



Mais um ano Recomeçar apenas ou renovar?

A progressão natural de todos os fenómenos vivos, pela sua própria natureza energética, faz-se de acordo com um ciclo contínuo de expansão e contracção. O homem sábio, mesmo aquele simples que apascenta o seu rebanho, observa a natureza e sabe que tudo na vida é fluxo e refluxo, um constante renovar.



Isabel Gonçalves *

o Evangelho proscrito de S. Tomé atribui-se a Jesus o Nazareno a frase «**a vida é movimento e repouso.**» Nós sabemos tudo isso. Sabemos mas não interiorizamos ou frequentemente esquecemos. Então ele aí está - esse falso 'marcador do tempo', o nosso amigo calendário, para nos lembrar que depois do término do ano preparamo-nos para um novo recomeço.

Tempo de recomeçar

Recomeçar o quê e como, quando as coisas parecem cada vez mais difíceis e a vontade de prosseguir parece esvanecer-se cada vez mais? Recomeçar com que entusiasmo quando tudo parece uma repetição, um 'déjà vu', sem atractivo especial?

Esse é exactamente o cerne da questão: **colocar sempre fora de nós as expectativas para a nossa vida.** Como se



algo exterior a nós – pessoas, situações ou eventos – pudessem de facto, e de forma exclusiva, preencher este espaço interior que carece amor e atenção. Este é o nosso paradigma cultural: a ilusão de uma existência autónoma (não-interdependente) dos elementos, a concepção dos fenómenos numa perspectiva reducionista ao mundo visível. Esta óptica, que determina os nossos modos de vida, conduz-nos sempre à ilusão e esta ao sofrimento.

Quando nos sentimos incompletos...

Estamos imersos no mar da ilusão: rodeamo-nos de conforto e de beleza e parece que ainda nos falta sempre qualquer coisa; afastamo-nos, sempre que possível, de tudo e de todos os que nos são desagradáveis, como

se desta forma pudéssemos evitar o sofrimento, e contudo sentimo-nos submergir em insatisfação (quando não mesmo depressão); somos intolerantes e impacientes; viramos o rosto para o lado e evitamos ouvir a voz do coração. E, contra a nossa vontade, contra todos os nossos esforços, o desânimo e a sensação de estarmos incompletos parecem não querer deixar-nos.

...nada melhor que meditar

Quando nos dispomos, de forma comprometida, para uma prática espiritual séria, como é por exemplo o caso da meditação, **abre-se em nós um verdadeiro 'mundo novo'**. Descobrimo-nos tal como somos e aprendemos a amarmo-nos incondicionalmente; nesta trajetória

Como recomeçar neste novo ano?

Janeiro é sempre altura de **RENOVAÇÃO** (de planos, projectos, etc.). Sejamos capazes de perceber a importância de expandir a nossa consciência, alterar o padrão actual e recomeçar num contexto global de fraternidade e cooperação; para tal, é necessário auto-conhecimento e sabedoria para os quais a meditação concorre de forma absolutamente soberana. **Meditar é gerar em nós a sabedoria e o amor pela ligação consciente com o plano divino**, com a nossa dimensão espiritual. Vamos recomeçar ganhando a paz, o bem-estar interior e a alegria. **Vamos recomeçar mais uma etapa; mas façamo-lo este ano de forma renovada – tal como um Novo Homem numa Nova Era.**



de auto-conhecimento, descobrimos de facto as nossas fragilidades e aprendemos, por nós próprios, a aceitar-nos. Quando descobrimos essa dimensão em nós, naturalmente reconhecemo-la em todos os que nos rodeiam. Sem darmos por isso, de forma totalmente espontânea, os nossos medos e as nossas ansiedades apaziguam-se. Compreendemos que tudo é uma projecção mental interior e assim aprendemos de forma simples que somos responsáveis por aquilo que somos ou não somos e o que temos ou não temos. **Sem culpa nem remorso, sob clara visão e sabedoria, deixamos de nos vitimizar.** De forma natural, **ganhamos uma nova percepção da vida:** cada um é causa do seu próprio sofrimento (pelas expectativas geradas pela ilusão) e, como tal, só em

si próprio reside o 'remédio' para esse mesmo sofrimento; os outros são apenas e somente uma bênção de complementaridade e partilha, uma maravilhosa oportunidade de crescimento e evolução. Com um amor redimensionado – por nós próprios e por todos os seres – o nosso coração deixa-se invadir por serenidade (paz), aceitação, alegria e uma grande compaixão por todos os que, como nós, desejam alcançar a felicidade. **E, como diz sua santidade Dalai Lama, o desejo de felicidade é o elo comum a todos os seres.** **Z**

(*) Mestre em Gestão de Recursos Humanos, Hipnoterapeuta, Mestre de Reiki, Conselheira (Counselor) e Instrutora de Meditação www.harmonizando.com
964 480 280

