

**Original English tekst ..... [meditate](#)**

**Copyright ..... [copymark](#)**

**Disclaimer..... [disclaim](#)**

=====

( da carta mensal de agosto de 1985).

**BERTUS:**

As meditações abaixo não são fórmulas nem prescritas [ obrigatórias ] . São apenas expressões espontâneas das meditações de Joel e podem servir - lhe de guia.

=====

**JOEL:**

### PREPARAÇÃO PARA MEDITAÇÃO

#### Primeiro passo... Praticando a Presença

Para aqueles de vocês que ainda não têm a capacidade de entrar imediatamente em meditação , recomendo meditações de um minuto ou um minuto e meio dez, vinte e até trinta vezes por dia ou meditações de um minuto e meio dez, vinte e até trinta vezes por dia – e até mesmo à noite se você acordar . Pela minha própria experiência , eu advirto você contra longos períodos de tentativa de meditar . Quando você se pega pensando em sentir tensão física ou mental , você não está meditando . Esse é o trabalho mental que está no reino humano , não no reino espiritual . . A princípio, é melhor limitar suas tentativas a um minuto e meio e deixar que esses períodos se prolonguem automaticamente . No dia seguinte você ficar

á surpresa ao descobrir que estive em meditação por três , quatro ou cinco minutos , mas parecerá que foi apenas meio minuto. Mas entre \_ isso gradualmente .

A princípio nem tente meditar . \_ Comece praticando a Presença . \_ Sem este passo preliminar , não alcancei a meditação silenciosa interior , nem conheço nenhum estudante do Caminho Infinito que o tenha alcançado. Continuo praticando este primeiro passo e ainda o ensino em nossa família, como vocês sabem pela minha “ Carta aos Sam”.

Para ilustrar como “ praticar a Presença ”, vou levá - lo através de vinte e quatro períodos da minha vida , e você poderá me seguir até onde desejar .

Acabo de acordar pela manhã e, antes de me levantar , digo silenciosamente :

*Este é o dia que o Senhor fez. Obrigado , Pai , este é o Teu dia . Tu enviaste a luz para seguir as trevas e enviarás novamente a noite para seguir o dia . O princípio , a responsabilidade é Tua .*

*O gado em mil colinas é Teu – assim como as colheitas na terra , o azeite , as pedras preciosas, as pérolas , os peixes no mar e os pássaros no ar . Tudo isso é Teu , e tudo isso continua como Tua atividade . Como Deus governa isso universo , da mesma maneira Deus governa este dia e nos governa . Seja feita a tua vontade .*

*Estou aberto à Tua direção , à Tua sabedoria . \_ Estou aberto à Tua liderança . Tu deves ser minha vida , minha sabedoria , minha força hoje . \_ Tua presença deve ser a substância do meu tempo e do meu trabalho .*

Agora estou pronto para um período de meio minuto ou um minuto de silêncio completo e então me levanto. Na mesa do café da manhã , paro para perceber :

*Deus*

*é responsável por todos os alimentos que são cultivados . Deus preparou esta mesa para mim. Deus pode pôr uma mesa no deserto . Obrigado , padre . \_*

Antes de ir para o escritório trabalhar ou antes de sair de casa , faço uma pausa para perceber :

*A presença de Deus vai comigo e diante de mim para endireitar os lugares tortuosos . A inteligência de Deus está sempre onde estou . Deus olha para mim por trás de você, sim, de todos os que estão ao alcance da minha experiência . Saúdo Deus em todos aqueles que encontro. Saúdo a Deus por trás de cada porta em que entro.*

*Seja qual for a natureza do trabalho que empreendo , Deus é a atividade do meu ser . Deus é minha inteligência e minha força . Deus me anima . Deus anima todos os seres .*

*Qualquer que seja a natureza do trabalho no nosso lar – quer seja trabalho doméstico ou jardinagem – Deus é a harmonia neste lar . É o amor de Deus que cimenta os relacionamentos nesta família . É o amor de Deus que é expresso de um para outro dentro do lar – e para todos aqueles que entram em nossa casa. O amor de Deus nos envolve , nos abraça , nos une e nos mantém firmes em Sua vontade .*

Na hora do almoço :

*A graça de Deus é minha suficiência em todas as coisas .*

Lembre-se de que nada disso é falado em voz alta. Ninguém nunca sabe que estou orando . \_\_ Na nossa mesa nem a graça é expressada , exceto que geralmente olhamos uns para os outros e dizemos:

“ Dias felizes !” Entre nós sabemos que isto significa que nos unimos numa oração de acção de graças . E se houver outros estão à nossa mesa , não “ oramos diant e dos homens” - mas *temosorou* .

À tarde : \_\_

Quer estejamos dirigindo o carro ou sendo dirigidos , quer estejamos fazendo marketing – seja qual for a atividade que esteja acontecendo , há sempre a realização :

*Tu vais adiante de mim para endireitar os lugares tortuosos . Tu vais diante de mim para preparar moradas para mim. Eu te vejo por trás dos olhos de todos que encontro. Saúdo - Te, Filho de Deus.*

No jantar : \_\_

Há outra oportunidade de ação de graças , de reconhecimento de Deus como a substância do meu pão , da minha carne , do meu vinho e da minha água.

E assim vai durante toda a noite até a hora de se aposentar .

Na hora de dormir :

*A atividade de Deus fez com que as trevas seguissem a luz – a noite seguisse o dia . É a atividade de um Infinito Invisível operando por trás do universo visível . Uma Vida Invisível , um Ser Invisível , uma Lei Invisível trouxe à tona a lua e as estrelas e a escuridão e o descanso. O homem tem não os colocou em movimento nem manteve a bainha em*

*movimento. Esta atividade de Deus não cessará enquanto eu durmo. Esta atividade de Deus será tão constante durante o meu sono como durante as minhas horas de vigília . Acordado ou dormindo , em nenhum momento estou fora do ritmo de Deus.*

*O ritmo de Deus traz noite após dia e dia após noite . Traz inverno, primavera , verão e outono . Ele barra as árvores no inverno e depois as reveste na primavera e produz seus frutos no verão ou no outono . Sempre estou vivendo no ritmo de Deus e Ele está funcionando Sua vida e sua lei em mim e através de mim.*

Ao acordar durante a noite :

Por mais que eu acorde durante a noite , há sempre um reconhecimento momentâneo da presença de Deus , do poder de Deus , da graça de Deus .

*Obrigado , padre . \_ Ainda estou em Teu ritmo .*

É assim que você pratica a presença de Deus e como permanecer na Palavra e deixar a Palavra habitar em você . Isso é viver, mover-se e estar em Deus . É o reconhecimento da presença de Deus , da jurisdição de Deus , da lei de Deus e da vida de Deus . Esta prática do \_ A presença traz uma quietude interior que o leva à meditação – mesmo que essa meditação dure apenas vinte segundos .

Manter a mente fixa em Deus deve ser uma atividade consciente de sua parte. Reconheça a Deus em todos os seus caminhos . Reconheça que Deus governa o seu dia , seu corpo, sua bolsa , seus negócios, sua casa e seus relaciona

mentos com toda a humanidade . Manter a mente em  
Deus traz o atividade de Deus em sua experiência .

=====

Bertus:

Mais informações sobre o item “ meditar ” e “ meditação ”  
acesse a excelente ferramenta de busca

– somente em inglês - , enquanto clica em:

[Pesquisa na biblioteca virtual \(joelgoldsmithbooks.com\)](http://joelgoldsmithbooks.com)