises humanas — surgem do lugar sagrado do Mais Elevado para ajudar, inspirar, revelar, liderar e instruir. Como lemos no livro de A. Bailey, *O Reaparecimento do Cristo*, em todas as épocas, nas horas de necessidade, surge um Instrutor, um Salvador do Mundo, um Avatar, um Intermediário transmissor, um Cristo. Essa verdade está subjacente em todas as Religiões do Mundo e, através dela, a continuidade da revelação tem nos feito avançar etapa por etapa.

Nos grandes momentos decisivos da evolução, quando uma Nova Era assume e uma nova civilização passa a existir, uma nova onda Espiritual surge para conduzir os homens para uma maior iluminação, tendo os mediadores espirituais em diferentes épocas e em muitos países, inspirado a humanidade a fazer emergir das crises de suas épocas a cultura e a civilização sob as quais a próxima nova era poderia ser construída. Sri Krishna, Buda, Cristo e Maomé são os grandes mensageiros mais bem conhecidos por nós e o efeito de Seus ensinamentos e o impacto de Suas vidas foram de uma magnitude que tem influenciado o pensamento e a história de ambos os hemisférios até os dias de hoje. Mas houve também outros Portadores da Luz ou “Avatares” e como esses Grandes Filhos de Deus desenvolveram primeiro Sua própria natureza humana e depois a transcenderam, Eles foram capazes de fixar algum princípio, alguma Energia Divina que, em consequência, estimulou a humanidade a manifestar alguma nova qualidade espiritual.

Pensamos em termos de energia hoje tão naturalmente como nossos antepassados pensavam em termos de forma e, desta maneira, essa transmissão de energia é um conceito que irá prontamente encontrar a resposta no presente. O tipo de mente da nova era liga energia com progressão e tem a expansão do futuro como essência da sua filosofia e, portanto, irá abranger facilmente a idéia de que as Grandes Aproximações — como pode ser chamada a aparição desses Salvadores do Mundo — não foram apenas eventos para assegurar a continuidade da revelação, mas os meios pelos quais novos tipos de energia foram liberados.

Terminamos sempre uma meditação criativa com *irradiação* — bênção. A palavra bênção não

---

<sup>4</sup>Explicados no Curso de Treinamento em Meditação Criativa, Curso Um. Informações sobre o curso estão disponíveis no Grupo Sundial House.

deve ser considerada meramente no sentido de um ato de amor; ela tem e é um poder mágico. A benção é uma transformação, um ato mágico e completa o ciclo da aproximação espiritual.

Há duas atitudes que contribuem bastante para o serviço da meditação criativa. Uma é abordá-la com um espírito de alegria, pois a alegria é tanto instigadora como reveladora. E traz uma força interior profunda; ela também assegura a cooperação da natureza emocional.

A outra atitude é o desapego. Isso significa o desligamento dos apegos emocionais e a remoção da mente de todas as opiniões, pensamentos e reações pessoais preconcebidas. Isso é necessário porque estamos todos ligados a muitas “formas pensamento” — aqueles impostos pelas nossas experiências, nossas tradições, nossos grupos sociais, famílias, etc., e precisamos aprender a nos livrar deles antes de podermos criar padrões claros e não preconceituosos de pensamento e receber sem mascarar nem distorcer as impressões e energias que possam nos alcançar dos planos superiores.

Há outro motivo para o desapego. Deve-se tomar um grande cuidado com relação aos nossos motivos na meditação. Muitas vezes eles são egoístas ou egocêntricos sem que percebamos. Por exemplo, alguns praticam a meditação como uma maneira nobre de escaparem ou esperam que ela os ponha em contato com algum instrutor maravilhoso. Mas, ao invés de ser utilizada para esses fins específicos, uma meditação criativa deverá ser oferecida às grandes energias e qualidades impessoais que serão trazidas. Uma atitude desapegada é essencial, porque não podemos saber o resultado correto para nenhuma situação específica ou que esteja nos Planos de Deus. Sob o nosso limitado ponto de vista pessoal e ambiental, é provável que sejamos ofuscados quando não prejudicados e o que pode parecer para nós a melhor solução para algum problema poderá ser apenas uma resposta de curto prazo ou unilateral. Portanto, a meditação criativa deverá ser usada como um meio de colaborar e ajudar a trazer para o mundo os princípios espirituais necessários para uma era melhor, sem convicções ou fórmulas preconcebidas das maneiras específicas como irão funcionar. Nossa tarefa é fortalecê-los e invocá-los para que possam fazer seu trabalho.

Quando meditamos sobre esses grandes temas, estamos nos unindo nos níveis interiores com outros que trabalham para o mesmo propósito. Todos conhecem o poder da ação grupal, e a percepção de que somos parte de um grande grupo de meditação subjetivamente formado neutraliza a tendência de um indivíduo isolado se sentir ineficaz ou se tornar vítima de ansiedade, negatividade e mesmo desespero. O sentido de isolamento é, de fato, artificial; todos participamos de forma consciente ou inconsciente, voluntária ou involuntária! — da vida de toda a humanidade e mais ainda da Vida do Universo. Quanto mais reconhecemos isso e nos sintonizamos e trabalhamos com as leis de uma Vida maior, mais serenos e eficazes nos tornamos, sendo a meditação criativa um dos passos mais práticos nessa direção.

**Roberto Assagioli**

— O Grupo de Meditação Criativa, Grupo da Série © SDH

***“Tudo é possível e acessível para você: alegria, serenidade  
eu as ofereço como um presente”.***

— Roberto Assagioli



‘Do passado, para o presente, **para o futuro** e para a Eternidade’

Muito embora o futuro seja uma meta móvel, temos a responsabilidade de desempenhar nossa parte no presente, para moldá-lo e construí-lo com nossos pensamentos e lembranças em algo de uma beleza desabrochante. A sociedade, afinal, pode ser considerada como um presente para a humanidade, na qual cada um de nós tem um papel a desempenhar que é uma contribuição incomparável para o todo. É um fato bem conhecido que a soma do todo é maior do que a soma das partes. Daí, este convite que se estende do passado para o presente e para o futuro é oferecido hoje a você e aos grupos de pessoas que fazem meditação criativa, para tomarem parte nesta aliança entre grupos que está se formando agora...

## **Associação Internacional de Meditação Criativa** Uma atividade de trabalho entre grupos



Monte da Meditação



Grupo Sundial House



Comunidade da Ética Viva

**Como todo jardineiro sabe**, é importante ter sementes vibrantes, um solo rico, saudável e as condições climáticas certas para as plantas crescerem e florescerem. Do mesmo modo, para que cultivemos e desenvolvamos um “mundo que funcione para todos”, precisamos da semente vital de uma visão compartilhada, do rico solo cultural de nosso patrimônio humano coletivo e de condições psicológicas corretas que nos ajudem a perceber a visão comum que compreende nossas mais elevadas aspirações ao longo dos próximos anos. A Meditação Criativa é uma poderosa ferramenta científica para a construção desse novo mundo.

Os Princípios da Divindade Essencial, Boa Vontade e Unanimidade, juntos com as correspondentes Leis da Aproximação Espiritual, Corretas Relações Humanas e o Esforço Grupal, são os nutrientes que enriquecem o solo cultural no qual a força do espírito humano irá rapidamente crescer e finalmente florescer. Através da Meditação Criativa, meditamos e procuramos incorporar esses Princípios e Leis Videntes, como um ato prático de serviço, para fazer nascer uma nova realidade global.



A Ilustração do Chakra Coronário [aqui mostrado dentro da estrela de seis pontas, simboliza as Leis e os Princípios] © Nina O'Connel – Ilustradora das Cartas de Bênçãos da Sundial House

A Associação Internacional de Meditação Criativa é uma iniciativa global intergrupar dedicada a servir a visão de uma sociedade iluminada que vive em harmonia com toda a vida.

Como mencionado anteriormente, esta atividade de serviço foi iniciada na década de 1950 pelo Dr. Roberto Assagioli, em colaboração com Michal Eastcott e Nancy Magor. Foi desenvolvida em resposta a uma crescente demanda por um ensinamento prático sobre a meditação adequada às pessoas de qualquer convicção espiritual ou religiosa.

A Meditação Criativa é baseada no reconhecimento de que tudo que vemos ao nosso redor se origina nos campos criadores do pensamento. Consciente ou inconscientemente estamos constantemente contribuindo e sendo afetados por essas correntes de pensamento. O "inconsciente coletivo" é um ambiente de pensamentos que perpassa o mundo e é o produto do nosso esforço grupar, passado e presente. Lembre-se de que um grupo não é apenas um ajuntamento de pessoas. É um campo de consciência em desenvolvimento que tem o potencial de dar origem a novas idéias e maneiras de ser.

Aceitar essa noção significa que temos o poder e o potencial interior de recriar nós mesmos, nossa atitude perante a vida e o ambiente em que vivemos. Logo, segue-se que, quando um número suficiente de pessoas no mundo inteiro estiver ligado de coração com coração e pensando positivamente, recriaremos a sociedade de forma a refletir e incorporar nossas mais altas aspirações para a família humana.

A Associação Internacional de Meditação Criativa está oferecendo a oportunidade de se unir pelo coração a essas pessoas e aplicar o poder positivo da mente humana como uma ferramenta de serviço através do ritmo de uma meditação diária e globalmente conectada.

A Meditação Criativa é uma abordagem grupar subjetiva ao serviço espiritual, embora cada pessoa tenha seus próprios métodos particulares individuais que ajudam a viver uma vida inspirada pela alma. Um poder mais criativo vem da meditação intencional com os outros como um ato de servir, criando um campo espiritualmente inspirado de consciência. Esse campo vivo gera e dá origem a uma nova sabedoria e novas idéias que servirão não apenas ao indivíduo, mas toda a humanidade e ao Planeta.

### *Meditação em Grupo como um Serviço para o Nosso Mundo*

**No mundo inteiro** as pessoas estão seguindo a meditação criativa como uma contribuição para o serviço essencial de reflexão, prece e invocação das leis e princípios espirituais que são a essência para o estabelecimento da boa vontade e das relações humanas corretas.

O uso da meditação criativa é o propósito básico do Grupo de Meditação Criativa e da recém criada Associação Internacional de Meditação Criativa.

Para manifestar interesse e explorar a possibilidade de se tornar membro da AIMC ou entrar para o GMC, contate um dos grupos fundadores afiliados:

The Sundial House Group & The International Group for Creative Meditation  
The Sundial Centre, Sediescombe TN33 0PF, East Sussex, UK  
[info@creativegroupmeditation.org](mailto:info@creativegroupmeditation.org) | [www.creativegroupmeditation.org](http://www.creativegroupmeditation.org)

Meditation Groups Incorporated  
Meditation Mount, California, US  
[www.meditationmount.org](http://www.meditationmount.org)

The Community of Living Ethics  
Secretariat: loc. Pian di Mattone, 14  
06062 Citta deita Pieve (PG), Itália  
[light.net@comunitadieticavivente.org](mailto:light.net@comunitadieticavivente.org)

## O Desabrochar de uma Rosa

Imaginemos que estamos olhando para uma rosa. Visualizemos sua haste e suas folhas com um botão fechado. O botão parece verde porque suas sépalas estão fechadas, mas bem em cima um ponto cor de rosa pode ser visto. Visualizemos esse ponto vivamente, mantendo a imagem no centro da nossa consciência...

Agora começa um movimento lento e as sépalas começam a se separar pouco a pouco, colocando suas pontas para fora e revelando as pétalas cor de rosa que ainda estão fechadas...

As sépalas continuam a se abrir... Agora podemos ver o botão inteiro com uma delicada cor rosa. Enquanto observamos, as pétalas também começam a se separar lentamente... até que se vê uma perfeita rosa totalmente aberta.

Enquanto olha para essa rosa imaginária, você começa a sentir seu perfume, inalando seu odor característico bem conhecido... tão delicado, doce e agradável... Vamos cheirá-la com prazer.

Identifiquemo-nos com a própria rosa 'introjetando-a' em nós mesmos... Simbolicamente, nós somos uma flor, uma rosa... A mesma vida que anima o Universo e criou o milagre da rosa está produzindo em nós um milagre similar e mesmo maior... o despertar e o desenvolvimento de nosso ser espiritual e do que se irradia dele.

Considere a rosa como um símbolo de seu crescimento interior, como o despertar interior de suas qualidades íntimas, da Auto-realização e da irradiação de seu ser interior. Pois cada um de nós é como uma rosa, como as mesmas potencialidades ocultas do seu botão.



“Na solidão, a rosa da alma floresce;  
Na solidão, o eu divino pode falar,  
Na solidão as faculdades e as graças do  
Eu superior podem se enraizar e  
Desabrochar na personalidade”.

## Coisas para Refletir

**O ÚNICO** silêncio que conhecemos é o silêncio quando cessa o barulho, o silêncio quando o pensamento cessa – mas isso não é silêncio. O silêncio é algo inteiramente diferente, como a beleza, como o amor. E o silêncio não é o produto de uma mente tranqüila, nem é o produto das células cerebrais...

O silêncio do fim do barulho é apenas um pequeno começo. É como atravessar um pequeno buraco para um oceano enorme, vasto e extenso, para um estado eterno e imensurável. Mas isso você não pode entender verbalmente, a menos que você tenha entendido toda a estrutura da consciência e o significado do prazer, da dor e do desespero e as próprias células cerebrais tenham ficado quietas. Então, talvez, você possa se defrontar com esse mistério que ninguém pode lhe revelar e nada pode destruir.

— *J. Krishnamurti*

**TRANQUILIDADE** é nosso mais intenso modo de ação. É nos momentos de profunda calma que nasce toda idéia, emoção e impulso que eventualmente honramos com o nome de ação. Nossa vida ativa mais emocional é vivida em nossos sonhos e nossas células se renovam mais ativamente no sono. Vamos mais alto na meditação e mais longe na prece. Na quietude, todo ser humano é grande; aqui, ele é livre da experiência da hostilidade; ele é um poeta e nisso se parece mais com um anjo.

— *Leonard Bernstein*

**SOBRE** a humanidade, podemos dizer que cada membro contém a mesma jóia preciosa. Portanto, nós nos identificamos, sintetizamos e unimos. O sucesso pode chegar lentamente, mas é inevitável.

— *Agni Voga*

**CONSCIÊNCIA...** é a pré-condição de liberdade de escolha, a verdadeira base de todos os valores espirituais e de tudo o que dá significado à vida e justificativa a nossa existência.

Assim como todo instrumento de uma orquestra desempenha sua própria parte na partitura geral, mas encontra sua consumação e mais alta realização na perfeita coordenação e no relacionamento significativo de todos os instrumentos da orquestra, toda consciência individual encontra sua consumação e sua mais alta realização em um relacionamento perfeito com o Universo em todas as suas variedades de forma de vida e forças individuais que não permitem nem a imobilização nem a estagnação.

Mas somente aqueles que conhecem a partitura completa podem tocar sua parte da música com perfeição.

— *Govinda (Meditação Criativa e Consciência Multidimensional)*

**O PROBLEMA** do indivíduo é também o problema do mundo, pois eles não são dois processos separados e distintos... Você é o repositório de toda a humanidade. Você é o mundo e o mundo é você. E, se houver uma transformação radical na estrutura da alma de um indivíduo, ela afetará a consciência total do homem.

— *J. Krishnamurti*

"For love is the  
desire for the whole  
and the pursuit  
of the whole is  
called love.

Plato

