

Apesar de aparentemente eu ter sido uma criança alegre, risonha e comunicativa, dentro de mim havia um grande conflito, permeado por medos, baixa autoestima, inseguranças, o que me impulsionava a buscar algo que pudesse, de alguma forma, igualar ao que eu aparentava. Embora mais tarde eu tenha percebido isso, as duas formas faziam parte da minha personalidade.

Naquela época, para melhorar esses sentimentos que me invadiam, eu colocava o fone de ouvido para ouvir músicas da *new age* e deitava no sofá quando não havia ninguém em casa e me imaginava caminhando num campo de flores, que me acalmava e permitia sentir a Paz interior que eu tanto almejava. Foi dessa maneira que comecei a minha trajetória com a meditação.

Apesar de aparentemente eu ter sido uma criança alegre, risonha e comunicativa, dentro de mim havia um grande conflito, permeado por medos, baixa autoestima, inseguranças.

Além disso, apesar de minha mãe não saber sobre esses conflitos, de alguma forma, ela me incentivava com coisas que aprendia para ter equilíbrio no contato com pessoas do trabalho (algo que, provavelmente, ela também buscava). E também aconteceu com livros, sendo que o primeiro deles, na época, foi uma das primeiras edições de *Você Pode Curar sua Vida*, de Louise Hay. Esse livro continha também algumas meditações que foram essenciais para a minha busca.

A partir daí, a meditação tornou-se um hábito. Então comecei a participar de grupos terapêuticos que inseriam a meditação e aprendi várias técnicas de diversas religiões e filosofias.

Cada vez que aprendia uma técnica, passava a exercitá-la para sentir seus efeitos. Como sempre fui muito sensível, conseguia perceber onde e o que a técnica afetava ou influenciava na minha estrutura física, emocional e espiritual.

Aprendi que as técnicas de respiração são essenciais para acalmar a mente e adquirir uma consciência maior sobre algum assunto específico. Elas me ajudavam a transformar sentimentos e, depois da prática, conseguia ter um pouco mais de tranquilidade e equilíbrio para solucionar o que quer que estivesse passando. Percebi também que se depois de meditar, eu conseguisse esses resultados, significava que essas sensações também faziam parte de mim e eu só precisava me conectar com elas.

A seguir, uma das primeiras técnicas que aprendi:

Entrevista sobre
meditação com



Beatriz Piva

Astrologia / Meditação / Constelação Familiar

www.beatrizpiva.com.br

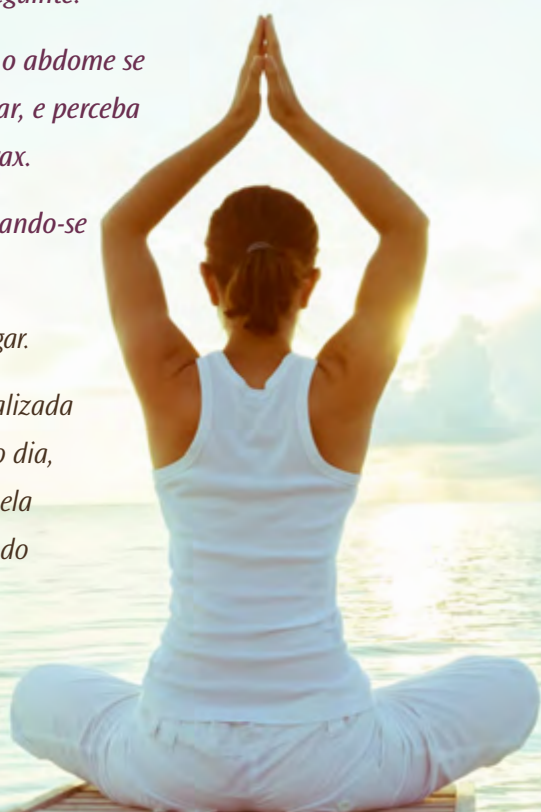
Técnica de meditação

“Ao acordar, ainda na cama, respire profundamente 3 vezes da seguinte forma, alguns minutos apenas não vão te atrasar:

- 1 - Ponha uma das mãos alguns centímetros acima do umbigo, com a palma para baixo. Coloque a outra palma no meio do peito.*
- 2 - Expire completamente, como se estivesse dando um suspiro de alívio, esvaziando os pulmões de todo o ar possível. Isto o ajudará a respirar profundamente e plenamente na inalação seguinte.*
- 3 - Inspire imaginando que seu tórax inferior e o abdome se expandem como um balão, enchendo-se de ar, e perceba que o abdome se expande mais do que o tórax.*
- 4 - Enquanto expira, imagine esse balão esvaziando-se e murchando.*

Após o exercício, espreguice-se e levante-se bem devagar.

Esta é a Respiração Diafragmática e poderá ser realizada sentada, com a coluna ereta, 2 a 3 vezes durante o dia, até que ela se torne a sua respiração normal, pois ela energiza o corpo, oxigenando as células, melhorando a circulação sanguínea e facilitando o retorno do sangue ao coração, proporcionando também maior Equilíbrio emocional.”



“Existe também algo muito simples a se fazer para não sermos reativos na vida. Em qualquer situação que somos desafiados, ou mesmo numa situação do dia a dia que normalmente reagimos impulsivamente, antes de mais nada, faça uma respiração profunda. Você irá perceber nesse pequeno exercício que a sua consciência se amplia, e sua resposta diante de um fato poderá ser muito mais equilibrada e coerente.

Outra técnica interessante para quem quer começar a praticar, é ficar olhando fixamente por alguns minutos para a chama de uma vela. Embora seja natural que muitos pensamentos invadam sua mente como flashes incontroláveis, pouco a pouco você conseguirá ordená-la e dirigi-la a seu propósito.

É muito importante antes da prática, tirar os metais, incluindo o relógio, que tem um sentido simbólico, por um momento deixa-se de lado os horários do dia a dia e entra-se em outro plano. Nesse momento você abrirá canais de comunicação entre as suas energias e as grandes forças do Universo; portanto, você deve se conectar da melhor forma possível com elas não usando calçados com sola de borracha ou mesmo materiais sintéticos; medite descalço e com roupas de algodão. Hoje em dia a conexão com a natureza se tornou escassa. Os antigos egípcios por exemplo, praticavam a meditação sempre em contato com a natureza, o que lhes permitia a fluidez energética.”

Fui aperfeiçoando com mantras e cores. A imaginação é uma chave para a meditação. Cada nova técnica era uma nova experiência, que me trazia também a conexão espiritual e a força interior que tanto buscava.

Em 2001, entrei em contato com o *Kabash* – A Meditação dos Grandes Hierofantes do Antigo Egito. Estudei durante sete anos esse sistema, bem diferente de tudo o que eu havia aprendido. Consiste na concentração de palavras específicas para cada plano ou necessidade a ser trabalhada.

A prática da meditação estimula a glândula pineal, localizada no cérebro, na direção do ponto entre as sobrancelhas, sede da nossa mente, que secreta hormônios importantes como a serotonina e melatonina, que entre algumas de suas funções, regulam o humor e o sono.

Ela também trabalha os chackras, importantes centros de energia que precisam de regulação porque também influenciam em nossos estados psíquicos. Por consequência, limpam a aura (campo energético que nos envolve), permitindo que a nossa energia se torne mais positiva, formando um campo de atração.

As nossas dificuldades emocionais, os problemas do dia a dia vão formando uma carga negativa dentro e em volta de nós, podendo causar muitos bloqueios energéticos.

A prática da meditação precisa ser diária. É importante encontrar um horário para isso. Você pode começar com dez minutos, aumentando aos poucos o seu tempo. Da mesma forma que precisamos de tempo para trabalhar, estar com a família, com amigos, etc., precisamos incluir esse momento de conexão com essa força maior que se encontra dentro de nós, que tem as respostas que precisamos.

Fui adequando às meditações, mantras, movimentos corporais, imaginação criativa, orações. Tudo isso foi me trazendo experiências muito positivas e transformadoras. Auxiliando na minha conexão com o que tenho de melhor em mim, trazendo uma fé interior e uma força que, na verdade, estão presentes em todos nós, só precisamos aprender a nos conectar com ela.

Hoje, meus atendimentos se mesclam, mas a meditação com certeza está sempre incluída em qualquer atendimento.

Luz e harmonia!

Por: Beatriz Piva
Revisão: Sybele Farah

