

## MEDITAÇÃO Labirinto de Pensamentos

Muitas vezes, os nossos pensamentos parecem ser um verdadeiro labirinto dentro da nossa cabeça...acontece a todos nós perdermo-nos nesse labirinto, nos nossos pensamentos, e quanto mais nos deixamos “levar” por eles, mais difícil parece ser para encontrar a saída...

Nesta meditação vais ter a oportunidade de perceber que tu não és os teus pensamentos, tu és quem observa os pensamentos... e podes observá-los sem te confundires com eles ou sem teres de lhes reagir no imediato...

Começa por encontrar uma posição confortável... uma postura relaxada, mas atenta... costas direitas, braços repousados no colo, junto aos joelhos ou ao longo do corpo, pernas ligeiramente afastadas... Quando te sentires preparado(a) fecha os olhos ou baixa o olhar...

Encontra, dentro de ti, a Senhora Respiração... sentindo o ar a entrar no teu corpo quando inspiras... o ar a sair do teu corpo quando expiras... E as pausas que acontecem entre a inspiração e a expiração... e entre a expiração e uma nova inspiração... inspirando... parando... expirando... parando...

Agora, leva a tua atenção para os teus pensamentos... Que pensamento ou pensamentos estão presentes na tua mente neste momento? ... Consegues observá-los sem “ires atrás” deles, sem te deixares levar pelo que te dizem? Percebendo que existem, que estão lá... mas que são só pensamentos... e que, se não fizeres nada com eles, eles vêm, ficam um pouco e vão... como flocos de neve... que, um após o outro, flutuam, flutuam, mas acabam sempre por derreter...

Ficando na Senhora Respiração, observando e distanciando-te dos teus pensamentos consegues encontrar um espaço que te dá a liberdade de escolher o que queres fazer com esses pensamentos, a liberdade de escolheres o teu comportamento, a tua resposta... um espaço de silêncio e de serenidade que te ajuda a escolher por que caminho seguir...

Permanece assim, o tempo que desejares... respirando e observando cada um dos teus pensamentos... cada um dos flocos de neve... Deixando-os estar, mas sem acreditares neles, sem os lebares “a peito”, sem ficares “preso(a)” a eles... simplesmente deixando-os fluir...



## MEDITAÇÃO Labirinto de Pensamentos

E sempre que, em vez de observares os teus pensamentos, deres por ti a acreditar e a “ser” esses pensamentos, enredado no labirinto das histórias que eles criam, repara nisso. É isso que a nossa mente faz... se nos permite pensar e, assim, realizar tantas coisas fantásticas e úteis, também nos conta histórias (muitas vezes más), faz-nos acreditar nelas, julga a nós próprios e aos outros...então, sem julgares a tua mente...sem a criticares, com muita paciência e gentileza, traz a tua atenção para a respiração... podes fazê-lo as vezes que forem precisas... a Senhora Respiração está sempre lá para ti...basta voltares a ela!

Com a prática, será cada vez mais fácil alcançares o espaço de silêncio e serenidade, a partir do qual podes ver os teus pensamentos a “derreterem” como flocos de neve, vislumbrando um manto branco, limpo e cristalino...

Continua a respirar... e a observar, a partir desse espaço, os teus pensamentos a fluir...

E lembra-te que podes alcançar esse espaço (de silêncio e serenidade) e observar os teus pensamentos sempre que quiseres, em qualquer momento... para depois escolheres se lhes queres dedicar um pouco mais de atenção e fazer alguma coisa com eles, ou simplesmente deixá-los ir...

