

30

Novembro

MEDITAÇÃO

POSTADO POR ADMIN ÀS 12:03



Por Drica Ferraz

Você já experimentou silenciar a mente? A natureza da mente é pensar. Ela é como um cavalo selvagem que precisamos domar. Quando vier um pensamento, perceba se é bom ou não, se é útil ou inútil, se está no presente, no passado ou no futuro, pergunte-se o que ele está fazendo ali. Comece a observar os seus pensamentos e assim, você vai começar a deixá-los ir embora.

Meditar é isso. É você silenciar e perceber. É se arriscar a uma viagem fantástica para dentro de si. É estar no presente. É estar conectado consigo mesmo, se importando somente com o agora.

Para meditar não é preciso um ritual, mas pode ter, se ajudar. O seu corpo está no presente. Quando você começa a se observar e perceber os seus sentimentos e como o seu corpo reage, você está em estado de meditação.

Nesses meus 26 anos de experiência com meditação, conheci muitas técnicas, mas o que importa é estar confortável e feliz com a sua meditação. Percebi que é como uma ginástica que a cada dia, observamos os seus resultados, que são muitos. Basta começar.

Imagine um jardim maravilhoso que está lotado de ervas daninhas e quando você começa a percebê-lo, vai limpando, tirando as ervas daninhas, começa a regar as plantas, a adubar, vai descobrindo pouco a pouco mudinhas novas e se admira com a beleza, com a exuberância deste jardim florido, com flores exóticas que você jamais imaginou ter. A meditação é o caminho que te conduz a esse jardim.

Experimente fazer coisas novas no seu dia-a-dia. Quando você faz coisas novas, está presente ali. Experimente as coisas que você faz todos os dias de uma forma diferente. Se você é destro, coma com a mão esquerda. Tome banho com as luzes apagadas e ouça o som da água sobre você, mude o seu caminho. Fale diferente, experimente ver o mundo de outra forma. Dê um tempo para você ser feliz. Cuide-se mais!

A meditação faz você experimentar o hoje, o agora, estar presente. Sentir o gosto, os sabores, despertar os sentidos. Apagar as luzes e se ver lá dentro. Buscar quem realmente você é. Experimente e persista! Você vai gostar!