

EXERCÍCIO DA CAIXA MÁGICA: PARA MEDITAR JÁ

escrito por Triada



Imagem: Freepik. Experimente meditar com um exercício mental lúdico e eficaz: o da caixa mágica! O truque é observar todas as imagens que lhe vierem à cabeça e deixar a imaginação voar alto

Texto • Thiago Perin

Você sempre ouve dizer que o para meditar é preciso esvaziar a mente, certo? Mas, para o professor inglês Bill Anderson, autor do livro *Viva melhor: meditação* (Publifolha), a coisa não precisa ser assim. Segundo ele, se entregar à meditação não significa, necessariamente, afugentar qualquer imagem que passar pela cabeça.

O segredo não é manter total controle sobre os pensamentos, e sim observá-los, jogando a luz da percepção sobre nossas imagens mentais e seus significados ocultos. “Um bloqueio comum entre as pessoas que se iniciam na meditação é a impossibilidade de esvaziar a mente”, afirma o autor, para quem o esforço do “não pensar” representa uma negação da realidade. “Mas só quando a exploramos por completo e damos total atenção ao seu conteúdo é que conseguimos viver as experiências e a riqueza da vida na totalidade”, completa.

Ou seja: visitar cada um dos cantinhos da sua consciência – às vezes, até batendo na porta do inconsciente – e fazer amizade com os pensamentos que encontrar por lá é fundamental para se

tornar capaz de experimentar a real meditação. Que tal, então, investir em um exercício prático para fortalecer sua atenção plena? O passo a passo abaixo, descrito por Bill Anderson em seu livro é simples, rápido e pode ser realizado várias vezes, sempre que você desejar. *Mente à obra!*

Exercício da Caixa

Nesta técnica, uma caixa é usada como foco da meditação. Ao visualizá-la, deixe a imaginação voar alto. Permita que itens “apareçam” e “desapareçam” da caixa como bem entenderem – eles representam pensamentos e sentimentos que tem tudo a ver com você.

1. Coloque uma caixa vazia diante de você e observe-a por alguns minutos. Quando se sentir pronto, feche os olhos e visualize-a na mente.

2. Imagine que a caixa representa a mente e que, ao abri-la, você encontra objetos nela. O que existe dentro da caixa? São itens que representam sua vida, sua personalidade ou seu estado de espírito? Talvez apareçam objetos aparentemente sem sentido, mas que podem ser mensagens do inconsciente.

3. Mentalmente, retire cada item da caixa. Que sentimentos cada um deles desperta em você? Aceite esses sentimentos, quaisquer que sejam. Para finalizar a meditação, imagine-se repondo cada item na caixa e, depois, fechando a tampa. Respire fundo algumas vezes e abra os olhos.

Fonte: Triada.com.br