

PERMITA QUE A MENTE RELAXE

Apazigue-se consigo



APROVEITE ESTE ANO BISSEXTO –
– PLENO DE DESASTRES E TAMBÉM
DE GRANDES OPORTUNIDADES –
– PARA FAZER “A” MUDANÇA PELA
QUAL HÁ TANTO ANSEIA: APAZIGUE-
-SE CONSIGO MESMO. QUE É O
MESMO QUE DIZER ABRA O SEU
CORAÇÃO PARA SI PRÓPRIO
E ACOLHA A SUA MENTE CHEIA
DE TURBULÊNCIAS, INSEGURANÇAS
E ILUSÕES.

ISABEL GONÇALVES

M.CSH. | *Life & Family Coach*
Instrutora de Meditação e Formadora
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*
www.harmonizando.com | 964 480 280

Dê descanso à sua mente, pois ela precisa e merece repousar. Ela está exausta de procurar novos conhecimentos, novas experiências, novos contactos – sempre, sempre, sem parar... De estar sempre em movimento para responder eficazmente às exigências externas de todas as formas e de todas as fontes. Por isso, e cada vez mais, ela sente a “necessidade” de férias ou de “escapadinhas” de todos os tipos (incluindo o do consumo desenfreado), e a pobre vai ficando cada vez mais presa, cansada e desesperada. Ora, como a mente se alimenta de novas experiências, vamos ajudá-la nessa tarefa oferecendo-lhe algo novo. Vamos facilitar-lhe o processo, oferecendo-lhe um pequeno Guião para a orientar passo a passo neste breve exercício. 2

AMA-SE REALMENTE?

Esta é a arte designada coração pleno ou *Heartfulness*, que complementa a prática da atenção plena ou *Mindfulness*. Como a mente “adora” novas experiências e novas técnicas, dê-lhe esse prazer. Ao mesmo tempo, estará a abrir a porta à sua Inteligência Espiritual: lembre-se que o principal e único protagonista da sua história de vida é você mesmo. Estar em paz consigo mesmo e com a Vida (onde os outros também estão em interação simbiótica consigo) é o maior indicador de felicidade e plenitude. Aprenda a amar-se: só a partir desse centro interior é que constrói a sua felicidade, a sua paz. Apazigue-se consigo.



DO MINDFULNESS AO HEARTFULNESS: OS 6 PASSOS MÁGICOS DA FASE 1

1 A forma mais rápida e eficaz de aceder à dimensão “oculta” da mente (isto é, à dimensão que escapa ao seu controlo consciente e manipulador) é, já o sabe, sentar-se confortavelmente, fechar os olhos e fazer duas ou três respirações, sentindo cada movimento nasal, torácico e abdominal inerente a este processo.

2 A seguir, imagine, visualize ou pense que no espaço por detrás da sua fronte, bem no centro da cavidade intracraniana, existe uma área (uma sala, uma clareira num bosque ou qualquer outro) para onde afluem todos os acontecimentos que o atormentam ou perturbam, ficando aí concentrados. Dê-lhe um nome (que tal Departamento dos Problemas?). Durante alguns instantes vá tomando consciência dos pensamentos e até das emoções que surgem para si associados a esses acontecimentos. Esta fase poderá trazer-lhe algum desconforto inicial, mas não desista. Importa que tome consciência das suas “sombras”, porque merece que assim seja para delas se libertar.

3 Traga a atenção lentamente para baixo. Deixe que deslize até ao coração. Poderá querer imaginar ou visualizar o seu plexo cardíaco como uma flor de lótus alva, aberta, aromática, quente e luminosa. É simbolicamente aqui que está o seu Departamento da Cura, gerido conjuntamente pela Alegria e pelo Amor-próprio. Deixe entrar a mente e o coração nesse canal amplo. Vá deslizando tudo o que se concentrava na sua mente, no departamento superior, e todas as formas de perturbação vão caindo neste cálice recetivo e aconchegante do seu coração, fundindo-se e dissolvendo-se aí.

4 Fique aqui durante dois ou três minutos, a saborear esta sensação de conforto e recapacitação, recordando quem realmente “É”, esse Ser maravilhoso que há em si além do medo, da tristeza, da mágoa ou do ressentimento que possa estar a sentir... Ouse dissociar-se dos seus sentimentos incapacitantes, à medida que se vai suavizando e relativizando o peso e o desconforto dos acontecimentos. Deixe-se permear de novo e gradualmente pela confiança e pela paz. Sinta o sorriso interno do seu coração.

5 Finalmente, inspire profundamente como que para impulsionar de novo a atenção para cima, até à mente, onde necessariamente se mantêm as sombras (representações ou lembranças) dos seus “problemas” – mas que agora revisita com uma nova consciência, a de que os acontecimentos são apenas acontecimentos isentos de qualquer significado, além daquele que lhes atribui na fase de neblina da sua mente. Anuncie à mente que deve habituar-se à visita diária de um novo hóspede: o coração, o qual ela terá de tratar com carinho, lembrando-lhe que “ela” não mais está só e que juntos vão tornar a magia da vida uma experiência rica e única ao fundir Sabedoria e Amor. Abra os olhos e tome consciência sobre como se sente agora, bem como da informação que surge espontaneamente para si sobre novos comportamentos que lhe “apetece” adotar, incluindo uma maior bondade e compaixão por tudo e todos aqueles que antes eram fatores de turbulência na sua vida.

6 Chegou até aqui? Sente-se mais claro, apaziguado e recapacitado? Com Amor e Alegria para prosseguir? Parabéns: chegou à Fase 2, o momento de se comprometer consigo mesmo em repetir este exercício (de 1 a 6) durante 15 minutos diários. Só treinando se vence e se constrói a mestria. O verdadeiro Mestre é aquele que aprendeu a controlar-se a si mesmo, a manifestar-se e a partilhar em Amor e Paz.