Medite como os faraós

escrito por Triada

Milhares de anos nos separam dos antigos egípcios, mas, ainda assim, temos interesses em comum. Um bom exemplo é a busca daquele povo por mais equilíbrio e bem-estar. Sim, eles praticavam meditação e nós lhe mostramos como. Confira!

Texto • Thiago Perin

Controle das emoções, saúde em dia, equilíbrio interno, relaxamento total… Você acha que a busca por esses fatores é uma característica moderna, conseqüência dos tempos atribulados em que vivemos hoje? Pois se engana. Se voltássemos quatro mil anos no tempo e aterrisássemos no Egito Antigo, descobriríamos um povo tão preocupado com a qualidade de vida quanto somos atualmente, possuidor de uma imensa sabedoria holística que lhes garantia o equilíbrio e a capacidade de prosperar a níveis estratosféricos.

A boa notícia é que esse poderoso conhecimento ainda hoje pode ser bastante eficiente para quem procura saúde e paz de espírito. O kabash, nome dado à sabedoria mantida pelos altos sacerdotes egípcios (que eram, além de grandes sábios, conselheiros dos faraós), reúne um profundo conhecimento sobre o homem e sua relação com o universo, em todos os planos. A partir disso, ensina como canalizar nossa força interior para atingir um estado de superação, incinerando a ansiedade, medos, inseguranças e todo tipo de bloqueio emocional que nos impede de viver com plenitude.

Na prática, essa sabedoria é aplicada por meio do dabraká, que

consiste na mentalização de combinações de letras que não possuem significado semântico, e sim valor energético. Quando nos concentramos nelas, somos capazes de ordenar nossa aura, liberar o excesso de cargas negativas que acumulamos e também canalizar energias positivas do universo e da natureza. Além, é claro, de darmos um bom mergulho dentro de nós mesmos, potencializando o autoconhecimento.

O apogeu desse conhecimento aconteceu há cerca de 3500 anos, durante o reinado do faraó Akhenaton (século 14 a.C.), que implantou no Egito o culto monoteísta ao deus do Sol. Para atrair o povo à nova forma de devoção – contrária ao sistema politeísta, que vigorava até então –, o rei abriu as portas dos templos, e parte do conhecimento dos sacerdotes se popularizou, incluindo noções de nutrição, higiene e, é claro, equilíbrio de energia.

Ao longo dos séculos, no entanto, essa sabedoria, assim como boa parte da cultura egípcia, foi se perdendo, ficando restrita a alguns poucos grupos. Por isso, ainda hoje são raros os especialistas no assunto. O principal deles é o uruguaio Manuel Berniger Litman – mais conhecido como mestre Rolland –, autor de quatro livros sobre a meditação do Egito e fundador do Instituto Nefru, presente no Uruguai, na Argentina e no Brasil.

Com o objetivo de preservar e propagar esse conhecimento, os discípulos de Rolland transmitem os fundamentos do kabash e do dabraká de forma praticamente exclusiva – no Brasil, são os únicos capacitados, o que mostra como a prática tornou-se restrita com o tempo.

Códigos energéticos

Como toda prática meditativa, aplicar o dabraká pede um ambiente tranquilo e agradável, onde você não seja incomodado e possa relaxar – apesar dessa técnica ser, essencialmente, de curta duração. Na maioria das vezes, acende-se uma vela antes

de começar. Segundo mestre Rolland, o fogo simboliza a comunicação, o diálogo com aquilo que está mais elevado, com as forças do universo.

É costume, também, lavar as mãos antes da prática, assim como evitar materiais sintéticos na sua vestimenta e no piso da sala escolhida para meditar (tapetes não são uma boa idéia, a não ser que sejam de couro ou algum outro tecido natural). A preferência deve ser sempre pelas fibras e materiais orgânicos.

Ainda na preparação, também é necessário retirar todos os metais que estejam em contato com a pele, pois eles têm sua própria energia, que influi diretamente sobre a prática do dabraká. Anéis, pulseiras, brincos e correntes, portanto, caem fora, a não ser que sejam de ouro puro, pois ele é neutro.

A partir daí, o procedimento padrão é concentrar-se mentalmente nas combinações de letras, produzindo uma vibração que, por sua vez, cria uma corrente de energia. Mas não pense que é assim tão simples. Segundo mestre Rolland, meditar com o dabraká é uma prática mística de grande profundidade; por isso, devemos fazê-lo com intensa emoção, fé e integração. “Não vamos compreender o dabraká através da razão, mas vamos sentir seus efeitos”, diz o especialista.

Meditando à egípcia

Confira três exemplos de dabraká que podem ser praticados diariamente, para acabar com o estresse e apaziguar a mente.

JA HÁ NUT ANÉ: indicado para acalmar os ânimos e fortalecer o autocontrole. Fique de joelhos; se quiser, acenda uma vela, ou então imagine uma luz à sua frente. Você pode se concentrar nas palavras “já há nut ané” (leia “já rá nuti anê”) ou então repeti-las verbalmente. Faça isso por alguns minutos, uma vez

ao dia.

TZAIR ABÚ: após o banho, ainda embaixo do chuveiro, deixe a água cair sobre a cabeça por alguns minutos, enquanto mentaliza “tzair abú”. Depois, incline um pouco o corpo e deixe a água cair sobre suas costas, na região próxima aos rins. Esse drabaká é utilizado para purificar o corpo e trazer clareza de idéias, livrando-o das energias densas.

MU SHET: bastante útil no combate ao estresse, pode ser feito três vezes ao dia: ao acordar, antes do almoço e à noite, antes de dormir. Em pé, virado para o leste – onde o Sol nasce –, feche os olhos, cruze os braços na altura do peito (com o braço esquerdo sobre o direito) e mentalize as palavras “mu shet” durante três minutos.

Fonte: Triada.com.br