

Aprofundar uma prática de meditação pessoal

1. A verdadeira meditação é como você vive a sua vida.
2. Para viver a vida plenamente, você precisa de estar presente nela.
3. Para estar presente, é útil trazer a sua consciência propositadamente para os seus momentos - caso contrário, poderá perder muitos deles.
4. Você consegue fazer isso, prestando atenção deliberada, no momento presente, e sem julgamento, ao que quer que surja no seu interior e exterior.
5. Isto requer uma boa dose de bondade para consigo próprio, o que você merece.
6. É útil lembrar que, independentemente de ser bom ou mau, agradável ou desagradável, o momento presente é o único momento em que qualquer um de nós está vivo. Portanto, é o único momento que temos para aprender, crescer, ver o que realmente está a acontecer, encontrar algum grau de equilíbrio, sentir e expressar emoções como amor e apreço, e fazer o que precisamos para cuidar de nós mesmos - por outras palavras, é o único momento que temos para incorporar a nossa força, beleza e sabedoria intrínsecas - mesmo diante da dor e do sofrimento.
7. Como tal, é importante acolher com amor gentilmente o momento presente.
8. Fazemos isso, aprendendo a repousar em consciência com o que está a acontecer no nosso interior e exterior, momento a momento - é mais como um modo de “estar/ser” do que “fazer”.
9. Práticas de meditação formais e informais são formas específicas através das quais você pode desenvolver, aprofundar e acelerar este processo, por isso é útil reservar algum tempo para a prática formal numa base diária regular - talvez acordar quinze ou vinte minutos mais cedo do que o habitual para conseguirmos algum tempo para nós mesmos.
10. Trazemos a nossa consciência para os momentos apenas da melhor forma que conseguimos.
11. Não estamos a tentar criar um sentimento ou experiência especial - mas simplesmente a perceber que este momento já é especial - porque você está vivo e consciente dele.
12. Isto é difícil, mas vale a pena.
13. Isto requer bastante prática.
14. Muita prática.
15. Mas você tem muitos momentos - e podemos considerar cada um deles como um novo começo.
16. Portanto, há sempre novos momentos para experienciar de forma aberta e consciente, mesmo que tenhamos falhado alguns.
17. Fazemos tudo isto com uma enorme dose de auto-compaixão.
18. E lembre-se, você não é os seus pensamentos ou opiniões, **aquilo você gosta ou não gosta**. Eles são mais como padrões climáticos na sua mente, dos quais você pode estar consciente - como nuvens a moverem-se no céu - e, portanto, não precisa de se prender a eles.
19. Tornar-se seu amigo desta forma é a aventura de uma vida inteira, e extremamente poderosa.
20. Experimente por algumas semanas - isto irá crescer em si.