

MEDITAÇÃO As cores do Arco Íris: À descoberta das emoções

Esta prática pretende apoiar-te a observares as tuas emoções, o que estás a sentir no aqui e agora, para, depois, escolheres, de forma mais consciente, o teu comportamento, o que queres fazer com essas emoções.

Começa, como de costume, por te instalares numa posição confortável... encontrando uma postura relaxada, mas atenta... fechando os olhos ou baixando o olhar... E sentindo a Senhora Respiração através do movimento da tua barriga... ficando com ela por breves momentos... inspirando... parando... expirando... recordando que a Senhora Respiração está sempre contigo e, que, ao longo desta prática, podes voltar a ela sempre que precisares...

Repara, agora, em como é que te sentes neste momento... Se te surge uma emoção, ou várias emoções... se lhes consegues dar um nome (como alegria, ou tristeza, raiva, medo, vergonha...) ou se neste momento, não consegues identificar nenhuma emoção... seja como estiver a ser para ti, está tudo bem!

Nem sempre conseguimos perceber como nos estamos a sentir... Nesses casos, tal como a Camélia que, como um Camaleão, aprendeu que pode mudar de cor, vivenciando emoções muito variadas, passando a conhecer, também, o significado dessas cores do seu arco-íris de emoções... Tu também podes aprender, como um explorador, a procurar pistas, no teu corpo, sobre como te estás a sentir, e a perceber o que essas emoções que estás a sentir te estão a comunicar ...

Repara, então, em como está o teu corpo neste momento... Se está leve, pesado... calmo ou se manifesta algum tipo de impaciência ou de agitação...

E como está a tua respiração? Sabias que a nossa respiração está profundamente ligada às nossas emoções e, por isso, vai-se alterando conforme o que estamos a sentir? Observa a tua respiração... se está lenta, rápida... tranquila ou agitada... Se respiras profunda ou superficialmente...

Repara agora na tua testa... ela está franzida (algo que fazemos, muitas vezes, quando estamos tensos ou preocupados com alguma coisa), ou está relaxada?

Também podes reparar no teu maxilar... está cerrado? Ou os teus dentes repousam confortavelmente dentro da tua boca?

E as tuas mãos? Estão fechadas? A fazer força?
A quererem mexer-se... fazer algum movimento?
Ou estão, tranquilamente, pousadas, ao longo do teu corpo? ...

Qual é o ritmo do bater do teu coração?... Observa... sente... Com a prática, o músculo da tua atenção vai ficar mais forte e vai ser mais fácil encontrares-te com a Senhora Respiração... E podes fazê-lo sempre e quando quiseres... ouvindo esta gravação, sentado(a), deitado(a), a caminhar, quando te sentires bem, mas também quando te sentires triste, zangado(a)... Ela está sempre contigo!



MEDITAÇÃO As cores do Arco Íris: À descoberta das emoções

Sentes alívio, descontração, suavidade, paz em alguma parte do teu corpo?

Seja qual for a tua experiência neste momento... permite-te observá-la e estar com ela tal como ela é... não precisas de fazer nada, de mudar nada... apenas ser... apenas estar com o que quer que estejas a sentir neste momento...

Se quiseres ir mais longe nesta prática podes explorar, também, quais os pensamentos que estão ligados à tua emoção ou emoções... Dizem-te alguma coisa sobre ti? Sobre o que estás a precisar neste momento? Ou pedem-te para fazeres alguma coisa?... Vê se consegues reparar nesses pensamentos sem fazeres nada com eles... observando-os e deixando-os ir...

Com a prática vais ser cada vez mais capaz de conhecer as tuas emoções... E de estares com elas sem que elas te dominem... percebendo que podes colecionar muitas emoções, mas que tu não és as tuas emoções...

Assim, se durante esta prática, ou durante o dia-a-dia, em casa, na escola, quando estás sozinho(a) ou mesmo acompanhado(a), sentires alguma emoção mais forte, com a qual te pareça mais difícil estares... lembra-te que, antes de agires, de fazeres alguma coisa de que te possas arrepender depois, podes ser um explorador de emoções...

- Encontrando a Senhora respiração e, com a sua ajuda, reparares como é que essa emoção se manifesta no teu corpo... na tua testa, nos teus ombros, braços e mãos... no teu maxilar... no teu peito, no teu coração...

- Percebendo qual o nome dessa emoção, ou que outras características é que essa emoção tem... e a que pensamentos é que ela está ligada...

E se tivesse uma cor, qual seria a cor dessa emoção?!?

Quando tiveres explorado cada uma das emoções que quiseres explorar, podes, ao teu ritmo voltar à respiração... à Senhora Respiração... e ficar com ela o tempo que quiseres, que precisares... Lembrando-te, mais uma vez, que ela está sempre contigo e que te pode ajudar a conheceres e estares com todas as emoções... com o arco-íris de emoções... aceitando-as, aceitando que cada uma delas, à sua maneira, tornam o teu mundo interior mais colorido e dão cor à tua vida!

