

Psicoterapia

Meditando - Cidade de Santos / SP

MEDITANDO SANTOS

Meditando Santos

MEDITANDO SANTOS

Nelson Zuniga

MODIFICADO 25/05/10

MEDITANDO SANTOS

Psicoterapia

Nelson Zuniga

CRT 34429

Terapeuta Holístico

Consultor de Projeto Pessoal

Profissão - Vida - Relacionamento

Av. Pres. Wilson, 246 CJ. 320

José Menino - Santos - SP - 11065-201

(13) 3014-9467 - 9771- 0820 -
www.zuniga.terapiaholistica.net

Certificado e Credenciado

SINTE
- Sindicato Nacional dos Terapeutas

Reconhecido pelo Ministério do Trabalho

Nº 46.000.003.516/93 e Nº46.000.002.802/97

Alameda Santos, 211 - Conj. 1403 - Conquista Cesar

São Paulo - SP - 01419-000

0800-117810 -
www.zuniga.br

APRESENTAÇÃO

“
Estamos num momento de incríveis transformações e sempre quando as mudanças verdadeiras aconteceram na história, estiveram acompanhadas de dois fenômenos - pressões suficientemente grandes e mudança de valores nos seres humanos.”

Psicoterapia

Ken O' Donnell

Ken O'Donnell nasceu em 1935, em Nova York, Estados Unidos. Desde jovem, foi fascinado por temas espirituais e místicos. Em 1960, viajou para a Índia e se tornou discípulo de Sri Chinmoy, um mestre espiritual indiano. Ken O'Donnell é autor de vários livros e artigos sobre espiritualidade e psicoterapia.

De todas as correntes meditativas a que mais fez sentido para mim foi a encontrada na organização internacional não governamental, sem fins lucrativos e com status consultivo no Conselho Econômico e Social das Nações Unidas - UNICEF, com escolas em 75 países, durante os últimos 73 anos, oferecendo uma educação para a revalorização do ser humano - BRAHMA KUMARIS dirigida por Ken O' Donnell Coordenador da Organização Brahma Kumaris para América do Sul.

Minhas palavras ecoam como sementes em solo fértil...

APRESENTAÇÃO

Era primavera de 1951, uma brisa fria e suave banhava meu rosto, que espantava meus cabelos compridos e brincava entre meus dedos, meus braços se abriam e se fechavam lentamente, como abraçando os álamos e os eucaliptos, que refletiam os raios de sol do amanhecer, meu avô comandava com voz suave e calma, as vezes ele se confundia com as árvores, parecia fazer parte delas. Eu tinha três anos quando aprendi esta rotina matinal.

Após abraçar a natureza nos sentávamos comodamente na fria terra, num tapete multicolorido individual de crochê pela minha feito pela minha avó. Ele mandava fechar os olhos e nos concentrar no rio Maipo que descia turbulento da cordilheira dos Andes onde os salmões lutavam contra a correnteza para cumprir sua nobre missão... Depois nos pedia para focalizarmos no rio Mapocho que após ter recolhido o esgoto da cidade de Santiago e passado pelas areias e pedras vulcânicas de Peñaflor chegava purificado e manso a nossa terra... Entre os dois rios existia uma vertente de água ainda mais pura onde nossos corpos mental, emocional e espiritual se banhavam... É um momento mágico que sempre revivo por que me trás equilíbrio, serenidade, vitalidade e amor...

Ele contava que esses exercícios começaram a ser feitos a mais de 6000 anos seja como culto a natureza, para perdoar ou para cultivar a qualidade de vida de cada um, até encontrar Deus, assim ganhou inúmeros nomes e tendências sem perder a simplicidade da comunicação externa e interna.

Esta meditação pode ser associada às sabedorias hinduístas, budistas, cristã, judaica, xamânicas com todos seus valores e virtudes. Elas coincidem na simplicidade, nos compassos da natureza e na captação de energia cósmica.

Ken O'Donnell

EPIGRAFE

Psicoterapia

Meditando Santos é um reconhecimento aos valores e virtudes que esta cidade brinda todos os dias, aos que nela nos acalentamos.

Nos momentos atuais em que dominar a emoção se torna uma luta diária, observe, medite, vibre sentimentos de paz e prosperidade para que o universo ecoe em seus cinco corpos da mesma maneira.

Vista da janela do Espaço Holístico do Reino Zuricha

Escrever e fotografar estes momentos de inspiração se iniciaram com uma caminhada pela orla, às árvores Chapéu de Sol resplandeciam as cores cálidas do outono contrastando com as de verde pastel que ainda se agarravam ao verão e o por de sol brincava de desenhar na água sua mensagem. No céu o algodão doce da alma interpretava a despedida e o mar num ritmo aconchegante convidava a areia para namorar.

Psicoterapia

Já viu, ouviu e sentiu a beleza da Ilha Urubueçaba?

A ilha Urubueçaba flutuava entre mosaicos e serpentinhas douradas do sol, que entornava o cálice do entardecer, as aves garis da praia se agrupavam para o descanso e os insetos noturnos da ilha cantavam timidamente para a lua que nascia poderosa na ponta da praia.

De repente o ruído do trânsito da avenida e o vociferar da ciclovía denunciavam as emoções que atuavam atrás de cada volante, provavelmente só alguns afortunados perceberam o presente da natureza e se desvincilharam mesmo que por um instante das responsabilidades e objetivos rotineiros.

O mar começava a se fundir com o céu, enquanto as estrelas espiavam timidamente minha observação.

Então conclui que se uma porcentagem maior de essas pessoas decidirem, pelo livre arbítrio, encontrar esses momentos de paz, beleza e sabedoria, equilibraria o pensamento, sentimentos e atitudes, contribuindo para ser uma cidade melhor do que já é. Foi com este sentimento que comecei a tecer Meditando Santos.

Ao avô gento cumprim sua nobre missão

Desejo transmitir imagens que enriqueçam os sentidos, para que cada um desenhe a própria biografia, escolha seu próprio lugar para meditar, com a certeza que é uma experiência única, onde cada um pode melhora-lha e agregar-lhe valor.

Também desejo falar de projetos de desenvolvimento comuns ao homem e a mulher, do ponto de vista do ser humano que busca respostas para vida, profissão e relacionamentos.

A prática da meditação da luz e vida ao intelecto, fertiliza com a água da sabedoria o discernimento, fazendo florescer a beleza e a verdade suprema.

Psicoterapia

DEDICATÓRIA

À cidade de Santos

Pequeno ponto na terra

Um grande Oasis para o coração.

Nelson Zuriga

Editoras:

SINTE contato@sinte.com.br- 0800-117810 - (11) 3171-1913

Psicoterapia

EDITORA:

Rua,

CEP

Telefone:

Copyright:

Editor:

SINTE

Revisão:

SINTE

Editoração:

SINTE

Impressão:

SINTE

Catálogo: 1 Meditação, 2 Sabedoria, Auto-ajuda.

Autor: Nelson Zuniga

Capa:

Fotos: Nelson Zuniga (Kodak Easy Share CX 7300 3.2 mega pixels)

SUMARIO

RESUMO Pg. 11

Psicoterapia

MATERIAL METODOLOGIA Pg. 26

RESULTADO Pg. 52

AGORA VOCÊ Pg. 57

TRES EXPERIÊNCIAS Pg. 65

CONCLUSÕES Pg. 72

BIBLIOGRAFIA Pg. 75

RESUMO

Desenvolver a observação e meditar no meio do caos e do estresse tornou-se uma necessidade na vida atual, as pressões são muitas, contas para pagar, ausência de silêncio, responsabilidades com a carreira, relacionamentos, qualidade de vida.

Neste desafio proponho adquirir primeiramente a observação, e abrir os caminhos para meditação de uma forma tranqüila, descontraída, simples mas com a responsabilidade de se conhecer e se amar.

Meditando Santos é um reconhecimento aos valores e virtudes que esta cidade brinda todos os dias, aos que nela nos acalentamos e aos que vem procurar um cálice de paz e harmonia neste Oasis.

Psicoterapia

Se o alvorecer é uma criança, o dia um adulto, eu já sou o crepúsculo?

Aprender a se concentrar e meditar é um fluxo de crescimento, um estado de ser sem associações emocionais. Segundo os dicionários, meditar é o processo de pensar sobre ou a respeito de algo. Então isto apenas é um pensamento focalizado para o entendimento, programação ou planejamento, sendo assim e uma concentração do que desejo, como, onde, quando, para quê, custos e resultados.

Meditação é uma virtude que o ser humano tem a disposição de graça é um estado de espírito, de ser, onde se vive com perguntas e não com respostas deixando de ser uma atividade lógica para transformar-se numa virtude natural além dos cinco sentidos.

Meditar e um estilo de vida que pode ser vivenciado até no meio do caos dos grandes centros urbanos, Santos facilita este desenvolvimento pelos contrastes geográficos, porte e constante crescimento, preparando-se para as gerações atuais e futuras, desenvolvendo infra-estrutura viária, ferroviária, aérea, fluvial, imobiliária, educacional, hospitalar devido ao crescimento normal e ao início da exploração das jazidas marinas de petróleo e gás.

Se o passado ficou para trás e o futuro não me pertence, o que faço com o presente?

Fico preocupado com a infra-estrutura do desenvolvimento humano da nossa cidade, para não repetir erros biográficos de municípios que em seu crescimento deixaram proliferar as ervas daninha do crime e a explosão demográfica desenfreada agredindo a natureza local.

A cidade de Santos tem uma egrégora saudável de virtudes e valores principalmente no jardim litorâneo.

Faço uma metáfora comparando Santos ao um Ser Humano que consta com cinco corpos em um só.

O corpo físico da cidade

estruturado com os quatro elementos e fronteira de cidades amigas. Corpo que lida com alimentação, digestão, interação, tempo e espaço, elo de comunicação atlântica e continental.

O corpo mental

do município

do qual todos os cidadãos que aqui moramos fazemos parte, representados por uma equipe pensante e atuante administrando passado e presente, para desenvolver o futuro.

Psicoterapia

O corpo emocional da cidade

e o

centro de todos os corpos, vulnerável a credos, dogmas, políticas, uma fonte de inteligência com vida própria que em breve triplicará sua população e conseqüentemente, os anseios de uma população que pensa, sente e realiza.

A solidão não necessariamente é dolorida, ela pode ser integradora...

As grandes cidades não devem ser medidas pelo tamanho, e sim pelo equilíbrio emocional de seus cidadãos, berço de pessoas ilustres que influenciam indivíduos, classe e sociedade.

O corpo espiritual da cidade

desejando encontrar um sentido filosófico no momento de

miscigenação de virtudes e valores.

Por último,

o corpo de energia santista

inerente a individualidade desta maravilhosa e única cidade e inerente a cada um dos seus componentes. Este já é um passo para nos preparar para essa nova etapa, encontrando equilíbrio emocional através da observação e da meditação.

Psicoterapia

Quanto mais aumenta a luz, mais aumenta a escuridão.

No início da minha carreira como terapeuta holístico, meditava muito para entender a dificuldade que muitos seres humanos têm em provocarem mudanças necessárias para melhorar a própria vida.

Quando as mudanças ocorrem, elas são provocadas por perdas materiais, de relacionamento ou de saúde, essa observação me levou ao cenário das emoções e como atores de um grande palco algumas pessoas assumem um único personagem do qual se orgulham sem se colocar por um instante no lugar da platéia, isso é egoísmo, o que fez que concluir que, mudança é sinônimo de dor por opção.

Já os mais flexíveis e que desempenham múltiplos personagens sem serem mascarados tem um acesso maior a felicidade. Mesmo sendo cansativo interpretar vários papéis, vemos alguns bem sucedidos como o pai ou mãe que desempenham sua função profissional, se socializam, brincam com filhos e amigos, fazem trabalhos comunitários, cozinham, concertam, amam, anegam as mangas, são discípulos e mestres, estes poucos personagens em uma só pessoa tem a virtude de interpretar a vida, e certamente estão mais perto da paz, catalisar estas altitudes exige constantemente momentos de observação e meditação.

Como toda ação se precisa de uma dose de sacrifício para que a meditação ilumine mais de uma interpretação e de início a compor outras melodias, é necessário provocar alterações no roteiro e ter a humildade de compartilhar conhecimento com os outros, até reunir conhecimentos suficientes para continuar desenvolvendo.

A necessidade da mudança faz desenvolver qualidades humanas tidas por alguns apenas como símbolos inalcançáveis, e quando esta ocorre fica maravilhado com seu desempenho e qualidade adquirida.

Neste palco todos somos atores, quem ou que, você representa?

Somar qualidades ao longo da vida e como colecionar máscaras que usamos de acordo com a situação. Estas máscaras são facilmente decifradas quando somos alfabetizados na leitura corporal e facial o que nos leva a perguntarmos constantemente, que papel estou representando na minha profissão, relacionamentos e para meu espelho?

E bom meditar e crescer, é bom também quando sem exageros e convencimentos nos sentimos diferentes dos outros e desejamos aproveitar essa diferença em prol de um objetivo maior.

Psicoterapia

O desafio é desmistificar a meditação e contribuir para que cada um identifique um objetivo na vida num curto espaço de tempo na milenar busca do perfeito relacionamento, sucesso profissional e a sensação de liberdade.

Quando o raciocínio nos mostra a fragilidade dos nossos sonhos, surgem às alternativas de continuar sofrendo ou lutar por uma esperança.

Quem medita é tido como um ser diferente considerado estranho, esquisito que na maioria das vezes enxerga além do óbvio. Meditar pode ser um dos tantos caminhos que trás crescimento, aprendizado mesmo não conseguindo nas primeiras tentativas.

Será que preferimos imitar que libertar a criatividade na meditação?

Tomar a direção desejada na vida requer ousadia, criatividade para corrigir erros e não repeti-los, segurar o leme com as mãos do coração.

Se aventurar no mar da vida significa deixar um estaleiro confortável, isso pode significar uma perda, ou a possibilidade que depois da travessia descobrir um lugar melhor. Se não tentar nunca saberemos a resposta.

E um momento na vida que as perdas trazem ensinamentos ao ponto de lidar com a própria segurança e ter coragem quando desafiado pelo universo a fazer uso do livre arbítrio, todos nós, sem exceção, temos defeitos e virtudes a serem recriados ou melhorados, independente da personalidade ou jeito de ser.

Meditar não é sinônimo de solidão e sim a associação devida ao desenvolvimento da luz interior, o que nos deixa introvertido, esta postura incondicional provoca a sensação de bem estar inclusive nas pessoas com quem dialogamos.

Meditar é provocar uma transformação no sentido da vida em constante mutação. Segundo a antroposofia estas alterações ocorrem a cada sete anos que quando compreendidas levam a sabedoria.

Psicoterapia

Porque se a terra é tão pequena a distância entre as pessoas é tão grande!

Com certeza você percebeu que algumas pessoas e cidades conseguem as coisas sem esforço aparente, pois é, isso é um processo de postura perante a vida, assim como quem gosta da profissão e a exerce com carinho nunca trabalha, ganha, se divertindo deixa fluir as tarefas e encara os problemas como desafio.

Não se trata de bairrismo e sim de aceitar a alma da cidade composta por todos nós, caiçaras, santistas, migrantes e emigrantes.

Porque indivíduos e cidades conseguem prosperar? Na minha observação, estas pessoas sabem brincar com o pensamento, sentimentos e atitudes, o seja: Se estão planejando ou resolvendo processos pessoais ou profissionais em primeiro lugar está o pensamento. Se estiver fazendo amor com a pessoa amada o pensamento, cede espaço ao sentimento, por último, numa emergência a atitude instintiva se equilibra as duas anteriores.

Você já fez um bico na grana?

Para desenvolver a meditação é conveniente administrar três verbos pensar, sentir e agir de acordo a cada situação tornando-nos mais perceptivos e assertivos.

Como já disse, meditar não é pensar, raciocinar, conduzir cultural ou educacionalmente. A meditação é uma atitude não pensadora do ser humano independente de início, meio ou fim, e, apenas entra em contato com a sabedoria universal.

Os mais ansiosos e impacientes me perguntam se ervas, cactos, cipós etc., ajudam entrar no processo de meditação. Eu respondo com outra pergunta, "você aceita fazer hipnose em estado alfa?". Quando aceita a resposta vem da própria pessoa que consegue respostas internas sem necessidade de alucinógenos.

Pular etapas de aprendizado sempre tem um custo material ou emocional, e como entrar num jogo sem a devida preparação.

A meditação é um ritmo harmônico transitando pelas dimensões sutis, por isso que tentar formatar a meditação e transformá-la em planejamento a torna um critério lógico, isso não é meditação, neste caso é apenas uma concentração para relaxamento dos corpos mental e físico.

Psicoterapia

Meditar desenvolve em você a sabedoria e a serenidade?

A concentração como método escolar, profissional ou para a vida diária é uma necessidade, inclusive para estar escrevendo este livro, porém não estou meditando, a concentração me ajuda a planejar etapas para atingir os seus pensamentos, para que a meditação faça sentido na sua vida.

Vivemos num caos relativamente organizado, porém altamente estressante isso nos leva a criar mecanismos de defesa que chamamos de concentração, relaxamento ou meditação, já é um bom começo para entrar num universo tão poderoso que melhora a qualidade de vida.

Vejo por meu filho, como ele desenvolve a concentração para alcançar seus objetivos, curtir as próprias experiências ou as emprestadas da TV, internet, filmes, livros, academia e faculdade, com isso ele desenvolve a concentração em determinado tema para enriquecer o corpo mental, físico e emocional.

Neste passeio pelos cinco corpos que vão do intangível até o físico, ele se projeta em cada um trazendo ricos aprendizados para o presente e o futuro. São as aventuras e as experiências da mente e da identidade, passo importante para a meditação e para entrar em contato com a própria alma.

Você sabe decidir misturando pensamento, sentimento e atitude?

Quando falo em meditar sobre o corpo sutil, identidade e/ou espírito não estou falando de religião e sim de transitar através das dimensões como um livre pensador, respeitando minha formação religiosa e a dos demais.

Meditar é portanto, um verbo que devemos evitar associá-lo a método, planejamento e concentração. Simplesmente é uma descoberta única de cada indivíduo, que quando retorna desse êxtase, trás uma rica bagagem sensorial, o verdadeiro reconhecimento do eu na sua transcendência.

Na vivência da meditação, devemos deixar fluir o corpo energético deixando o espírito bandeirante facilitar o avanço, nesse momento lutamos com o lado instintivo voltado para o verbo ter.

Valorizamos um xamã, yoge ou monges porque temos a certeza que podemos aliar a sabedoria deles, aos tempos atuais na profissão, vida e relacionamentos.

Psicoterapia

“ para aquietar o corpo da identidade e/ou espiritual e como resultado o equilíbrio do ”

Neste impasse modernista o desafio é unir três verbos básicos do ser humano, o “

Ter

Estar

“ voltado para as necessidades do corpo físico e mental, o “

“ do corpo energético, para encontrar o estado de êxtase do corpo emocional.

Ser

Você observou as mudanças da árvore Chapéu de Sol nas quatro estações?

Meditar é um estilo de vida que vivencia inicialmente estes três verbos, esta virtude começa a fechar portas do passado e abrir as portas do presente desconhecendo fronteiras.

Trata-se de descobrir a existência de que o relógio do coração e tão ou mais importante que o relógio digital, onde se superam frustrações adquiridas da profissão, vida ou relacionamento. O estado de espírito e/ou identidade da meditação propicia o encontro dos ritmos dos corpos numa espiral que une duas dimensões.

A beleza terrena de um nascer ou por de sol, desabrochar de uma semente, a mágica da gestação de uma borboleta, a gravidez de uma mãe e o nascimento de uma criança, fazem parte das vivências tanto quanto a morte, tudo é uma grande orquestra, um grande cenário onde aprendemos a dança da vida, e sendo partícipes dessas dimensões, entramos no salão da felicidade.

As crianças têm muitos dons, alguns que admiro é a curiosidade, a procura, as perguntas, a ousadia e a contemplação. Algumas pessoas inibem ou ridicularizam castrando estas virtudes pelo medo o a ridicularização, estas atitudes ficam escondidas, mas, latentes no adulto, concertar estas pequenas grandes feridas e primordial, porque elas afetam a concentração e a meditação.

Psicoterapia

© 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística

A velocidade atual da vida vem causando muito estresse, cansaço e tensões que provocam crises emocionais, com efeito, em todos os corpos, energético, espiritual, emocional, mental e físico, por isso antes de uma sadia concentração deve-se acalmar os corpos com a meditação.

O processo de meditação é uma arte, e como tal é aconselhável aprender a misturar as cores e os sons energéticos, refinar experiências e a sensibilidade, assim adquirimos poderes mágicos que transformam a escultura emocional.

Estas experiências trazem uma sensação de poder sofisticado, acalmando as perturbadoras energias diárias geradas por uma parte das pessoas classe ou sociedade.

Alguns meios de comunicação para prender a atenção apelam para a anti-concentração e anti-meditação, usando sutis métodos diretos e apelativos e/ou neurolingüísticos. Em compensação outros além de informar contribuem para enriquecer as virtudes e valores do ser humano. Desejo esclarecer que este comentário não é uma fuga, toda informação e necessária, somente devemos aprender a filtrar o que é bom para nós.

Independente das necessidades individuais todo ser humano tem a obrigatoriedade de observar os próprios pensamentos, como eles nascem e se desenvolvem, conteúdo básico para ter uma boa qualidade de vida, uma profissão e um bom relacionamento.

Você caminhou em silêncio do Entoador até a Porta do Praa e viceversa?

Estas virtudes podem ser alcançadas individualmente, apenas precisa de tempo e dedicação deixando por alguns minutos a TV,

Note Book

, Celular,

Ipod

cinco corpos fluam se harmonizando. O fato de cruzar as pernas e os dedos das mãos além de propiciar a interação energética com o universo tem a simbologia da proteção, já que durante a meditação abrimos as portas dos centros de energia (ou chakras) ficando propensos a energias intrusas.

e etc...

Tenha ou adote seu espaço na sua casa, apartamento, praça, jardim da orla ou na areia, aprenda a ficar a sós na multidão, observe a quietude dos movimentos, dissipe a profusão de pensamentos, experimente a leveza do ser, separando-se suavemente da necessidade do ter, abrindo caminho para a serenidade do estar.

Psicoterapia

Esta simples técnica requer persistência, perseverança, paciência, disciplina e autocontrole. Ser um auto-observador e aquilatar paulatinamente os lampejos de sabedoria que apareceram.

O equilíbrio do ser e do ter trará benefícios nas atividades diárias, transformando residência em lar, trabalho em virtude e o desequilíbrio físico em qualidade de vida.

Começamos a meditar quando percebemos que o corpo mental se desequilibra, perdemos a sensibilidade e diminuímos o sorriso.

Qual é sua prancha para surfar na vida?

Meditar quando observamos tudo com uma finalidade, assim como a musculação e para aprimorar o corpo físico, a concentração e para resolver conflitos, a meditação e para fortalecer o corpo da identidade e/ou espiritual.

Percebemos que aquilo que muitos acham tolo, esconde valores incalculáveis assim como extasiar-se perante uma flor, no suave planar de um urubu ou no travesse voar de um beija flor.

Perdemos a inocência indígena, a flexibilidade da natureza é a sabedoria de um nascer e por de sol, extasiámos perante uma obra de arte. Ainda temos tempo de recuperar estas virtudes que nos torna realmente seres humanos.

Psicoterapia

Você percebe que seu futuro e a soma do passado mais o presente?

Recuperar a criatividade e a espontaneidade perdida no processo mecanicista, virtual e atacadista que inibe e condiciona as percepções e nosso desafio.

Apesar que a beleza da ação e da flexibilidade foi relevada a alguns esportes olímpicos onde simplesmente assistimos, podemos sem ser atletas, leves e flexíveis, lembrando que a vida é uma pista, um palco, onde todos temos direito a um podium, onde também temos deveres para alcançar nossas próprias conquistas, participar da vida onde tudo é ritmo, e como atores desse grande picadeiro, nos direciona para aprender a meditar em todas as circunstâncias.

MATERIAL E METODOLOGIA

Portanto meditar no caos ou na tranquilidade é uma questão de adaptação, o importante é vislumbrar que temos saída para ansiedade e a impaciência atual.

E comum aparecerem neste momento emoções adormecidas como, ressentimento, ciúme, raiva culpa, angústia, auto-rigidez moral, impaciência, ansiedade, apego a momentos passados que não deixam viver o presente, sobrecarga de responsabilidades, baixa auto-estima, egoísmo, medos, tortura mental como as mais comuns.

Perceba que o tempo é a forma criável de meditar?

Quando o ser observador emerge e se mantém constante, o sono e a vigília se tornam agradáveis. As pessoas próximas muitas vezes pensam que estamos lentos, mas nessa lentidão nossa percepção trabalha em sincronicidade com os cinco corpos, melhorando o desempenho profissional, harmonizando as interações individuais e sociais. E comum escutar, "como você consegue fazer tantas coisas num dia só?"

A modernidade tem muitos valores, neste caso apenas inibiu as percepções que os bons caçadores e pescadores têm naturalmente, atenção, percepção, observação e sensibilidade.

Psicoterapia

Neste estado de observação entre sono e vigília encontramos uma sensação de felicidade, é a ternura do coração aflorando e fluindo através do corpo mental.

O processo de meditação é assim, antes dele a praia, a orla derramavam uma palheta de cores, depois da descoberta o espiral perceptivo se torna uma virtude constante.

Como podemos observar uma vez incorporado o estado meditativo de maneira constante começam a surgir

insights

, visões aliadas a própria criatividade, trazendo muitas vezes insegurança por perceber coisas que antes duvidava e agora se tornam naturais.

Já meditou na pedra da felicidade na vizinha praia de Itararé em São Vicente?

Freud e Jung cogitaram que:

"toda experiência e conhecimento da humanidade fazem parte da consciência individual"

meditando essas experiências que aparecem de diferentes formas, como lampejos simbólicos ou arquetípicos do passado, no presente ou do futuro.

Para que serve meditar? muitos se perguntam e aos poucos vão percebendo que resolver problemas se torna mais fácil porque desenvolve a intuição e a leitura energética, deixando preparado para enfrentar qualquer tipo de situação.

Este orgasmo energético que nada tem a ver com a sensualidade, é uma experiência única, iluminando, abrindo caminhos, libertando novos pensamentos, sentimentos e atitudes, o seja adquirimos novos poderes.

MEDITANDO OS CINCO CORPOS

Acomode-se num lugar escolhido por você com a coluna vertical a terra. Determine que os ruídos externos não interfiram na sua tranquilidade. Deixe a meditação seguir seu fluxo natural como a água que desce de uma vertente. Olhe sem ver. Aos poucos a profusão de pensamentos diminui, preparando-o para a jornada meditativa.

MEDITANDO COM O CORPO ENERGÉTICO

Concentro-me no corpo de energia que eu sou. Um ser divino. Filho da luz eterna que ilumina todas as vestes que adquiri na jornada do ego. Volto a ser um ser de luz para iluminar minha jornada e a dos outros seres que encontrar no meu caminho.

MEDITANDO COM O CORPO ESPIRITUAL

Psicoterapia

Concentro-me no corpo espiritual. Identidade da alma do aprendizado. Identidade do nascimento como pedra. Identidade do nascimento como planta. Identidade do nascimento como animal. Identidade de todos meus nascimentos como ser humano.

MEDITANDO COM O CORPO EMOCIONAL

Concentro-me no corpo emocional. Centro dos cinco corpos. Aqui aparecem todas as minhas máscaras. Vou destruindo uma a uma, não sim antes ter interpretado e aprendido com suas mensagens.

MEDITANDO COM O CORPO MENTAL

Dirijo minha atenção a minha cabeça, receptáculo de todos os meus pensamentos, sentimentos e atitudes. Concentro-me na minha testa e na minha energia racional. Transmuto meus pensamentos densos em luz. Sinto a liberdade pacífica e a pureza do meu ser. Estes pensamentos fazem aflorar as lembranças de quem realmente eu sou e qual é a fonte da minha criação.

MEDITANDO COM O CORPO FÍSICO

Concentro-me nos meus olhos, ouvidos, nariz e boca. Reconheço-me como um ser crítico e da paz. Através dos sentidos encontro minha qualidade de vida.

Concentro-me no meu pescoço. Elo do universo dos pensamentos, das percepções com o mundo das ações e da comunicação.

Meu coração diminui o ritmo para que uma experiência de tranquilidade faça contato com as qualidades mais elevadas do meu ser.

Meu estômago usina do corpo físico me pede leveza para sustentar o ser. Que se manifesta puro. Radiante. Pleno. Superando todas as energias conflitantes.

O umbigo, ligação com todos meus ancestrais, mostra-me a experiências de todos os lares que recebi. Posso visitar-los, levar a minha paz e o silêncio luminoso e purificador e trazer amor, proteção e paz.

Concentro-me no meu púbis, símbolo da continuidade e também dos instintos. Agora calmo e em harmonia, estou em paz com a energia eterna que realmente eu sou...

Psicoterapia

Você enxerga os símbolos que a natureza nos brinda?

Meditar não é fazer voto de castidade, a sensualidade é fazer amor com quem se ama deve ser uma constante troca de fantasias, carinho e diálogo, especialmente quando se conjugam os cinco corpos do casal.

O que deve ser evitado é a sensualidade ligada ao ego e a lascívia, recipientes de ousadia que cegam e trocam uma tranquilidade e felicidade constante, por um momento de paixão.

A energia que irradiamos, a capacidade de ver e enxergar o mundo, a sensação de felicidade nos faz sentirnos importantes e poderosos nos diferenciando num grupo de pessoas ou numa equipe.

Meditar como podemos observar é extremamente difícil, mas também extremamente fácil se mantermos humildes e flexíveis.

Temos hoje um amplo leque de opções místicas, com soluções fáceis que logo desmotivam os seus seguidores.

Já sentiu o êxtase e a felicidade de meditar no nascer e no por do sol?

Não importa qual é a sua opção, o que você merece ter, e que, a ética, virtudes e valores pregados sejam praticados por todos os componentes dessas entidades.

Não é necessário esperar a senilidade para se tornar Sábio, isto acontece naturalmente com algumas pessoas, diz a sabedoria milenar: "

quando se enturva a visão se começa a enxergar com a alma

".

Psicoterapia

Se acalmar o corpo físico, mental e emocional estamos aptos para entrar numa vivência autobiográfica, espiritual e/ou energética. Estas experiências são relatadas em todos os livros sagrados que buscam a iluminação.

Ao nos desfazer dos algozes físicos, mentais, emocionais, estamos livres para conectarmos com o universo.

Comece a observar a mar, areia, céu, rochedos, ilhas, jardins, morros, olhe sem ver, sinta sem tocar, escute sem ouvir e aos poucos se sentirá rítmicamente integrado nessa paisagem escutando o maravilhoso silêncio de seu corpo espiritual.

Cuidado. Quando começar a encontrar a luz da sabedoria dentro de você, mais escuridão e ignorância o acometeram.

ritmo existencial se torna tão obvio que se no nos contatamos com pessoas sintonizadas nessas vibrações se corre o sério perigo de ficar só.

O

Que buscas no horizonte que não está dentro de ti?

Estou fazendo terrorismo, lembrando a forma coercitiva com que algumas gerações fomos punidas. A minha experiência pessoal e profissional mostra que quando ensino tudo o que sei, sou obrigado a aprender mais. E quando aumenta a escuridão, nosso coração tem um lampião abrindo caminho na densidade. O perigo de ficar só se esvanece, porque se é convidado para palestras, cursos, escrever artigos que geram conhecidos e amigos em progressão geométrica, e a família se orgulha de ser partícipe dessa sabedoria.

A meditação permeia os cinco corpos, cabendo um quinto ao corpo mental que deixa espaço para os outros e assim sucessivamente, esse processo transforma toda a perspectiva das percepções, facilitando a transformação de cada um.

Psicoterapia

Um quadro vivo em constante mudança de autor conhecido...

Agora esse 20% de atividade mental da passagem a desintoxicação emocional, ambas embriagadas pelo cálice obsessivo da atividade física e mental.

A mudança num ser que encontrou a meditação mexe com a atividade postural devido a que a expressão interna reflete no comportamento espontâneo.

A meditação como qualidade de vida trás organização em todas as atividades humanas impulsionando-o e motivando-o, vivenciando várias vidas em um instante.

Ao entrar em contato com o campo áurico temos que repor o colorido anímico da alma.

Como um prisma que recebe luz pura e desdobra a riqueza cromática em todas as criações existentes na terra, e maravilhar-se com a florada colorida da primavera, o arco íris no arrebatamento das ondas, ou nos diamantes do orvalho matinal.

Viver em harmonia, relaxar, sonhar, liberar a criatividade, recuperar o sorriso da criança interior, compreender a razão da existência e a simplicidade de ser. Escrever a autobiografia mostrara a importância simbólica de cada evento, descobrindo o significado sagrado da vida.

O paradoxo é que para entrar na meditação temos que acalmar a mente, momento em que desenvolvemos a inteligência porque nos conectamos energeticamente com todo o universo. A mente tem um papel preponderante no processo de aprendizado e desenvolvimento do indivíduo questionando carma, dharma, ancestralidade e o livre arbítrio que possuímos.

O processo de aprendizado e de instrução tradicional oferece conceitos de maneira racional, que é como montar um quebra cabeças, mas, quando faltam peças se entra em colapso ou se abre espaço ao processo criativo. Já o processo de aprendizado vivencial ou auto-didático funciona como se fosse um mosaico, mesmo faltando peças, se produz uma organização natural e criativa, como na natureza, este processo de experimentação, faz reviver a criança descobridora adormecida em nós. Se unir os dois processos atingimos um maior desenvolvimento.

Este procedimento nos ajudará a minimizar as condições adversas, levantar âncoras para navegar livres pelo oceano da meditação.

Esta proposta tenta desmistificar a concentração e a meditação, mostrando que tudo começa com a respiração.

Tomando como base as pesquisas do terapeuta americano Leonard Orr, criador do Rebirthing (Renascimento) em suas palestras e vídeos didáticos, adaptei eles para nossa realidade:

” Quando inspiramos e expiramos com a língua entre os dentes, ritmicamente pelas narinas e colocamos a cada 7 uma respiração profunda, estamos aliviando ressentimento, raiva, culpa”.

Psicoterapia

Você fez a brevesia com Cristóvão Colombo ou Pedro Álvares Cabral?

“

Quando inspiramos e expiramos normal e ritmicamente pelas narinas e colocamos a cada 14 uma respiração profunda, estamos equilibrando a consciência e a observação”.

“

Quando inspiramos e expiramos silenciosa e ritmicamente pelas narinas e colocamos a cada 21 uma respiração profunda, estamos entrando num processo de meditação”.

Crises ou desafios que interferem na concentração e na meditação

E comum nas palestras pessoas manifestarem que tem dificuldade para se concentrar e meditar.

Trazendo a experiência de consultório, da Hipnose, Regressão de Memórias, Terapia de Vivências Passadas, além das pesquisas nos livros de Bernard Lievegoed, na publicação em 1948 “

Desvendando o Crescimento

” e posteriormente em 1976 “

Fases da Vida

”.

Este autor pesquisou as crises e o desenvolvimento da individualidade e como estas situações interferem a partir dos vinte e um anos da vida.

Você modificou o conteúdo ou cobriu o conteúdo?

Psicoterapia

Ao compreender, aceitar ou transmutar, experiências adquiridas desde a gestação até os vinte e um anos, abrimos caminhos para muitos aprendizados, assim aprendemos a restaurar e administrar as crises energéticas que aparecem naturalmente ao longo da vida.

Desafio da adoção do veículo físico:

O corpo espiritual e/ou identidade tomou a decisão de pilotar o veículo físico, assumir esse comando significa deixar o conforto intangível, preparando-se para entrar no universo das ações, momento que acontece com o primeiro respirar, onde se fundem identidade, espírito e matéria. Dependendo da tendência filosófica para alguns será o DNA, para outros pagamento e aprendizado da energia e do espírito, carma ou dharma.

Desafio da gestação:

Este momento tem uma relevância energética no ser humano devido a que em muitos os casos não compreendemos durante o crescimento e o desenvolvimento o sentimento da rejeição. Provavelmente originado no momento de nossa mãe e pai receber a notícia da gestação, prefiro esta palavra por ter uma conotação mais positiva que gravidez.

É muito importante se perguntar numa auto-regressão: Qual foi a primeira emoção da minha mãe? Pai? Parentes? Amigos? É muito provável que a memória energética tenha registrado essas emoções e estejam influenciando os momentos atuais. O primeiro passo é agradecer porque graças a dois impulsos estamos aqui, o segundo, se ouve alguma reação negativa perdoe e o terceiro é reconhecer que nós somos artífices do próprio destino e temos a oportunidade de melhorá-lo.

Desafio do nascimento:

Do ponto de vista holístico deve-se procurar que o parto seja o mais normal possível. No fluxo da vida, o parto estará simbolizando os constantes processos de mudanças, que deverão ser conduzidos com segurança, flexibilidade e amor.

A troca energética de carinho no aleitamento e no desmame fortalece a confiança, auto-estima, procura e desafios. -

Esta confiança será revista no momento de colocar a coluna ereta, capacidade exclusivamente humana e que dá início a fala".

Em termos energéticos abrimos as janelas para o mundo físico, do pensamento com alguns toques de emoção, o momento certo para aprender a respirar equilibradamente.

Uma pequena crise acontece ao redor dos três anos quando a criança troca "o nenê não quer" pelo "Eu não quero" atitude que para muitos adultos, é desafiadora, ou mal-criada. Quando inibida afeta no futuro, o equilíbrio do pensar, sentir e agir.

Um momento rico e agradável lembrado por alguns clientes quando criança é o de ficar só, curtindo as próprias fantasias. Momento único que deve ser compreendido e respeitado, o descobrir do espaço individual cria auto-respeito, auto-estima e auto-aprendizado, estas pessoas criaram condições favoráveis para a meditação.

Psicoterapia

Você vê no fundo a silhueta da terra próxima?

Não posso deixar de falar dos medos adquiridos na fase do aprendizado e que inevitavelmente aparecerá quanto adulto, disfarçada de insegurança, ansiedade, dependência, entre os mais comuns.

Estes medos vão desde as estórias, até os temores convenientes para os adultos para controlar, manipular ou chantagear emocionalmente.

Os medos da dor, morte, pobreza, solidão, abandono, medos de arriscar, errar, de ser enganado, medo de hospital, dentista, injeção, medos de cobrança ou até medo de rir para depois não chorar.

Este conjunto de emoções fica guardado na memória, aparecendo como símbolos esmaecidos em momentos importantes na vida, profissão ou relacionamentos, desencadeando energias poderosas que interferem na busca da serenidade.

O medo também ativa os mecanismos de defesa para a luta ou para a fuga, perdendo o controle do medo aparece a raiva, herança do instinto animal.

Podemos meditar se alguma célula guarda medo, raiva, sapos engolidos? Desde a mais tenra idade acumulamos essas e muitas outras emoções, saber lidar com cada uma dela e a arte de se lapidar.

Existem muitos tipos de medos que com Florais de Bach são tratados com ótimos resultados. Medos Reais (Mimulus), o medo em seu estilo mais puro (Rock Rose), medo de perder o poder (Cherry Plum), medo invisível (Aspen), medo da solidão ou de perder os outros (Red Chestnut). A natureza nos fornece uma paleta para pintar a bela aquarela da nossa vida.

Desafio da socialização:

Psicoterapia

Pode ser isto resultado de uma explosão ou a obra de um arquiteto?

Na teoria de Lievegoed isto ocorreria aos sete anos, sistema mantido ainda nas escolas Waldorf respeitando o desenvolvimento biológico da natureza. Esta socialização está ocorrendo cada vez mais cedo devido ao desabrochar da mulher profissional e ao desequilíbrio familiar, que coloca as crianças em guardarias infantis.

O fator econômico e a falta de escolas apropriadas que vão além do conteúdo básico, dificulta a interação com a natureza e o desenvolvimento da criatividade.

Desafio da adolescência:

Mensagens emitidas e recebidas serão marcantes porem não necessariamente definitivas, elas podem ser reescrita pela própria pessoa.

A fase adolescente num ser humano, segundo

Rudolf Steiner,

é considerada entre os 14 e 21 anos, época da puberdade e sexualidade madura, momentos de muita energia e de crises, que devem ser canalizada para o desenvolvimento. De certa maneira, nesta fase vivemos um sonho que é desvendado pelo arquétipo de Adão e Eva, que por ter comido a maçã da árvore do conhecimento, teremos que dar a luz com dores e ganhar a vida com sacrifícios.

Quando jovem surfar no mar será que hoje aprenderei a surfar nas palácios?

Nesta idade vivenciamos uma profunda separação da sexualidade. Questionamos tudo, pais, Deus, sexo, entidades. Nesse questionamento, uma saudade enorme toma conta da nossa identidade, ficamos mais instintivos e discordando do pensamento, sentimento e atitudes. Assumimos pensamentos filosóficos que nos levam ao extremos: grande socialização ou isolamento.

Aparecem muitos sentimentalismos junto a uma vontade excessiva que em algumas oportunidades se direcionam para agressividade competitiva, esta identidade deseja viver todos os "esportes e pensamentos radicais" buscando respostas para aquilo que nos incomoda e não compreendemos.

Psicoterapia

É um momento precioso onde nos deparamos com o espelho do tempo nos perguntando: "De onde viemos? Onde estamos? E qual é a razão da nossa existência?". Criamos dúvidas a respeito dos nossos próprios pensamentos, e nos perguntamos: Estas são minhas idéias, minhas escolhas ou a dos meus pais? Demoramos muito tempo em compreender que nossa individualidade e independência, estarão sempre atreladas às nossas raízes.

Viramos um pêndulo, desejamos liberdade, identidade própria, criticamos, invocamos autenticidade das autoridades mais próximas, e só quando perdemos esse vínculo e que percebemos quão importante é para nosso destino.

As portas dos canais na arena criem o rádio e a emoção?

A profissão nesta idade varia muito hoje devido ao grande crescimento populacional e a migração por falta de recursos, assim temos vidas direcionadas para a sobrevivência sendo-lhes cortada a possibilidade de estudar e desenvolver assumindo profissões sem escolha, fazendo trabalhos de rotina atrofiando a criatividade.

Mesmo assim num outro grupo de pessoas decorrem as seguintes perguntas: ciências exatas ou humanas, engenharia ou medicina, jornalismo ou administração? Uma grande parte não acha respostas no processo atual onde as profissões estão muito diversificadas. E neste ponto onde nascem os líderes, na falta e no excesso, são poucos, independente de condição social, ter-se iniciado no campo de trabalho ainda criança ou vindo de uma família economicamente equilibrada. Tais líderes começam organizando jogos de futebol, festas, se candidatam a cargos nas escolas ou entidades de classe, são convidados para passar conhecimento ou dar aulas, participam de jogos federativos, se interessam e participam de movimentos políticos ou beneficentes.

É, um momento de grande afirmação, impõe seus pontos de vista muitas vezes pelo tom alto da voz.

Nesta fase, veículo físico e piloto espiritual se condensam formando a maturidade, o final desta fase liberta o EU e a identidade da alma individual.

Desafio da maioridade:

Nesta fase se unem os cinco corpos em um só, desejamos sair de casa querendo ser únicos, perdemos os medos e desejamos sermos nós mesmos, questionamos tudo e todos. Isto incomoda mentes pré-estabelecidas e que desejam sossego, esquecendo que já passaram por isso.

Dos 21 aos 28 anos passamos por grandes alterações emocionais, além da impaciência e ansiedade, com tendência a ver o lado negativo das coisas esquecendo que das nuvens escuras vertem gotas de água pura e fertilizante.

Para alguns um bloqueio ou "o céu é o limite", para outros o equilíbrio, desejamos mostrar ao universo adulto que podemos atuar juntos e nos defrontamos com bloqueios e limites, que são espelhamentos do aprendizado ocorrido no corpo físico entre a gestação e os sete anos, repetindo nesta fase no nível comportamental.

E uma fase em que alguns canalizam a energia para construir o futuro e outros para experimentar o perigo, sempre será uma escolha que terá como norte as virtudes e os valores adquiridos até os quatorze anos. Isto deixa em evidência a importância da família equilibrada.

Iniciar uma carreira, ser

trainee

, entrar em contato com os micro e macro processos de uma empresa, vista muitas vezes apenas na teoria ou num organograma caduco educacional. Também se defrontando com múltiplas funções carregadas de egos, e um grande desafio para quem deseja deixar de ser adolescente.

O ideal nesta fase e vivenciar várias áreas para sentir com qual há uma maior interação, isto lembra o milenar ditado "quem sente o que faz, jamais se enverga". O mundo deve ser vivenciada, pensada, sentida, quando isto ocorre, teremos um profissional cooperativo, participativo e que sabe agir em equipe.

Psicoterapia

Se você sabe de onde vem, onde está então, qual é o resto da sua existência?

Vivenciar os processos do planejamento com o que, como, quando, onde, para que, custo e resultados ajudam no amadurecimento. É uma fase em que desejamos ser avaliados e acompanhados para ver resultados.

Assumimos a primeira atividade que nos colocará numa função desenvolvendo a responsabilidade até encontrar uma especialização.

A liderança que aconteceu na fase adolescente se espelha com uma tendência a ter pessoas e processos sob controle excessivo, ficando desgostosos quando é dado um retorno crítico, mesmo este sendo positivo.

Nesta fase trabalhar em equipe se torna exaustivo, porque buscamos holofotes numa reunião e não aceitamos discordância do nosso ponto de vista, nos tornando cegos e surdos perante opiniões dos outros, em certa medida mais uma vez e uma batalha de egos.

Nesta fase temos um certificado importante em baixo do braço e nos mandam cuidar de tarefas sem relevância, como cuidar de um arquivo morto, padrão arcaico ainda usado em muitas grandes empresas, cerceando todas nossas expectativas, evite desesperar-se, é um momento de sabedoria para desenvolver habilidades técnicas.

Psicoterapia

É uma fase centaurica em que as mulheres são amazonas e os homens cavaleiros, os instintos se sobrepõem muitas vezes ao intelecto, causando confusão principalmente na vida profissional.

Numa organização temos desempenho bom nos processos e nas normas, tendo uma visão limitada da própria área de atuação, ainda não conseguimos ver o todo e a empresa como um ente vivo. Esta dificuldade faz que trabalhemos bem a meio e curto prazo.

Nesta fase nos é imposto, ou nos impomos, 90% de trabalho e 10% de inspiração, este fluxo reflete a fase dos quatorze anos, e por este motivo que muitos talentos se perdem nesta faixa etária. Por isso é necessário equilibrar este ser humano nesta fase, seja com Florais de Bach, Regressão de Memórias, Radiestesia, Radiônica, Alinhamento dos Centros de Energia (chakras), Cinco Corpos, etc.

Assim vamos gradualmente saindo da adolescência para entrar no universo adulto, e uma fase emotiva que próximo dos vinte e oito anos perde a intensidade e começa a viver a vida com mais seriedade.

Alguns profissionais continuarão desenvolvendo a inteligência racional, chegando a altos cargos, mas, o corpo emocional congelara na fase adolescente. É óbvio que estes profissionais, necessitem alinhar os cinco corpos e inteligências, sem privá-los da sua criatividade para encontrar equilíbrio na profissão, vida e relacionamento.

Desafio Crístico:

Crise coletiva adquirida em dois mil anos da repetição do sofrimento, morte e renascimento de Jesus, símbolo que leva a muitas pessoas a um estado de tristeza profunda, acreditando inconscientemente que por volta dos trinta e três anos passará por essas fases simbólicas.

Psicoterapia

Acredito que nós, não viemos para sofrer e sim para desenvolver o corpo energético e espiritual, através dos corpos emocional, mental e físico, e quando encontrado este equilíbrio, é o que chamo de felicidade o resto será, alegria temporária ou euforia.

Desafio do olhar para traz com autenticidade:

Aproximadamente dos trinta e cinco aos quarenta e dois anos, chega um momento na vida de muitas pessoas, que quando olham para traz, sentem insatisfação, tristeza, desassossego ou alegria, outras como se tiverem entrado num porão num túnel ou numa noite sem fim. Outras como uma oportunidade ou desafio, rico momento para entrar no estaleiro e remover vivências ancoradas sentindo satisfação do que construíram. Questionamento de papéis, valores e virtudes, pela segunda vez na vida se pergunta quem é, quais são os meus limites, qual é a razão da existência?

No mar da experiência fazemos muitos cruzamentos, quantos você fez?

Analisamos o processo de vida e verificamos que muitos símbolos da infância e da adolescência aparecem fragmentados, revestidos como perdas e ganhos na profissão, vida e relacionamentos.

Olhar para traz com trinta e cinco anos nos leva inevitavelmente a olhar para frente, e de repente nos vemos com setenta anos desejando ser melhor que nossos progenitores ou protetores, isto nos leva a uma nova missão.

Desafio anatômico:

Nesta fase a perda da fertilidade e o arredondamento do corpo desenvolvem o medo de perder o equilíbrio físico, ser esquecido ou ignorado, é uma fase que precisamos muito do amor e de carinho, e é quando mais falta. Nessa carência começamos uma longa peregrinação por consultórios de todo tipo sem perceber que a solução muitas vezes está dentro de nós.

Psicoterapia

Você nada para o passado ou para o futuro?

O livre arbítrio nunca teve tanta importância neste momento de vida porque pode ter protelado realidades, sonhos e fantasias e não deseja passar o resto da vida se queixando ou culpando os outros.

É um momento de rever nossa carta de navegação, fazer uma retrospectiva de memórias, recolhemos as redes e separar o que desejamos é realmente preciso para continuar nossa navegação, ou é hora de trocar as velas, lubrificar o motor, limpar o porão dos sentimentos e supri-los de sabedoria. Se bem planejada esta etapa, teremos águas favoráveis neste cruzeiro da nossa vida.

Desafio do fim:

A crise das perdas e da morte provavelmente a última do ser humano nesta caminhada física que é inevitável após a aposentadoria, pode ser escrita como um romance que teve início, meio e ao pesar das provações da vida pode ter final feliz, sereno, sábio e digno.

A sabedoria oriental se refere a quatro grandes momentos da vida:

“Os primeiros vinte e um anos são de aprendizado, dos vinte e um aos quarenta e dois anos são de luta, dos quarenta e dois aos sessenta e três anos são de sabedoria e dos sessenta e três anos em diante é o momento de ser sábio”.

O que você fará com o aprendizado a luta e a sabedoria?

Para ter uma meditação bem sucedida devemos entender, superar e harmonizar nossas crises ao longo da vida.

Existem muitos métodos de meditação vindo de várias tradições holística, tratados como ciência ou arte, todos eles estão sujeitos a minha intenção e a metodologia da prática para transformá-la numa experiência pessoal simples, onde ator e palco se confundem criando uma natureza viva e de acordo a nossa realidade.

Psicoterapia

Par compreender a liberdade que a meditação fornece, devemos entender a natureza dos nossos algozes, cortando um a um até alcançar o lampião que ilumina o caminho, assim podemos iluminar nosso recanto e acolher outros que precisem. E um longo e seguro caminho tal vez o mais curto, já que em seis mil anos muitos ainda não compreendemos que para dar luz temos que estar iluminados.

Para encontrar a meditação temos que ser livres, transitar pelas dimensões, administrar o tempo e o espaço, nos conhecermos para afastar os condicionamentos.

Qual é a sua estratégia, fugir, atacar, defender ou dialogar?

Sabemos que toda ação leva a uma reação, de acordo com este postulado, se queremos operar uma mudança perante a vida esta deve ser por inteiro, vir meditar em Santos não é garantia de meditar, isto acontecerá quando a viagem seja ao interior de nos mesmos.

A globalização tem dado mostra de que pelo mesmo que sofre um indiano, chinês, japonês, sofre um europeu, americano ou brasileiro e assim sucessivamente, as mesmas virtudes que os fazem felizes acontecem para cada ser humano, independente do ponto em que desenvolva sua vida. Em todos os lugares deverá enfrentar os pensamentos, as emoções e atitudes negativas e positivas.

Mudar trezentos milhões de habitantes tem que começar com um único passo e esse passo é o individual.

E evidente que lidamos com uma infra-estrutura gigantesca que necessita de muitos cérebros para fazer a nação desenvolver e fornecer trabalho, educação e saúde para os trezentos milhões de habitantes do Brasil.

A riqueza deve ser desenvolvida em equilíbrio com a emoção, só assim seremos uma grande cidade, um grande estado, um grande país e um grande cidadão.

Psicoterapia

Esta fonte nos faz lembrar que dentro de todos nós existe um príncipe e uma princesa

Fomos desenvolvidos numa sociedade autoritária e somente podíamos pensar, agir e obedecer às autoridades. Quem discordava acabava como Hipácia, Joana D'Arc, Galileu Galilei, mesmo isso tendo acabado há muito tempo o estigma da castração da liberdade, ainda assombra o ser humano do século XXI.

A sociedade brasileira busca pessoas sensíveis que meditem e que busquem o equilíbrio de pensamento, sentimento e atitudes, percebe-se a necessidade de mudar, mas como fazer essa mudança?

Calmos na realidade de que é uma decisão pessoal única, transmutar a psique para entrar em contato dimensional com a morte e com vida. Ao perder o medo da morte entramos em contato com nossa imortalidade, o corpo energético. Descobrimos essa verdade através do corpo espiritual que se manifesta na descoberta da meditação falando se é alucinação ou verdade o que sentimos.

Então compreendemos os acordes do silêncio porque entramos em contato com nossa música interior, para alguns nos tornamos calados, para nós a comunicação só quando é necessária, o excesso de retórica inibe a liberdade da meditação que é a liberdade de todos os corpos.

Você consegue ver a energia da natureza numa flor artificial?

Temos que desenvolver o corpo mental para crescer materialmente e aprender a desligá-lo para viajar leve nas dimensões sutis. E muito comum escutar no meio científico que usamos no máximo 10% do potencial cerebral e nem sempre de forma correta, também muitos autores pesquisaram os sonhos o que cabe a nós neste momento e vislumbrar através dos sonhos um universo de criatividade e possibilidades, se não tem confiança de compartilhar esses

insights,

desenhe ou escreva-los em seu caderno de papel ou eletrônico, comunique-se consigo mesmo.

Todas as pessoas têm capacidade de meditar, porque adquirimos esse dom no útero materno dos sete aos nove meses, então começar a meditar e relembrar o estado flutuante da em que a única ligação com a terra era o cordão umbilical, esta descoberta é um controle interno que nos permite ligar e desligar o momento em que desejamos concentrarmos ou meditar.

Psicoterapia

Qual é o limite de uma cidade?

Na radiestesia e na radiônica o terapeuta projeta ou colhe as energias geradas sejam estas indole material ou não. Nosso cérebro e como um aparelho radiestésico e radiônico, ele pode se concentrar, meditar, procurar vivências passadas e baseadas no histórico de vida (passado mais presente) para se projetar no futuro.

RESULTADO

Na prática eu descobri a meditação no Chile exatamente em dois lugares, meu pai levava a passear na cordilheira dos Andes num lugar chamado "El cajón Del Maipo" provavelmente útero de um vulcão extinto, lugar de ecos, lembro-me que a primeira vez ele pediu para meu irmão e eu gritarmos, meu irmão recebeu os parabéns e eu emiti um palavrão que recebi de volta muitas vezes, fui obrigado a pedir desculpas a natureza e escolher uma nova palavra e assim a natureza fez as passes comigo, não sem antes sentar, para escutar o silêncio, até hoje me emociono com esse instante e viajo no tempo e no espaço.

Ainda sinto a brisa gelada, algumas rochas cobertas ainda de gelo nesse início de primavera e o rio Maipo descendo caudaloso na distância a procura da mar. O céu azul, as montanhas cinza harmonizavam com as cumulus douradas pelo sol, ainda sinto ecoar o silêncio dessas meditações.

De posse desse aprendizado somei os ensinamentos do meu avô que debruçado no tomo, fabricava a partir de um pedaço de aço um pendulô radiestésico e posteriormente um de madeira. Só soube no meu aniversário que esses pêndulos eram para mim, para ser iniciado no universo das energias.

Minha avó não parava de trabalhar, e quando isso acontecia, ela sentava no pasto para admirar simplesmente uma flor, um álamo, uma fruta, eu perguntava o que você esta fazendo avó, ela olhava para mim e com um tenro sorriso falava: "estou compartilhando energias com minhas amigas." e após eu perguntar o que ela queria dizer com aquilo, ela me respondia: "Observa esta simples margarida, olha sem ver, sem se fixar em nenhum único ponto, fique extasiado com a sua beleza, logo fará parte dela e quando voltar sentirá por muito tempo a sua presença. Isso aconteceu muitas vezes, com flores, frutos, insetos, peixes, aves, animais, pessoas, até que um dia observando os albricoques amadurecendo." Então passou a mão na minha testa e disse: "Feche as pálpebras e mantenha os olhos fechados. Sorria suavemente. Mantenha esse sorriso. Sinta a presença tranquila da natureza. Imagine-se sendo parte deste universo." A partir desse dia, eu sempre pedia a minha avó, para brincar de imaginar.

Você se imaginou da aqui a dez anos?

Quando iniciei meu relacionamento com Daisy, minha esposa, ela tinha medo de altura e de água acima da panturrilha, coloqui em prática principalmente meu aprendizado vivencial para superar esses dois medos da seguinte maneira: Induzindo-a, sugestionando-a e se projetando na situação, para depois realiza-la.

Psicoterapia

Tive que trabalhar com clareza e simplicidade os desequilíbrios encontrados no corpo espiritual, emocional e mental.

Acredito que o equilíbrio do universo está na polaridade do colorido anímico e áurico e no controle das emoções principalmente os medos, assim a preparei para aceitar ser induzida a essas duas experiências a seguir.

A preparação para uma meditação, regressão de memórias ou terapia de vivências passadas, tem como autor a sabedoria milenar praticada e baseada nos centro de energia ou nas linhas energéticas chamadas de Meridianos que adaptei com as experiências em consultório ao longo destas mais de três décadas aqui no Brasil.

Mergulhar numa piscina, rio, mar tem seus riscos, e foi precisamente nesses riscos que aprendi a ter o controle da respiração. Vocês senão desejarem não precisarão se arriscar. Na vida lidamos com muitas escolhas e esta é uma delas, encontre um lugar só seu, mesmo que seja no meio da multidão.

Você se imaginou mais inteligente e criativo?

Olhe ao seu redor veja as coisas positivas, escute os sons, neutralize os ruídos, sinta as energias dos seus pés, tornozelos, batata da perna, joelhos, púbis, quadril, cintura, estomago, peito, pescoço, cóccix, coluna lombar, torácica, cervical, ouvidos, narinas, boca, olhos, testa e topo da cabeça.

Concentre-se na sua respiração, inspirando e expirando pausadamente pelo nariz e vá oxigenando e se concentrando com uma sensação de bem estar a partir do topo da cabeça até chegar onde começou. Seus pés.

Imagine você mais inteligente e criativa. Você está equilibrando razão e emoção. Você é mais corajosa e segura a partir deste momento. Você observa do alto com naturalidade. Os elevadores e os aviões são veículos de transporte seguros, você se sente bem neles. Estamos chegando do topo do edifício Itália, você pede o chá e se extasia com o entardecer. Você degusta os doces e salgadinhos enquanto admira a paisagem. Você pensa, sente e age com segurança quando abre a porta do terraço, para admirar a cidade de São Paulo. O entardecer de cores cálidas e a brisa fresca, brincam com seus cabelos ao nos aproximar da varanda. Você está perto do céu, segura. Escuta o pulsar vivo da cidade como uma música aos seus ouvidos e sente a paz nas alturas. Agora. Você vai embora tranqüila porque viu, escutou e sentiu as alturas.

Psicoterapia

Já experimentou olhar para o céu quando sente uma tristeza?

Nessa mesma semana, às dezesseis horas estávamos no primeiro lance de elevador do edifício Itália, ao ir para o segundo e último lance, o aperto forte no meu braço e os pés grudados no chão denunciaram a insegurança, suavizada calmamente com a lembrança da visualização, e foi exatamente o que aconteceu.

Depois dessa experiência, o chá nas alturas se tornou para ela o lugar preferido, para mim um lugar romântico e a certeza de que foi uma indução meditativa e terapêutica.

Uma experiência de visualização para sentir a natureza

Com o aprender a nadar foi uma experiência similar, seguida do exercício da respiração veio à interação com a água.

A água foi seu primeiro lar, sinta-se bem quando entra nela. Você tem coragem de brincar e nadar com segurança na água. Permita sentir a água nos seus tornozelos. Nas batatas das pernas. Deixe a água relaxar as coxas, elas merecem sentir o carinho da água. Assim permita modelar o quadril. Suavemente você permite que chegue a seu umbigo e cintura sentindo-se muito bem. Agora se abaixe lentamente para sentir a água no plexo, peito e costas é uma agradável sensação. Abaixar-se um pouco mais e sinta a água massagear sua garganta. Sinta-se água, comunique-se com esse universo. Agora veja, sinta e escute a agradável e segura experiência da gestação mergulhando suavemente a cabeça na água. Repita essa ação e depois saia lentamente deixando escorrer a água desde sua cabeça aos pés.

Depois dessa experiência decidimos morar na beira do mar. Estas e muitas outras experiências fazem parte de planejamento de vida, observação e meditação.

Psicoterapia

Uma onda solitária não faz a maré, mas faz parte do oceano.

AGORA VOCÊ

Quando se realiza esta experiência a sós e muito importante determinar o tempo, não porque seja perigoso e sim pela administração do tempo, lembrando que parte do equilíbrio de encontra na antiga proposta da ONU oito horas de trabalho, oito de descanso e oito de qualidade de vida.

Procure um local que seduza você respire o aroma, veja a beleza que exala, ouça seu coração entrando em sintonia com o ritmo da terra, e seduzido sinta o doce aconchego cuidando de você.

Vai se libertando da atenção neste momento e naturalmente apenas observe...

Nessa neutralidade você vai ficando distante do mundo material e muito próximo do seu universo interior.

- Imagine-se parte do universo da observação.
- Feche os olhos, calmamente e permaneça assim.
- Determine que após 7, 14 ou 21 minutos, você voltará ao normal sentindo-se muito bem em seu corpo energético, espiritual, emocional, mental e físico
(pessoal obrigatório)
- Imagine as cortinas de seus olhos fechadas e caindo suavemente.
- Sorria suavemente.
- Imagine as cortinas fechando totalmente seus olhos.
- Imagine que as cortinas colam.

Psicoterapia

- Imagine que as cortinas colaram, formando uma só.
- Determine que você não consegue mais abri-las.
- Imagine que você deseja abrir as cortinas.
- Determine que ao tentar abrir mais elas se fecharão.
- Tente abrir as cortinas, não para mostrar para mim e sim para você.
- Quanto mais tentar você descobrirá um novo universo.
- Agora perceba a tranquilidade e a paz.
- Determine que ruído, luminosidade e desconforto não incomodam.
- Você agora está atentamente ouvindo a sua voz interior.

Depois se possível faça um histórico destas experiências biográficas. Algumas falarão de locais, pessoas. Outras de Fé ou Vontade Divina, independente do visualizado, ouvido ou sentido, o que importa e que nos ajudam no discernimento e nos protegem em momentos de decisão, abrindo os canais intuitivos e trazendo ordem e união a nossos cinco corpos que em equilíbrio encontram a solução dos conflitos.

O pensamento, os sentimentos levam a uma ação com a qualidade da discrição do universo, percepção, envolvimento, determinação leva a dirigir próprio destino que trás o sucesso desejado. E necessário determinação, destemor, iniciativa. Estas ferramentas você as encontra na visualização criativa e na meditação.

Está em todos os livros sagrados a necessidade do Amor Divino pelo ser humano, ao qual nos rendemos incondicionalmente para encontrar a harmonia e adoração que existe fora e dentro de nós.

A beleza externa em equilíbrio com a beleza interna trazendo tolerância entre os diferentes para construir uma união divina através da comunicação, do tato sutil da diplomacia que multiplica a abundância e o humanitarismo.

Todas as coisas estão ligadas para encontrar a felicidade Divina.

Psicoterapia

Você prefere pérolas, ametistas, prata, ouro ou água, terra, ar e sol?

A cura de muitas coisas está na ciência, mas também na verdade, na concentração, na meditação, porque não no Olho Divino que tudo vê? A riqueza material é tão importante quanto à espiritual, quando consagramos este equilíbrio com dedicação encontramos a prosperidade.

Para isso temos que nos libertar das correntes emocionais, tabus, dogmas, e transmutados, buscar o significado da palavra misericórdia, perdão, pode ser um passo para encontrar a pureza a liberdade na meditação.

Existe um poder em visualizar e invocar o cerimonial meditativo que nos dá a oportunidade de desenvolver a compaixão e a justiça no ritmo da natureza.

Você sabe conjugar os verbos ter, ser e estar?

Para encontrar harmonia precisamos ter equilíbrio, união, confiança de estar no mundo e não apenas pertencer a ele, isso envolve Fé que trás segurança e cria bases sólidas de uma poderosa estrutura intangível que existe dentro de nós e que precisa de constante proteção Divina.

Para uma boa meditação temos que ter uma meta e desenvolver uma ação, que pode começar com amar a vida ao ar livre e sentindo-se livre, isso trás felicidade que trás sucesso no aqui agora. A vitória se consegue com realização e com propósitos, mas também com entusiasmo e alegria e essas realizações são eternas.

Desenvolver a sabedoria e desenvolver o entendimento, complementos da iluminação. Quando compreendemos nossa consciência, liberamos nossas percepções, aparece em forma mágica à prosperidade e a paz, construída com conhecimento, intuição e o equilíbrio que nos levam a vitória.

Psicoterapia

Já editou uma resposta?

A criatividade se encontra na pureza das ações o que nos transforma em artistas de nós mesmos, pincelados de conceitos que giram em torno do eixo das virtudes e valores em que acreditamos, a realização da meditação requer paciência para restaurar as cicatrizes da alma e ascender numa ressurreição.

A Paz está ligada a devoção, a leveza e a graça que cura as cicatrizes das guerras externas e internas, é como trazer o Divino no plano físico e focados no amor, desapego, ter a humildade e desprendimento de prestar nossos serviços a uma causa nobre, sem significar rendição e sim desapego.

Clareza para ver, sentir e ouvir a luz é vivificar dignamente todas as percepções com discernimento, lucidez, charme e cortesia.

O equilíbrio entre ter, ser e estar começa pelo financeiro o desejo de abundância, que contrasta em ter o suficiente.

O ter tem que trazer paz, sem deixar de buscar a pureza e a essência energética das coisas, ser criativo, justo é ter coragem, traz prosperidade, assim o suprimento divino bem em harmonia para todos nossos corpos.

Como usa seu navegador GPS da vida?

Ao voltar de uma meditação podemos ter a bênção do rejuvenescimento, da melhora da qualidade de vida, o equilíbrio a vitalidade do nosso eixo, assim podemos contemplar e brincar com a felicidade e com um renascimento divino.

Transmutar pensamentos, sentimentos e atitudes como, tristeza, angústia e solidão são alguns dos maiores desafios para um terapeuta holístico, que apela para retomar o diálogo perdido entre razão e emoção interna e externamente.

Psicoterapia

Não vou entrar no mérito de analisar as milenares correntes de meditação as quais respeito e tive meu aprendizado. A minha humilde intenção é tornar viável para a grande maioria, uma filosofia única de meditação que se possa adaptar a qualquer cidade, assim além de ter Meditando Santos. Podemos ter: Meditando São Paulo, Ribeirão Preto, Meditando Rio, Meditando Belo Horizonte, conservando a autoria escrita, mas mudando a autoria das fotos da cidade que adotar esta meditação.

Você se dá um tempo antes de iniciar a próxima viagem?

Quando vejo os navios na enseada aguardando a entrada, percebo que alguns navegam ágeis e leves, outros pesados pelas cargas e as aderências do tempo, precisando ir para o estaleiro retirar as incrustações do casco.

Nos seres humanos não somos diferentes aos navios, temos essas aderências muitas vezes herdadas outras vivências, ou adquiridas por teimosia, egoísmo, intolerância, orgulho, autoritarismo ou pelo desenfreado desejo de ter.

Os cinco corpos são catalisadores de memórias e vivências que liberam muitas vezes, informações sem serem solicitadas.

O estaleiro mais próximo de nós, está na observação e meditação, retirar a casca densa de pensamentos e emoções, apaziguando a mente para conectar com outras dimensões.

MEDITANDO A DOIS

Um casal pode meditar;

Se olhando sem ver;

Se acariciando sem se tocar;

Se comunicando sem se falar;

Se amando sem sofrer...

Psicoterapia

Porque coletamos cochais?

QUATRO EXPERIENCIAS

FLOR DE LÔTUS

Flor de Lótus telefonou num dia chuvoso próximo do dia das mães confidenciando que sentia falta das filhas, que trabalhavam no continente asiático e gostaria que elas voltassem em harmonia encontrando aqui a realização dos próprios sonhos.

Ela e o marido se davam muito bem, tinham o suficiente para ter uma agradável qualidade de vida, mas não dava para restaurar a grande e antiga propriedade com o dinheiro das duas aposentadorias.

Quando Flor de Lótus entrou no espaço, minha leitura visual identificou harmonia nos gestos, que destoavam da ansiedade misturada de tristeza e solidão.

Ela relatou em uma hora com detalhes a vida desde as primeiras lembranças até o momento atual, percebendo que existiam alguns momentos desse relato, algumas atitudes não resolvidas e que precisavam ser vivenciadas novamente para entende-lhas ou corrigi-lhas, sugeri a Meditação ou a Regressão de Memórias.

Após harmonizar os cinco corpos e diminuir a ansiedade lhe perguntei se podia induzi-la a um estado Alfa para contatar as vivências apontadas. O resultado foi perfeito porque vivencio o carinho dos pais desde a gestação ate a chegada dos outros irmãos, emoções que faziam falta para compreender o momento atual.

Mesmo assim como as filhas tinham o direito de comandar suas vidas, ela tinha direito aos próprios sonhos. Pedi para ela declamar os versos de Jalil Gibran.

Psicoterapia

“Tuas filhas não são tuas filhas, são filhas da vida, desejosas de si mesmas, elas não vem de ti, se não através de ti e ainda que estejam contigo elas não te pertencem. Podes dar-lhes teu amor, mas não teus pensamentos, pois elas têm seus próprios pensamentos. Podes aconchegar seus corpos, mas não suas almas, porque elas vivem na casa do amanhã. Podes esforçar-te em ser como elas, mas não procures fazer-lhas semelhantes a ti, porque a vida não retrocede nem se detém no ontem. Tu és o arco do qual tuas filhas como flechas vivas foram lançadas. Deixa que a inclinação da tua mão seja para a felicidade”

Na segunda consulta era para iniciar a Concentração e a Meditação, ela estava mais tranqüila e falei das virtudes dos desejos individuais, lembrando a milenar frase

“Cuidado com o que pensas e desejas que isso acontecerá”.

Pedi para inspirar e expirar suavemente pelo nariz em intervalos de vinte e um, sendo a última uma profunda inspiração e expiração. A

“Melodia dos Pássaros da Azul Music”

meditação seu rosto estava rejuvenescido sorridente, o olhar de quem está amando e sendo amado.

criou uma aura de calma no ambiente, Flor de Lótus se acomodou na poltrona na posição de seu nome e por muito tempo ficou nesse estado. Quando voltou da

Então perguntei: Como foi a Meditação? A resposta veio calma, com lágrimas e expressão de felicidade. No início me concentrei no meu aniversário com todas as filhas ao meu redor. Depois parecia que elas realmente estavam aqui no natal trocando presentes. Num momento estava trocando de residência e reformando com muito carinho cada detalhe da minha casa. Depois vi meus netos filhas e genros com uma sensação de missão cumprida.

Flor de Lótus mesmo aposentada trabalha na área que sempre sonhou e suas filhas retornaram e trabalham aqui no Brasil. Vendeu a casa grande e comprou uma menor que é colorida pelas filhas e netos quase todos os finais de semanas.

PRENDA

Num congresso latino-americano de Relações Humanas troquei cartão de visita com Prenda, ela falou que desejava definir os rumos da sua vida e que gostaria de marcar uma consulta, mas o grande problema era a distancia, ela relatou que tinha na casa de seus pais um lugar só dela e que através do viva voz seguiria minhas orientações, assim que todos os contatos são sempre pelo telefone.

Na primeira consulta, Prenda desejava fazer acontecer todos seus projetos de vida, o planejamento mostrou uma grande qualidade profissional, mas ancorados por motivos desconhecidos, desenvolvendo frustração e impaciência. Os relacionamentos eram com homens errados e a qualidade de vida a puxava para a vida noturna.

O primeiro passo que preparei para Prenda foi induzi-la a fazer um fluxo racional com respeito às três coisas mais importantes da sua vida. Profissão, Relacionamento e Qualidade de Vida, baseado na técnica de planejamento

7 w e 1 H “O que, como, quando, onde, para que, custo, benefícios”.

Psicoterapia

No contato seguinte, pedi para se concentrar na profissão e medita-se a respeito dela. Durante concentração e meditação interrompidos por um insight, contou a respeito das constantes mudanças de domicílio durante a infância e adolescência.

Essas memórias trouxeram luzes para compreender que seus projetos extracurriculares, escolas foram muitas vezes truncados pela mudança, que seus relacionamentos não podiam ser duradouros porque logo estaria em outra cidade ou país, assim desistira de encontrar o príncipe encantado. Sem curtir a inveja, ela percebia que suas amigas usavam uma peneira mais fina para seus relacionamentos.

O ressentimento e uma tristeza profunda afloraram nela, os Florais de Bach, Willow e Mustard contribuíram para compreender seu desenvolvimento e a fuga da qualidade de vida, era o início de mais uma mudança desta vez por decisão própria.

Após alguns meses o trabalho se tornava agradável e com perspectivas, os relacionamentos começavam a dar indícios de melhora, a vida noturna foi trocada pela academia.

A palavra empreendedora, empresária ecoava tão bem com Prenda que foi absorvendo a essência até montar sua própria empresa, consequência disso neutralizou os relacionamentos e a academia ficando viciada em trabalho, com os melhores resultados no nicho de mercado e importantes clientes.

Com a chegada dos trinta e cinco anos veio o momento que todo ser humano passa. Ela olhou para o passado e percebeu que o profissional e a qualidade de vida estavam resolvidos, mas não o relacionamento.

A mudança no relacionamento aconteceu resgatando o planejamento da primeira consulta, trabalhando sonhos e anseios, hábitos e costumes, analisando a repetição de erros e as experiências que cada pessoa deixou.

Os lugares frequentados começaram a ser pelo meio econômico/social e onde tinha maior porcentagem de solteiros e de idades compatíveis.

Psicoterapia

Levou algum tempo para Prenda encontrar alguém, eu ainda continuo atendendo-a pelo telefone, com a diferença que, além dela, atendo também, seu sapo encantado que esconde um príncipe dentro de si.

CHARLES

Charles procurou-me para compreender o que acontecia com ele e suas empresas. Dono de uma rede comercial estabilizada e tradicional no mercado me relatou o seguinte: Deleguei a cada gerente e funcionário, participação nos resultados da loja, não demorei em ver o crescimento, comemoramos fizemos discursos.

Após um par de anos, algumas lojas lentamente foram se definhando e por isso que estou aqui, desejo uma orientação holística a pesar de intuir o que está acontecendo.

Através da radiestesia as respostas sim ou não para as perguntas concretas que Charles fazia, foram objetivas. Era necessário chamar uma consultoria para elaborar um relatório explicando o porquê cinquenta por cento das lojas davam lucro e as outras davam perdas.

Era uma dolorosa traição feita por aqueles que receberam confiança, ajuda, uma remuneração justa e mais uma boa porcentagem pelo esforço. Este desfecho no intimo de Charles já era esperado, em instantes sentia pena, vergonha do ser humano, raiva e perda da fé.

Focalizei as lojas que deram certo e que por trás delas, tinham Seres Humanos íntegros, honestos, participativos para mostrar que não tudo estava perdido.

O processo de Meditação veio fácil para quem tem um alto poder de concentração, ele visitou varias correntes meditativas, e um mágico aposentado que demonstrou que toda moeda tem duas fases inclusive o ser humano, a questão é apenas uma simples escolha.

Charles tinha iniciado a fase da vida que vai dos cinquenta e seis aos sessenta e três anos, deixava a fase moral e entrara na fase mística que busca fazer o bem, ele sentia que uma energia inteligente lhe estava dando impulso para uma nova missão.

Hoje ele tem as lojas que consegue administrar, premiou ainda mais os que se destacaram na honestidade, e quando precisa de um novo colaborador após ser escolhido pela área de recrutamento, fazemos juntos, uma análise radiestésica.

Psicoterapia

Há pouco tempo Charles ficou feliz quando a Meditação lhe trouxe uma serenidade nunca antes experimentada o que o fez hoje, desenvolver o aconselhamento, a mestria e se tornar-se sábio.

MARCIO

Marcio veio por indicação, passando por um desemprego e tentando criar uma fonte de renda autônoma na área operacional, o quadro era desesperador ao ponto de criar uma grande tristeza na esposa a qual fugia dormindo, sem perspectivas o único que tinha nas mãos era experiência e desejo de vencer, foi uma façanha para ele ficar duas horas conversando comigo.

Além de alinhar os cinco corpos e purificar os centros de energia eu dei a seguinte tarefa: Deixar de procurar emprego e montar sua empresa... a resposta foi imediata, "Como?"

Então senta nesta poltrona se concentra em qual seria o primeiro passo e me diga. Ter um cliente. Qual seria o segundo passo? Entregar um orçamento. Se aprovado? Financiar o material necessário e fazer o serviço. Depois? Separar o dinheiro do financiamento, administrar o restante e procurar mais clientes.

Nesse instante era impossível para ele meditar assim que utilizei a visualização e a criatividade.

Marcio pensa no dinheiro que você me pagará pela consulta, você deseja que esse dinheiro seja mais umas notas perdidas na tua busca? De maneira Não! Então se concentre de aqui há dois meses, será Natal! Tem uma mesa feita e você agradece junto com tua família pelo teu empreendedorismo. Agora visualiza onde será teu primeiro cliente. Fecha contrato, recebe adiantamento. Você trabalhando. Terminando o contrato e recebendo o restante.

Passaram duas semanas e Marcio apareceu contando que foi onde visualizou seus trabalhos, mas eles indicaram outro lugar que já contratou os serviços de Marcio. Por ser um serviço muito grande procurou terceirizar o que o dono não aprovou, mas sugeriu uma parceria para tocar o serviço.

Até o Natal, Marcio veio quatro vezes e após o ano novo, veio para agradecer. Eu não fiz nada além de despertar e conduzir teu deus interior. Senta e medita qual serão os passos para este ano, mês a mês na profissão, relacionamento e qualidade de vida. Depois escreve tudo isso e assina, não para mim e sim para teu deus interior acompanhar e cobrar.

Psicoterapia

Foram muitos encontros de meditação até hoje, e todos trouxeram crescimento e desenvolvimento, Marcio se transformou num administrador autodidata e hoje tem duas empresas, sua esposa com algumas consultas superou a tristeza profunda e hoje cuida da área administrativa, mudaram de casa e vivem felizes, aparecem sempre por aqui, para fazer uma manutenção emocional e meditar.

CONCLUSÕES

Para trabalhar o corpo mental precisamos de técnicas ou métodos seja pela pedagogia ou como um ser autodidata. Agora para descansar, deixar a mente inerte e viajar nos pensamentos, sonhos ou simplesmente deixar de pensar não precisa de processos encadeados.

Quando encontramos o silêncio nos encantamos com sua beleza é como olhar numa tela em branco e vislumbrar as infinitas pinturas que nela podemos desenhar.

Quando criamos formas de engessar domesticar a concentração e a meditação, esquecemos que somos energia pura, e como tal nos movimentamos no universo do livre arbítrio para uma finalidade divina.

Vivemos num mundo físico, mas também num universo de energias, funcionamos recebendo e emitindo vibrações, podemos neutraliza-las ou potencializa-las. Por isso que somos semelhantes, mas diferentes nas emissões energéticas.

Numa meditação podemos entrar em contatos multifacetados que vão das vertentes do intelecto até os oceanos da luz, quando não conhecemos achamos que é uma utopia e condicionamos a energia criativa. Até que num momento como um relâmpago súbito, contactamos um universo sem fronteiras.

Se tudo é energia, podemos diferenciá-la em energia densa que está relacionada a matéria e a sutil ligada a energia divina e a sustentabilidade do ser.

Ao separarmos das densidades, entramos num estado livre da consciência que nos permite descobrir a essência do ser.

Vivendo nessa nova dimensão silenciosa, nos comunicamos apenas quando é necessário e as palavras se tornam vazias quando não são sustentadas na sabedoria.

Os instintos conversam com a essência, hereditariedade entanto a meditação interage com os corpos energético, espiritual e emocional, este desenvolvimento é o grande desafio. Ação e inatividade fazem parte da nossa existência e ambas se complementam tanto para o crescimento racional como para o existencial.

Tanto a identidade ou espiritualidade devem desenvolver em conjunto com o universo das ações. No mundo material usamos a lanterna do conhecimento para avançar na escuridão da ignorância, e no universo da meditação existe luz própria que uma vez ligada se alimenta da própria luz.

A utopia da liberdade e compreendida através da liberdade energética dos cinco corpos ofertada pelo universo para todos, portanto a meditação e como o pão que alimenta a alma.

Qualquer começo gera medos, então comece hoje, porque o tempo e o espaço não existe no amanhã, o amanhã nós, seres humanos que o criamos. Há muitos anos eu dei esse primeiro passo quando escrevi o poema:

“
Versos do silêncio”

Psicoterapia

Quero descer ao vale do silêncio.

Para escutar-lo.

Buscar nas profundezas da alma.

Meu grito afogado.

E o que encontro são os sons e os perfumes das flores.

E um campo iluminado.

O análise do poema durante a meditação desvendou o primeiro passo.

“
Quero descer ao vale do silêncio”
aparentemente é um sentimento de solidão própria da adolescência, que desejava entender com palavras aquilo que não entendia, porque a solidão e o silêncio durante a meditação é um momento sublime.

“
Buscar nas profundezas da alma... meu grito afogado.”

Eu me revelando contra os dogmas, medos, técnicas e métodos que reprimiam meu crescimento e desenvolvimento emocional e meditativo.

“
E o que encontro são os sons e os perfumes das flores... e um campo iluminado”

Realmente escutar o silêncio foi uma vivência divina, enxergar o vazio, glorificou a palheta da criatividade trazendo-me iluminação.

Psicoterapia

“ Não se pode ensinar tudo à alguém, pode-se apenas ajudá-lo a encontrar por si mesmo”

Gallieu Galliei

BIBLIOGRAFIA

• Uma boa noite de sono – Autor: Deepak Chopra – Ed. Sextante – 2008

• A paz começa com você – Ken O'Donnell –Oed. Gente – 1991

• A última fronteira – Ken O'Donnell –Oed. Gente – 1993

• Shalima Kumar –

www.bkwsu.org/brasil -2010

• Espelhos do Tempo – Brian Weiss – Ed. Sextante – 2000

• Viagens astrais – Dharma Lazang – Ed. Trago – 1993

• Terapia de vivências passadas – Judy Hall – Ed. Avalar – 1988

• Sincronicidade – C.G. Jung – Ed. Vozes – 1971

• Astrologia esotérica – Rex Philip S. Berg – Ed. Imago – 2001

• Lettura Facial – Simon G. Brann – Ed. Manole – 2001

• Inteligência emocional – Daniel Goleman – Ed. Objetiva – 1995

• Flores de Bach – Elisabeth Cerezo – Ed. Affabris – 2006

Psicoterapia

- Desvendando o crescimento - Bernard Lonergan - Ed. Antroposófica - 1986

- Fases da vida - Bernard Lonergan - Ed. Antroposófica - 1987

-

Todos os dias retorno a minha janela, mas nunca a paisagem é a mesma...

Nelson Zuniga - CRT 34429 - Terapeuta Holístico

ID de solução único: #1236

Autor: : Nelson Zuniga - Terapeuta Holístico - CRT 34429

Última atualização: 2011-06-07 14:20