

# Meditação conduzida

escrito por Triada



Você quer meditar, mas não está conseguindo transcender sozinho? Então, aproveite esse roteiro especialmente elaborado para ajudar no relaxamento e deixar a sua mente ir longe, bem longe.

*Texto • Redação*

Nem sempre é fácil meditar. De vez em quando, por mais que você tente, não dá para afastar os pensamentos e realmente adentrar aquele estado gostoso de plena consciência. E aí, o que fazer?

Uma boa saída é se deixar guiar por uma meditação conduzida. Essa que você confere logo abaixo faz parte do livro *Meditações – Visualização Criativa e Exercícios de Meditação para Harmonizar a sua Vida (Pensamento)*, de Shakti Gawain.

Uma dica: para aproveitar mais a prática, grave a instrução ou peça para que alguém a leia em voz alta no seu lugar. Assim, você fica mais livre para desfrutar o momento. E ah, siga as orientações da autora até o fim. Está pronto? Vamos lá!

“Encontre um lugar onde possa sentar ou deitar-se confortavelmente. Feche os olhos.

Relaxe... Inspire profundamente e, ao expirar, relaxe o corpo... Inspire novamente e, ao expirar, relaxe ainda mais o corpo... Inspire novamente bem fundo e, ao expirar, relaxe ainda mais o corpo... Inspire novamente e, ao expirar, relaxe completamente o

corpo... Sinta a energia fluindo livremente por todo o seu corpo enquanto você respira...

Quando inspirar, imagine que está respirando a força vital do universo. Imagine que essa força está indo para cada célula do seu corpo... Quando expirar, liberte-se de todas as suas velhas limitações, dos medos e dúvidas de que já não precisa mais. Cada vez que expira, você liberta o velho e dá lugar ao novo... E quando inspirar, leve para dentro de você a estimulante energia criativa...

Inspire mais uma vez profundamente e, ao expirar, relaxe a sua mente... Imagine que todas as suas velhas e limitadas idéias sobre si mesmo fluem para fora. Imagine que todos os seus velhos condicionamentos e programações sobre quem você é ou não é, sobre o que pode ou não pode fazer, estão sendo dissolvidos e fluindo para fora. Você é um ser ilimitado e agora está aberto para novas idéias, para novos sentimentos e novas inspirações...

Inspire outra vez bem profundamente e, ao expirar, deixe que sua consciência vá para dentro de um lugar no fundo de você... A cada respiração, imagine-se mergulhando mais e mais, até chegar a um calmo e repousante lugar interior...

Agora imagine que está andando por uma linda estrada para o seu santuário íntimo... À medida que caminha por essa estrada, você se sente muito aberto e vivo, quase como uma nova pessoa, pronto para ter novas experiências e aventuras, para descobrir algo novo sobre si mesmo...

Entre no seu santuário e gaste alguns minutos para experimentar como é estar ali... Observe como é o seu santuário, a aparência dele, os seus sentimentos a respeito dele. Você pode perceber que existe algo diferente nele hoje, ou ele pode estar como sempre esteve... Sinta a paz, o estímulo, a segurança de estar no seu santuário... Encontre um lugar para sentar e ficar à vontade...

Hoje vamos convidar o seu ser criativo, a sua parte mais criativa, para vir ao seu santuário com você. Olhe para a entrada do santuário e comece a sentir ou a visualizar o seu ser criativo vindo pela estrada... Ele é uma parte muito criativa de você. Talvez seja a parte com a qual você já entrou em contato antes, ou pode ser alguma parte que você nunca viu ou experimentou antes. Apenas confie em qualquer coisa que vier à sua imaginação neste momento...

Quando esse ser criativo chegar ao seu santuário, comece a ver ou a sentir quem ele é, com o que se parece... Pode ser uma pessoa, um homem ou uma mulher, um animal, uma cor ou uma forma, ou qualquer coisa que lhe vier à mente... Observe o seu ser criativo detalhadamente. Permita-se estar aberto para o seu aparecimento da forma como ele desejar.

Agora o seu ser criativo se aproxima e vocês fazem contato... Sinta a energia dele... Pergunte-lhe qual é a mensagem que ele tem para você ou o que quer lhe dizer ou comunicar, seja por palavras ou por outro meio... Pergunte o que ele mais deseja fazer, e como quer se expressar na sua vida... Pergunte também como ele já se expressou na sua vida antes... E se há alguma coisa que ele gostaria de fazer com você agora. Vão em frente, fiquem juntos da maneira que lhe pareça boa ou certa..

Seu ser criativo quer levá-lo a algum lugar. Deixe que ele o guie, numa pequena incursão pelo seu santuário, para uma área que você nunca havia visto antes... Nesse novo lugar há uma linda piscina de águas límpidas e tépidas. Seu ser criativo lhe informa que essa é a piscina da sua energia criativa. Tire a roupa e, lentamente, entre na piscina e flutue em suas águas quentes...

Enquanto flutua, olhe para o céu e veja que está anoitecendo aos poucos, que há estrelas brilhando no firmamento... Você repara numa estrela que tem um brilho particular, e sabe que ela é a sua estrela especial... Ela tem alguma coisa a lhe dizer sobre o objetivo da sua vida neste momento. Ouça o que ela tem

a lhe dizer...

Quando você se sentir pronto para emergir, saia da água... Você vai perceber que suas roupas desapareceram e que o seu ser criativo lhe trouxe roupas novas, muito especiais e mágicas. Ele colocará essas roupas novas em você...

As roupas parecem maravilhosas. É como se expressassem a essência de quem você é. Mova-se livremente e perceba como o seu corpo se sente nessas roupas... Se elas lhe parecem boas, você deve até mesmo dançar com o seu ser criativo uma dança que seja a verdadeira expressão dos seus sentimentos...

Quando se sentir completo, você e seu ser criativo voltarão para aquele lugar familiar no santuário... Pergunte se existe algum passo que ele quer que você dê na sua vida agora... Depois, pergunte se há algo mais que o seu ser criativo queira expressar agora...

Se quiser ficar no santuário com ele, pode continuar lá pelo tempo que desejar... Se você está pronto para sair, você e seu ser criativo podem caminhar juntos para fora do santuário pela estrada... Enquanto caminha, sinta o seu ser criativo com você, como uma parte de você, que você pode chamar para a sua vida a qualquer hora que deseje...

Conscientize-se da presença do seu corpo na sala... Quando se sentir pronto, abra os olhos e volte para o seu ambiente”.

Fonte: [Triada.com.br](http://Triada.com.br)