

# Método de Treinamento Espiritual

Carlos Eduardo de Moura Gomes

21 de Dezembro 2021

## 1 Introdução

Por questão de perfeccionismo utilizei a classificação, método treinamento espiritual, para encaixar isto como um dos métodos de treinamento. Mas o que ocorre na verdade é uma autenticidade com o espírito.

Através das práticas que escolhi é possível seguir pelo caminho da sabedoria. Por meio delas alcança-se a iluminação, mas é necessário paciência e constância.

## 2 Meditação

Existem várias técnicas de meditação, mas a meditação verdadeira consiste em esvaziar totalmente a mente até alcançar o que Osho chama de não-mente.

Obviamente não é possível alcançar o estado de não-mente pelo esforço. Você deve relaxar em qualquer posição que ache confortável, esvaziar sua mente definitivamente e simplesmente se manter assim pelo tempo que puder.

Nossa mente é tagarela e não sede tão fácil. Até quando achar que chegou a não pensar em nada, sua mente pode ter processado inúmeras informações subconscientemente. Por tanto, mesmo depois de dominar a habilidade de esvaziar a mente deve-se esperar pelo estado de não-mente como quem não quer nada.

Após alcançar o estado de não-mente, pelo menos por alguns segundos, será perceptível a diferença tão como uma criança descobrindo o amor. Assim, a expectativa é simplesmente fazer este tipo de meditação acessando o estado de não-mente por períodos cada vez mais longos.

O estágio final desta prática de meditação ocorre quando você já consegue ficar por bastante tempo no estado de não-mente. Então, passa-se a tentar realizar desde atividades simples como mover um dedo até atividades complexas como resolver questões do trabalho sem sair deste estado.

Dominar o estado de não-mente a este ponto já é por si só alcançar a iluminação. Neste estado não existe absolutamente nenhuma influência do ego, ou seja, você se torna totalmente autêntico com seu espírito. Outro ponto é que a sua mente passa a ser uma verdadeira ferramenta, pois uma vez tendo a silenciado é possível usá-la sempre que desejar.

## 3 Hermetismo

O Hermetismo é uma filosofia voltada para diversos assuntos religiosos que iniciou-se com os textos de Hermes Trimegisto cuja estimativa de vida está entre 1500 a.C e 2500 a.C.

Com o passar do tempo muitas outras filosofias e religiões foram se originando da corrente de pensamento Hermetista. Hoje em dia tem-se o que considero uma confusão total de informações que fazem com que as pessoas enxerguem qualquer forma de Esoterismo como algo ruim.

Contudo, busco praticar o Hermetismo através da obra de Franz Bardon que considero a mais explicativa e clara sobre os conceitos desta filosofia. Nela existem diversos textos explicativos sobre conceitos como elementos, alma, verdade,

deus, etc. E também, há diversas práticas que estão divididas em graus onde o aspirante a Hermetista deverá estudar e praticar seguindo em ordem crescente.

Outro ponto fundamental do Hermetismo são as suas 7 leis que regem a existência:

- **Lei do Mentalismo:** "O Todo é Mente; o Universo é Mental"
- **Lei da Correspondência:** "O que está em cima é como o que está embaixo. O que está dentro é como o que está fora"
- **Lei da Vibração:** "Nada está parado, tudo se move, tudo vibra"
- **Lei da Polaridade:** "Tudo é duplo, tudo tem dois pólos, tudo tem o seu oposto. O igual e o desigual são a mesma coisa. Os extremos se tocam. Todas as verdades são meias-verdades. Todos os paradoxos podem ser reconciliados"
- **Lei do Ritmo:** "Tudo tem fluxo e refluxo, tudo tem suas marés, tudo sobe e desce, o ritmo é a compensação"
- **Lei do Gênero:** "O Gênero está em tudo: tudo tem seus princípios Masculino e Feminino, o gênero se manifesta em todos os planos de criação"
- **Lei de Causa e Efeito:** "Toda causa tem seu efeito, todo o efeito tem sua causa, existem muitos planos de causalidade mas nenhum escapa à Lei"

São leis as quais o aspirante a Hermetista deve estudar e colocar em prática. Por si mesmas já geram um grande desenvolvimento pessoal e visão aprofundada da realidade.