

Criatividade Afiada para Meditar

escrito por Triada



Mais que uma atividade para serenar a mente, a meditação pode ser uma ferramenta eficiente na busca pelo autoconhecimento, pelo equilíbrio emocional e por todas as mudanças que se deseje concretizar. Descubra como associá-la às técnicas de visualização criativa e obter sempre grandes resultados

Texto • Lívia Filadelfo

Entre um compromisso e outro sobra pouco tempo para descansar, e os momentos de lazer e diversão são cada vez mais escassos. Pensar em si mesmo e nas necessidades interiores, então, é uma tarefa quase impossível de encaixar na agenda sempre lotada do dia a dia. A verdade é que muitas vezes, sem perceber, estamos vivendo no “piloto automático”, e nem sempre o caminho pelo qual estamos nos conduzindo é satisfatório. Diante disso, o que fazer quando nos damos conta de que fomos deixando o barco correr e não estamos contentes com as águas em que estamos navegando?

Uma solução pode ser voltar os olhos para dentro e buscar a chamada “fonte criativa” que existe em cada um de nós. Ela consiste em uma inteligência intuitiva interior e, segundo alguns autores, trata-se da parte verdadeiramente sábia de nós, capaz de conduzir nossas vidas satisfatoriamente. Em outras palavras, esta fonte é que sabe o que é bom ou não para nós. É ela quem mostra o caminho a seguir.

Prática, paciência e persistência

Cada um de nós tem um “guia interior” que nos diz o que fazer. Mas entrar em contato com ele não é tão simples: requer prática, paciência e persistência. É preciso se reeducar e começar a prestar atenção ao que ele nos diz. O primeiro passo é dedicar algum tempo, regularmente, a este guia, mesmo que sejam alguns minutos por dia ou, quem sabe, uma vez por semana. Nestes momentos, a ordem é relaxar o corpo e a mente e tentar alcançar a consciência mais profunda que existe em nós. No início é um pouco difícil, mas aos poucos isso se torna um hábito e vai ficando cada vez mais fácil atingir tal estado.

“Você deve espantar os pensamentos negativos, os problemas, as angústias e o medo. Esses sentimentos é que nos impedem de ter sucesso, eles não nos trazem soluções, apenas mais problemas, criando um círculo vicioso. Esvazie a mente e comece a preenchê-la novamente com coisas boas, pensamentos positivos, de saúde, tranquilidade, sucesso, harmonia, prosperidade e tudo de bom que você deseja para si”, explica a instrutora de suddha raja yoga Margareth Gonçalves. É a técnica da visualização criativa aplicada à meditação.

A visualização criativa é, muitas vezes, o primeiro passo para quem deseja aprender a meditar. Esta técnica ajuda a desenvolver a prática de voltar a atenção para dentro de si. “A visualização ensina a controlar a mente e a entender os mecanismos da meditação, direcionando o pensamento para um objetivo específico. Com um pouco de prática, a pessoa aprende a comandar a mente em vez de ser controlado por ela”, afirma Margareth. Não se preocupe se, a princípio, você não conseguir visualizar qualquer imagem durante a meditação. Isso é natural. Se você somente sente ou pensa na imagem, não tem problema, faça da forma mais fácil e natural. O mais importante é relaxar e seguir suas vontades mais íntimas e sinceras.

0 resgate do guia interior

Existem muitas formas de entrar em contato com a sabedoria que existe dentro de nós. A meditação com visualização é uma delas. No livro *Meditações* (Editora Pensamento), a escritora Shakti Gawain traz um roteiro de como começar a meditar pela visualização criativa, como o exercício proposto na página a seguir.

Há várias formas de usar este roteiro para meditação. Você pode reunir-se com amigos e escolher um leitor que orientará os demais. Ou, sozinho, ir lendo cada parte, parando e praticando o comando. Outra alternativa é gravar as instruções para ouvi-las enquanto pratica a meditação. O importante é cada um encontrar um jeito em que se sinta melhor para relaxar e meditar.

Meditação guiada

- Primeiro você deve encontrar um local calmo e se sentar ou deitar em uma posição confortável. Procure relaxar o corpo totalmente.
- Respire fundo, feche os olhos e continue respirando profundamente até que o corpo esteja totalmente relaxado.
- Se houver alguns pontos presos ou tensos, dirija a atenção a eles, inspire e, ao expirar, imagine a tensão ou o excesso de energia sendo liberados e escoados, para que o corpo inteiro sinta-se profundamente relaxado.
- Agora, imagine a força e a energia da vida fluindo livre e facilmente por todo o seu corpo, nutrindo cada célula, liberando as células velhas de que você não precisa mais e substituindo-as por novas, cheias de energia vital e atividade.

- Continue respirando profundamente, relaxe a mente e livre-se de todos os problemas, preocupações, cuidados ou responsabilidades, pelo menos nos próximos minutos.
- Permita que sua mente se aquiete e trabalhe lentamente. Quando os pensamentos vierem, e certamente eles virão, aceite-os e em seguida, desprenda-se deles.
- Imagine, agora, que sua mente está se tornando muito tranqüila e sossegada, como um lago ou uma piscina de águas calmas, cheios de paz.
- Novamente, respire fundo e ao expirar, imagine-se concentrando a atenção em um lugar bem profundo dentro de você.
- Agora, imagine-se caminhando por uma bonita estrada e sinta a paz e a beleza da natureza ao seu redor.
- Quanto mais você caminha, mais se aproxima de seu santuário interior. Ele pode ser imaginado como uma campina, o topo de uma montanha, uma clareira, uma gruta, uma praia ou qualquer lugar que lhe agrada.
- Seja como for o lugar, lembre-se de que ele é cheio de paz, beleza, e nele você se sente seguro.
- Agora encontre um lugar neste santuário que o faça sentir-se muito confortável, como se estivesse em casa.
- Visualize a entrada deste lugar e então comece a sentir ou perceber a presença de um ser muito sábio que está prestes a entrar. Pode ser um homem, uma mulher, uma criança, um animal ou mesmo uma cor ou presença etérea.
- Imagine este ser dirigindo-se a você e sinta uma energia sublime vindo em sua direção.
- Cumprimente-o como achar mais apropriado e permita que ele faça contato.

- Ele pode ter uma mensagem para você, então pergunte se ele tem algo a lhe dizer. A mensagem pode ser transmitida por palavras, gestos ou apenas sensações.
- Se quiser, faça um pedido.
- Fique na presença do sábio o quanto achar necessário, e quando achar que deve, diga adeus e deixe o santuário, voltando para a estrada.
- Lembre-se de que pode voltar quando desejar e pedir a presença de seu sábio interior.
- Volte pela estrada, sentindo-se mais vivo, energizado e equilibrado.