

PARA ENRIQUECER AS SUAS  
FÉRIAS E A SUA VIDA

# Meditação

GERALMENTE, TRANSPORTAMOS PARA FÉRIAS DE MODO INCONSCIENTE O MESMO MODELO DE VIDA QUE ADOTAMOS TODO O ANO, MAS AGORA DO AVESO. QUE É COMO QUEM DIZ: MAIS DO MESMO. ESTA É UMA PROPOSTA PARA COMEÇAR ALGO DIFERENTE E DAR MAIS SIGNIFICADO À SUA VIDA.

Quantas vezes não desejamos mudar ou melhorar algo em nós mesmos ou na nossa vida e protelamos eternamente esse início simplesmente porque nunca é boa altura para começar? Ou estamos demasiado ocupados ou queremos desocupar-nos e não pensar em algo “sério”, ou que exija de nós algum “esforço”. Por esse motivo, vamos adiando o encontro connosco mesmos e fugindo da mudança.

As férias – fora ou dentro de casa, mas entendidas como momento de paragem – são uma excelente oportunidade para começar ou manter esse projeto. E porquê? Porque temos mais tempo para nós: para parar, pensar e redirecionar. Existe um mecanismo de tomada de consciência e de regulação emocional que é, simultaneamente, indutor de uma mudança comportamental e que não exige “seriedade”, nem “esforço”. Pelo contrário, é simples e constitui um verdadeiro prazer. Não um prazer que deixa um amargo de boca quando termina, mas uma experiência enriquecedora que conduz a uma transformação irreversível quando é adotada com alegria e confiança e enquanto hábito de higiene diária. Pode chamar-lhe Meditação – que é um nome genérico para abranger o encontro consigo mesmo nas múltiplas vertentes desse reencontro e nas múltiplas facetas do seu Ser.



## INSATISFAÇÃO ACENTUADA

Como vivemos em piloto automático, seja numa base funcional ou de satisfação de prazeres imediatos na nossa relação com o mundo das sensações, vamo-nos afastando da nossa essência e tendemos a perder a consciência do nosso padrão original e do nosso propósito individual... Já não somos capazes de nos rever na natureza que nos cerca ou de a rever em nós mesmos. Perdemos a quietude e a paz interior, a alegria, a autenticidade, isto é, afastamo-nos de nós mesmos. Identificamo-nos com as nossas representações e assim vamos vivendo... Acentuando uma insatisfação interior profunda. Quando reconhecemos isto, entendemos porque é que adoecemos e sofremos – física e mentalmente – e porque é que buscamos a felicidade como um lugar longínquo onde nunca chegamos.

Quando nos habituamos diariamente a sentar e a celebrar o encontro connosco mesmos, estamos a dignificarmo-nos em todo o nosso esplendor enquanto uma alma viva numa experiência humana verdadeiramente única. E então – estejamos onde estivermos, ou seja, qual for a experiência que estamos a viver – estaremos sempre bem, em estado de paz e satisfação interior. E é a partir do estado em que nos encontramos que nos relacionamos com os outros e com a vida, que nos manifestamos e atraímos para nós mesmos aquilo a que chamamos de “realidade”.

## SEJA BONDOSO CONSIGO MESMO

Tendemos sempre a desconhecer ou a esquecer que a verdadeira fonte de paz, harmonia, felicidade e plenitude existe no mais profundo de cada um de nós, porque é aí que nos conectamos com o plano mais micro e macro de todo o Universo e sentimos a sua inter-relação connosco. É só nesse ponto de encontro que podemos de novo curar-nos, pois foi daí que nos afastámos. Há que voltar “para casa” diariamente. Assim, praticar meditação numa base diária (bastam 15-20 minutos) é uma cerimónia digna e honrosa de um merecedor e de um vencedor. Aquele que se vence a si mesmo, além de vencer a ignorância ou ilusão de não ser merecedor, de não conseguir ou de a meditação não valer a pena conquista a verdadeira fonte de felicidade.

Aquilo que designamos genericamente de “meditação” será sempre a joia mais preciosa que cada um pode incluir na sua bagagem. Não se esqueça de a levar sempre consigo junto da sua escova de dentes. Os seus dias ganham mais cor e a sua vida ilumina-se. A alma agradece...

E lembre-se que, de acordo com estudos recentes da área das neurociências (que comprovam numa base científica os ensinamentos dos antigos mestres), criar um novo hábito exige a sua adoção empenhada durante 21 dias. Seja bondoso e paciente consigo, por favor! **2**

### ISABEL GONÇALVES

M.CSH. | *International Life & Family Coach*  
Formadora (cursos e workshops de meditação e desenvolvimento pessoal e humano)  
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) | 964 480 280

## EXERCÍCIO:

Se não sabe como começar ou se ainda tem dificuldade em aquietar a mente de forma natural, tente esta experiência que lhe proponho:

**1** Desligue ou afaste-se dos instrumentos eletrónicos, e recolha-se de fontes de agitação ou distração. Se puder descalçar os sapatos, encontrará rapidamente um estado de equilíbrio mais natural.

**2** Sente-se confortavelmente e feche os olhos. C. Jung dizia que “quando abrimos os olhos sonhamos, quando os fechamos despertamos”.

**3** Traga a atenção para a sua respiração e observe como a cada inspiração está mais presente em si mesmo. Não tenha pressa, foque-se nela alguns instantes...

**4** Agora, imagine, visualize ou sinta o seu corpo como uma montanha com a base (que representa os seus pontos de contacto com a cadeira ou o solo) solidamente implantada de forma segura e estável na terra; com o cume (o topo da cabeça) erguido para o alto. Na superfície ocorrem todos os movimentos, a cada instante. Eles são apenas manifestações da vida a acontecerem naturalmente... Essa vida que sustenta a própria montanha que, caso contrário, estaria desintegrada. Os movimentos (acontecimentos) vão ocorrendo, indo e vindo, à medida que a vida se renova. A montanha mantém-se imperturbável. Goze este momento e tudo o que ele lhe traz. Dê-se algum tempo.

**5** Traga amorosamente a atenção para si, aqui e agora, e sinta-se sereno e com a visão clara – os acontecimentos e as circunstâncias são apenas episódios. Não se identifique com eles. Trate-os como aquilo que são. Todos são necessários, agradáveis e desagradáveis para manter a vida na sua essência.

**6** Sinta o sorriso interno do seu coração, a leveza nas suas costas e ombros, a energia revigorante em todo o seu ser.

**Encontrar-se consigo mesmo, no silêncio interior, é um ato capital de amor-próprio e autocuidado que deve ser sempre observado. Seja feliz.**