



*NeoMindfulness*

Para uma vida mais longa, tranquila,  
produtiva e feliz.

# MIND FUL NESS

MÉTODO COMPROVADO  
MUDE SUA VIDA EM  
SETE SEMANAS

**AULA 5**



**NeoMindfulness**

Para uma vida mais longa, tranquila,  
produtiva e feliz.

## **E-book com o conteúdo da quinta aula do Curso *NeoMindfulness***

Vamos iniciar a quinta semana de prática do NeoMindfulness!!!

Espero que tenha praticado os exercícios que aprendeu até agora, e que já esteja conseguindo relaxar bem o seu corpo, meditar e sentir os efeitos benéficos do nosso treinamento.

Lembre-se de que eu lhe acompanharei até o final do curso, e estarei sempre à disposição. Refaço o pedido de que envie um email para [contato@neomindfulness.com.br](mailto:contato@neomindfulness.com.br) relatando a sua experiência. Pode apresentar-me também eventuais dúvidas ou dificuldades. Terei muito prazer em responder.

A seguir segue o texto que preparei para a quinta semana do nosso curso.

Importante: Hoje você ainda deverá praticar os exercícios da quarta semana.

Amanha você receberá o áudio com todas as orientações para iniciar o treinamento da quinta semana.

Receba um forte abraço

Mauricio Sita.

### **O que é a mente**

*Eu não sou um lógico, sou um existencialista. Acredito nesse belo caos da existência e estou pronto para ir aonde quer que ela vá. Não tenho uma meta, porque a existência não possui uma meta. Ela simplesmente é, florescendo, brotando, dançando – mas não pergunte por quê. Apenas um transbordamento de energia, sem motivo algum. Estou com a existência.*

Osho



Para a física quântica, a mente é uma energia, e está presente no universo assim como as demais energias.

Ao nascermos e até mesmo durante o período final da gestação, a energia, essa mente cósmica, invade o nosso corpo e ativa o nosso cérebro.

A mente é a nossa parte não física. Para simplificar, podemos dizer que mente e alma são a mesma coisa. O mais interessante é que a única parte não física que possuímos (ou que nos possui) é precisamente a responsável pela existência do Eu.

O Eu real, o Eu mental, só existe enquanto estamos vivos.

Não se pode, contudo, confundir cérebro com mente.

O cérebro é um órgão físico, exatamente como os demais órgãos do nosso corpo. Ele, por si só, não possui “vida”. É a mente que faz o cérebro funcionar.

O cérebro, por sua vez, faz a conexão da mente com o corpo. Mas tanto cérebro quanto corpo são instrumentos da mente.

É a mente que, através do cérebro e dos órgãos sensoriais, comanda tudo. Ela sente prazer e dor. A mente vê, ouve, sente frio e calor, prazer e desprazer, cheiros bons e ruins. A mente pensa, imagina, sonha, ama, raciocina, analisa, julga, conclui.

A mente nos dá a consciência. Enquanto o corpo, inclusive o seu órgão cerebral, envelhece e tende a morrer aos poucos, a mente cresce com a maturidade e se expande.

Muitas pessoas, que foram esportistas profissionais, quando mais velhos, não conseguem praticar seu esporte preferido, porque o corpo já não responde como antes, dado o seu natural desgaste. Entretanto, mentalmente, elas têm uma “visão de jogo” muito melhor do que quando eram jovens e estavam no auge de suas carreiras. Por isso que vários ex-jogadores profissionais se tornam ótimos comentaristas, e trabalham em emissoras de rádio e de televisão. O mesmo processo se dá em muitas outras profissões e situações.

Médicos cirurgiões, com o passar do tempo, adquirem mais conhecimentos teóricos. Tornam-se ótimos mestres, mas na maioria das vezes têm de abandonar a atividade cirúrgica, pois suas mãos já não obedecem a mente.

Os motoristas de mais idade, e que dirigem automóveis há



décadas, estão mais preparados que os mais jovens para enfrentar os perigos do trânsito. Seu desempenho na direção, contudo, vai se debilitando, porque o corpo não tem a mesma agilidade de resposta dos mais jovens.

Em compensação, a história registra muitos exemplos de pessoas que tiveram algum tipo de limitação física, mas que continuaram produzindo muito intelectualmente.

A mente comanda tudo. Um faquir não sente dor, porque consegue afastar a mente, que, através do cérebro, interpreta a sensação de dor recebida pelos sensores nervosos existentes no corpo.

Schultz relata casos de pessoas que, através do Treinamento Autógeno, submetiam-se a intervenções cirúrgicas, na boca e em outras partes do corpo, sem necessidade de anestesia química.

A mente evita sentir dor, cura, anima e “levanta”, leva ao sucesso e à felicidade, mas, quando desequilibrada, sem harmonia com o corpo, provoca perturbações de toda ordem, instabilidade emocional, infelicidade e até mesmo graves doenças.

### **É possível aprender a controlar a mente e ser o dono das ações**

A mente tem energia própria. Ela é. Enquanto estamos vivos, ela existe. Não depende de energia externa para ser ativada, uma vez que mente é energia e, mais que isso, ela se autoenergiza.

Os próprios especialistas em motivação sabem que podem “mexer” com a mente das pessoas, mas que o que realmente pode transformá-las é a automotivação.

Para a física quântica somos seres, objetos de energia, com a mesma constituição atômica que possuem todas as coisas do universo, como a água do mar, as pedras e a terra em que pisamos. Todos somos feitos de átomos, que, em última análise, são também energia. A diferença está na constituição física, e, claro, na existência ou não da mente.

Os objetos inanimados não têm mente, e por isso não





têm consciência da sua existência. Apesar da base atômica da pedra ser igual à das pessoas, ela existe, mas não sabe que existe.

Nós, humanos, temos absoluta consciência da nossa existência, porque a nossa mente nos dá esse privilégio. E entender o funcionamento da mente nos leva a poder controlá-la.

Não se trata de discutir se nós, humanos, controlamos a nossa mente, ou se é ela que nos faz despertar e nos leva a esse controle. Tal discussão seria inócua e até um tanto quanto paranoica. Mas tais indagações merecem respeito. O importante é que nós somos um todo, corpo e mente, e o equilíbrio entre ambos é que resulta em uma vida plena e feliz.

Estou tratando por enquanto apenas da mente consciente. Mas durante – e após – os exercícios do NeoMindfulness, através do relaxamento e da meditação, você poderá acessar muitas áreas de conflito, provocadas pelo subconsciente. Basta você interpretá-las para poder resolver a maioria delas.

O relaxamento profundo, por si só, contribuirá para o alívio da pressão causada pelos conflitos – que todos nós, em maior ou menor número, possuímos.

Um melhor entendimento da mente consciente poderá interferir na mente subconsciente e inconsciente, e, conseqüentemente, contribuir para o tão almejado equilíbrio que nos aproxima do nosso verdadeiro Eu.

Os yoges chamam o nosso “Eu real” de mente superconsciente. É o nosso Eu equilibrado, livre de transtornos e impurezas, e pleno de paz e felicidade.

Eu busco permanente o encontro com esse meu Eu. E você? Por isso estou convidando-o, através do NeoMindfulness, a beber da fonte da eterna juventude mental, da fonte da alegria e da paz, ou seja, da fonte da felicidade.

O Eu real é o todo mental, ou seja, é muito maior que o Ego, que faz parte da divisão tripartite da personalidade proposta por Freud, que através do Id, Ego e Superego buscava explicações para o funcionamento do consciente, subconsciente e inconsciente.

Através do NeoMindfulness lidamos muito com o Ego,



e isso vai desenvolver o Superego, que, por sua vez, nos tornará controladores do Id.

Marcello Danucalov e Roberto Simões afirmam, no livro *Neurofisiologia da Meditação*, que “o Ego é a soma total dos pensamentos, ideias, sentimentos, lembranças e percepções sensoriais. É a parte mais superficial do indivíduo, a qual, modificada e tornada consciente, tem por funções a comprovação da realidade e a aceitação, mediante seleção e controle de parte dos desejos e exigências procedentes dos impulsos que emanam do indivíduo (memória)”.

Usando outras linguagens, todos os demais discípulos de Freud, bem como os novos cientistas e pesquisadores da psicanálise, preocuparam-se em conhecer a mente e explicar o seu funcionamento. Se você quiser saber mais a respeito, há farta literatura disponível.

A mente subconsciente é a grande responsável pelo surgimento de conflitos a que somos submetidos. Basta a frustração de uma expectativa para que a nossa mente consciente entre em estado de alerta, de perturbação e de conflito.

O aumento dos níveis de conflitos e de perturbação pode resultar em muitas das chamadas “doenças da vida moderna”. São doenças em que não há um agente causador, como os vírus ou as bactérias, mas sim elementos desencadeadores que ocasionam o desequilíbrio psicossomático.

### **Exijo meu “direito” de me aperfeiçoar**

Ora, nós, ocidentais, temos o mesmo “direito” dos orientais, de nos conhecermos melhor interiormente, e de conseguirmos entender e dominar a nossa mente.

Há milênios os orientais atingem a “iluminação” através dos ensinamentos Zen. A iluminação (ou emancipação) no Zen é a ausência de limites entre a mente e o corpo.

Os estados de homeostase, o nirvana e a iluminação são alcançados pelos orientais por meio das práticas mais conhecidas hoje como meditação, Yoga, Budismo, Taoísmo, etc.

Homeostase, da qual já tratei anteriormente, é o equilíbrio di-



nâmico que pode ser estabelecido dentro dos organismos vivos. É dinâmico, pois mente e corpo se esforçam para compensar as áreas desequilibradas.

Os organismos vivos têm sempre a tendência de voltarem ao seu ponto de equilíbrio, mas nós, seres humanos, fazemos de tudo para nos desequilibrar.

O desequilíbrio ocorre por causa da comida, do fumo, da bebida, das drogas, do estresse, dos pensamentos negativos e mal-humorados, do estilo de vida etc.

Vamos a um exemplo dos desequilíbrios que nós mesmos causamos, e que dificultam a homeostase? Falemos sobre comida. Imagine que, muitas vezes, ingerimos, em excesso, uma feijoada completa. Vamos a churrascos e nos empanturramos com carnes gordas. Comemos uma grande variedade de alimentos industrializados, gordurosos e com aditivos químicos. Eles são prejudiciais à saúde e à nossa boa disposição. Além disso, são alimentos “pesados”, dão um grande cansaço após a refeição, pois são de difícil digestão. Tudo isso é ingerido quase sempre com bebidas, como cerveja e refrigerantes gelados, que prejudicam ainda mais a digestão, uma vez que solidificam a gordura no nosso estômago.

Por sua vez, corpo e mente em homeostase têm um extraordinário poder de cura e uma notável capacidade de resistir a agressões de toda ordem. Uma pessoa em homeostase sabe o que é o prazer de viver. Ela está em melhores condições de ser feliz.

Nirvana é um conceito básico da religião budista e é a meta máxima da prática espiritual dos seus seguidores. “O nirvana é um estado de paz e tranquilidade alcançado através da sabedoria”, diz a monja Coen Murayama, da Comunidade Zen-Budista de São Paulo. Nirvana é o ponto mais alto de meditação, no qual o espírito pode até se libertar do corpo temporariamente.

E para nós, ocidentais, que não possuímos essa base cultural milenar, conseguirmos alcançar algum estágio de autoconhecimento, passamos a depender da psicanálise, criada há apenas cerca de 100 anos.





Vale registrar que há indivíduos que atingem estados de equilíbrio mental, por meio de práticas religiosas. Outros têm conhecimento de si com o estudo da filosofia ou da literatura.

A verdade é que nenhum desses caminhos oferecidos aos ocidentais possuem o objetivo de conduzir à unidade entre a mente e o corpo. Pior do que isso, não há nada disponível na nossa cultura que nos coloque em harmonia com as pessoas que nos cercam. Isso impede uma interferência positiva e construtiva no nosso microcosmo, interferência essa que, num processo de soma e desdobramento, poderia levar à melhoria gradativa do mundo como um todo.

Algumas escolas iniciáticas falam da formação de uma egrégora. Egrégoras são “entidades” que se formam com a força da mente. Os pensamentos que se unem e se somam ao longo de décadas, um dia poderão ter a força de uma egrégora, e consequentemente interferir no mundo a ponto de alterá-lo. Trata-se da criação de um inconsciente coletivo positivo. Estudos da Meditação Transcendental (MT) demonstram que um praticante da MT consegue influenciar sete pessoas, contribuindo para a melhoria do seu comportamento. Considerando que somos sete bilhões de pessoas no universo, é fácil fazer a conta de quantas pessoas seriam necessárias para formar uma egrégora que pudesse transformar o mundo todo.

Estamos vivendo uma fase de conscientização da importância da preservação ambiental. Eu diria que está quase sendo formada uma egrégora que realmente poderá mudar o comportamento das pessoas em relação à natureza.

Para a existência de uma egrégora, com poder de mudar o mundo, podemos pensar na criação de uma “corrente do bem”, em que cada um faça a sua parte, com ideias ou ações, e que isso se multiplique como em uma pirâmide.

Gosto de falar só de coisas boas, mas o mal também nos ensina. Um exemplo de uma egrégora do mal foi protagonizado por Hitler, que na primeira metade do século XX conseguiu criar um espírito coletivo, que possibilitou o surgimento e a consolidação do regime nazista.

Uma pessoa apenas que se aperfeiçoe, que passe a ter ati-





tudes positivas e dê bons exemplos, poderia iniciar a formação da egrégora (ou da corrente do bem), trabalhando para passar para mais três pessoas seu aprendizado. Se cada uma dessas três influenciarem mais três, já formariam um novo grupo de treze pessoas, e essa multiplicação cria a pirâmide a que me referi.

E então? O que você acha de ser um desses elementos desencadeadores do processo de melhoria do seu microcosmo? Vamos lá?

### **“Conhece-te a ti mesmo”**

Vamos falar da unidade, ou seja, de você.

Há escolas filosóficas que preceituam a importância dessa unidade. No templo consagrado ao deus Apolo, em Delfos, na Grécia, estava escrita a frase, atribuída a Sócrates: “Ó, homem, conhece-te a ti mesmo e conhecerás o Universo e os Deuses”.

Como se sabe, Sócrates não deixou ensinamentos escritos. Foi Platão, discípulo do mestre ateniense, quem se encarregou de registrar seus pensamentos e os sintetizou na máxima “conhece-te a ti mesmo”. Um entendimento mais amplo seria “Conhece-te a ti mesmo e conhecerás os segredos do universo e a maneira de agir de Deus”.

A frase contém um grande e complexo ensinamento de Hermes Trismegisto, reforçado posteriormente pela física quântica. Em essência, somos constituídos das mesmas partículas atômicas, comuns a todas as coisas do universo. Somos, portanto, uma expressão individualizada do universo. Consequentemente temos o poder criador de Deus. Temos em nosso íntimo uma parcela da natureza de Deus.

O entendimento sobre a alma humana é restrito àqueles que alcançam um determinado grau de evolução espiritual (não confundir com os ensinamentos do Espiritismo), que permitirá que cada um conheça a si mesmo. Aquele que conhece a si mesmo entenderá Deus e saberá que é Deus.

A Maçonaria, que é uma das mais importantes escolas iniciáticas, e que atua fortemente no Ocidente, ensina aos seus membros a importância do conceito de unidade. Para a Maço-



naria, assim como para a Cabala, o número 1 é perfeito, por ser indivisível. Simboliza o ponto, que é o início de tudo. O que é uma linha, se não uma sequência de pontos? O que é a sociedade, se não um conjunto de pessoas, de unidades?

Entretanto, a Maçonaria é uma sociedade que se restringe ao sexo masculino, e apenas àqueles que se dedicam ao estudo do filosofismo maçônico ela dá condições de atingir a “perfeição”.

A absorção e a percepção desses conceitos filosóficos não são fáceis. Mas é simples entender que uma unidade é indivisível. Entender a importância do ponto como início de tudo, da indivisibilidade da unidade, da capacidade de contribuir para a formação de uma egrégora, normalmente é privilégio de poucos, mesmo entre os iniciados.

A maioria dos maçons, só para dar um exemplo de iniciados, se dedica a frequentar as lojas simbólicas. Menos de 30% dos maçons frequentam as lojas filosóficas. Em razão disso, poucos maçons chegam ao grau 33 na hierarquia maçônica, que é o topo do filosofismo maçônico, e destes, apenas cerca de 5% conseguem “entender” realmente o que é a Maçonaria. Apesar de anos seguidos de frequência nas lojas filosóficas, não “descortinam” os fundamentos da Maçonaria. Poucos utilizam os ensinamentos do filosofismo maçônico para aperfeiçoar o autodesenvolvimento, ou seja, o crescimento interior.

As outras escolas iniciáticas também não conduzem seus membros a melhores estágios de desenvolvimento pessoal que a Maçonaria.

A conclusão é triste, mesmo os ocidentais mais desenvolvidos, utilizando as ciências e técnicas disponíveis, ficam muito longe da homeostase, do nirvana e da “iluminação Zen”. E por não crescerem interiormente, não conseguem influenciar e melhorar o seu microcosmo.



## A hora de despertar

*Toda reforma interior e toda mudança para melhor dependem exclusivamente da aplicação do nosso próprio esforço.*

*Immanuel Kant*

*Só existem dois dias no ano em que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver.*

*Dalai Lama*

Nós, ocidentais, não vivemos a cultura oriental, mas sentimos falta dos resultados que ela possibilita. Somos homens e mulheres inteligentes, e queremos da vida mais do que simplesmente as conquistas materiais.

Ao atingirmos um determinado estágio de desenvolvimento pessoal, “a ficha cai”. Sentimos falta de um encontro mais profundo com o Eu. Nosso Eu se cansou de ficar ligado apenas nas coisas mundanas, materiais. O desenvolvimento pessoal e a qualidade de vida começam a falar mais alto e a exigir respostas sobre os mistérios da vida.

Chamo isso de “hora do despertar”.

Esse despertar pode ou não acontecer. Infelizmente a esmagadora maioria dos homens e mulheres não se desenvolve cultural e intelectualmente, e por isso a ficha a que me referi nunca cai, e eles não descobrem a sua “hora de despertar”. Nem sentem falta disso. São pessoas que estão apenas de passagem pelo mundo, sem a preocupação de entenderem o seu papel, a sua vida. Para elas, a sobrevivência através do saciamento da fome muitas vezes é a única coisa que importa. Quando a barriga tem fome de comida, não há condições para pensar mais detidamente na fome de outras coisas, principalmente as não materiais, como as fomes de saber, de autoconhecimento, de autorrealização e até mesmo de felicidade.

Mesmo em relação às pessoas que pertencem a classes so-





ciais mais privilegiadas, e que moram nos países mais ricos, a “hora do despertar”, ou seja, o descobrimento da necessidade de conhecimento e valorização do Eu interior ocorre em uma parcela muito pequena.

A grande maioria não se pergunta:

“O que é a vida?”

“Para que serve a vida?”

“Por que o homem não aceita a vida como ela é, tal qual os demais animais?”

“Gozar a vida despreocupadamente não seria mais acertado do que nos torturarmos em busca de realizações materiais, que tanto nos limitam e nos escravizam?”

“Será que posso entender Deus e conseguir uma aproximação maior d’Ele?”

“Como posso melhorar como pessoa?”

“Posso ser mais feliz?”

“Posso fazer as pessoas que me cercam mais felizes?”

“Posso fazer alguma coisa para garantir uma melhor saúde mental e corporal?”

“Que contribuição posso dar para deixar o mundo um pouco melhor do que o encontrei?”

Todos esses mistérios insondáveis e muitos outros estão mais acessíveis aos orientais e aos iniciados.

De uma maneira quase natural, fomos olhando curiosos para as escolas orientais, e começamos a “importar” alguns elementos dessas culturas. Afinal, temos as mesmas preocupações com os enigmas da vida.

Estamos sempre tentando arrancar segredos da natureza. Queremos entender a existência dos mundos e dos seres.

A “hora de despertar” é um momento de extrema importância na vida. Eu entendo que, quando acontece de forma absolutamente consciente, há uma mudança radical de valores. O homem deixa para trás um modelo de vida, e assume que pode ter outro, muito diferente e melhor. Essa decisão vai fazê-lo entrar em um processo lento, mas crescente e constante, de novas atitudes e novos comportamentos.

Há alguns anos eu venho dizendo que mudar é muito difícil,



uma vez que exige a alteração de crenças. Tenho procurado mostrar que há um caminho mais fácil para “crescer”.

Porém, mais importante do que mudarmos radicalmente de vida e de comportamento é tomarmos consciência dos nossos pontos fortes e fracos. Ao trabalharmos os pontos fracos, vamos nos fortalecendo. Parece contraditório, mas é isso o que acontece. Faz parte do processo natural de crescimento interior.

Você não precisa mudar por completo, basta acrescentar algumas novas atitudes. Pode ir melhorando um pouquinho por semana. Assim fica mais fácil, não é?

Vai aqui mais uma boa lição do Dalai Lama: “É muito melhor perceber um defeito em si mesmo do que dezenas no outro, pois o seu defeito você pode mudar”.

Mais importante do que mudar, é “crescer e melhorar” com o acréscimo de novas atitudes. É entender que algo pode e precisa ser feito. Repito o ensinamento de Taro Gold: “É fácil ser a pessoa que você sempre foi, porque isso não requer nenhuma mudança, nenhuma autorreflexão e nenhum crescimento. Talvez você pense que mudar significa abrir mão de algumas coisas... na verdade, não é preciso abrir mão de nada, basta acrescentar ao que já existe”.

## Renascimento

*Estou aqui para seduzi-lo a um amor pela vida; para ajudá-lo a tornar-se um pouco mais poético; para ajudá-lo a morrer para o mundano e para o ordinário, de modo que o extraordinário exploda em sua vida.*

Osho

Considero essa decisão de mudar, em que ocorre a “hora de despertar”, como o momento do renascimento. A partir dele, a vida até então vivida, eivada de valores materiais, morre.

A mudança de valores resulta em uma nova vida, vivida de uma forma diferente, com ênfase em objetivos e resultados diferentes. Dependendo da seriedade com que a decisão ocorrer,



a mudança em pouco tempo será radical, para melhor.

Muitas das escolas iniciáticas se utilizam da simbologia da “morte da vida passada”. A partir do ritual da iniciação há o começo de uma nova vida.

Se você, que está lendo este livro, e durante a sua leitura, ou pela prática do NeoMindfulness, atingir a consciência da “hora de despertar”, sugiro que não deixe essa oportunidade passar.

Desde que veio ao mundo, a “hora de despertar” poderá ser a decisão mais importante que você terá de tomar. Será a primeira grande decisão consciente que vai tomar com relação ao seu Eu, e que interferirá na sua vida e no seu futuro.

Em algum momento de lucidez você sentirá que é chegada a hora de optar por realizar grandes mudanças interiores, ou de acrescentar novas práticas, como o NeoMindfulness, por exemplo.

Por incrível que pareça, conhecer profundamente o seu Eu e viver melhor consigo mesmo é questão de decisão. E você pode decidir melhorar a sua vida. Também pode decidir não fazê-lo.

Perceba que cabe a você a escolha de ser plenamente feliz.

Desejo sinceramente que você também descubra a sua “hora de despertar” e que renasça para a vida.

Cícero disse: “A vida feliz consiste na tranquilidade da mente”.

Peço que reflita sobre mais um ensinamento do Dalai Lama: “Desenvolver força, coragem e paz interior demanda tempo. Não espere resultados rápidos e imediatos, sob o pretexto de que decidiu mudar. Cada ação que você executa permite que essa decisão se torne efetiva dentro de seu coração”.

### **Quinta semana de prática do NeoMindfulness**

Depois do exercício de preparação faça por completo o primeiro passo: vivência da respiração.

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...





(repetir 3 vezes)

Respiro calma e tranquilamente, respiro tranquilamente (repetir entre 5 e 8 vezes, sentindo a respiração fluindo, sentindo o estado de relaxamento).

Faça agora o exercício do segundo passo, que é a vivência da sensação de peso nos braços.

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu braço direito pesado, relaxado... pesado, relaxado...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu braço esquerdo pesado, relaxado... pesado, relaxado...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meus braços pesados, relaxados... pesados, relaxados...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Faça agora o exercício do terceiro passo, que é a vivência da sensação de peso das pernas e do corpo.

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto minha perna direita pesada, relaxada... pesada, relaxada

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto minha perna esquerda, relaxada... pesada, relaxada...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...



(repetir 3 vezes)

Sinto minhas pernas, pesadas, relaxadas... pesadas, relaxadas...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meus braços e minhas pernas pesados, relaxados..., pesados, relaxados...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu corpo todo pesado, relaxado... pesado, relaxado...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Faça agora o exercício do quarto passo, que é a vivência da sensação do calor corporal

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu corpo todo pesado, relaxado e morno... pesado, relaxado e morno...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

### **Quinto Passo: vivência dos batimentos cardíacos**

O coração é vítima dos estados de tensão e estresse. Basta um susto ou uma situação “anormal” para que a gente o sinta batendo na boca. A taquicardia, que é o aceleração dos batimentos, é muito comum. Todos sabem dos males advindos das arritmias cardíacas, e de outras disfunções do coração.

Apesar de ser um órgão como qualquer outro, nós já o “humanizamos”. Quase tudo relacionado com as nossas emoções



está associado a ele. Fazemos declarações de amor dizendo “eu te amo com todo o meu coração”. Um chefe exigente ou uma pessoa maldosa “não tem coração”. Ou então o atleta vence quando usa “toda a força do seu coração”. Pessoas tristes ficam com o “coração apertado”. Madre Tereza de Calcutá tinha “um coração do tamanho do mundo”. “Meu coração é seu”, diz o poeta. Diante de um grande problema você pode “pensar com o coração” antes de tomar uma decisão. Os enamorados dizem “eu viajei, mas meu coração ficou aí com você”.

Isso tudo mostra como transferimos nossas sensações e emoções para o coração. O próximo exercício do NeoMindfulness tem o objetivo de permitir que você tranquilize o seu coração. Você vai aprender a diminuir a influência do psiquismo na atividade cardíaca, fazendo com que ela seja mais regular, uma vez que você estará tranquilo.

Vivenciar os batimentos cardíacos é muito prazeroso. Ao “sentir” o coração bombeando, terá uma agradável percepção da circulação do sangue pelo corpo. Seu corpo pulsará juntamente com os batimentos cardíacos.

Este exercício não tem por objetivo aumentar ou diminuir os batimentos, mas apenas fazer com que eles sejam normalmente tranquilos.

Você vai se concentrar passivamente no coração. Vai “olhar” para ele. Vai senti-lo bater e bombear.

Se ao fazer a vivência dos batimentos cardíacos você tiver dificuldade de “olhar” para o coração e de senti-lo, nas primeiras tentativas poderá colocar a mão direita sobre o coração. Apoie o braço em uma almofada e deite a mão sem esforço sobre o coração. Isso facilitará a percepção do seu funcionamento e dos batimentos.

Em pouco tempo poderá vivenciar o coração sem precisar colocar a mão sobre ele.

Se pelo fato de não estar sentindo o coração, tiver de interromper o exercício para calçar o braço com uma almofada para deitar a mão sobre o coração, terminada essa ação, volte a respirar normalmente, tranquilize-se, concentre-se em “estou calmo e tranquilo”, “respiro calma e tranquilamente”. Fique por





alguns segundos relaxando novamente, sentindo a sua respiração fluir e seu corpo voltar a relaxar e inicie o exercício da vivência do coração.

### **Fórmula mental para a realização dos exercícios do quinto passo.**

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu coração bater tranquilamente... tranquilamente...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

### **Meditação**

A partir desse momento, você estará suficientemente relaxado para entrar em processo de meditação. Sinta apenas a sua respiração. Não pense em nada. Continue relaxado e respirando. Respire normalmente e medite.

Lembre-se de que, se sua cabeça começar a funcionar e “fantasmas” aparecerem, deve manter o corpo relaxado e a respiração em ritmo natural.

Se mesmo assim não conseguir meditar, pode interromper o relaxamento a hora que quiser. Em pouco tempo essas sensações cessarão e você conseguirá relaxar e meditar naturalmente.

Ao terminar os exercícios, realizados durante o dia, você deverá fazer um retrocesso, ou seja, sair do estado de relaxamento e de meditação e voltar ao “normal”.

### **Criar um filme da mente para o seu dia e fazer o retrocesso**

A sequência do retrocesso já foi apresentada no final dos passos anteriores. O retrocesso é feito em duas fases. A primeira



com você ainda deitado para que no final dela formule os filmes da mente e os objetivos. A segunda será em pé.

Ainda com os olhos fechados:

Flexione com força seus braços.

Feche e abra suas mãos várias vezes.

Junte as palmas das mãos e as esfregue com vigor.

Levante as pernas e as flexione como se estivesse pedalando uma bicicleta.

Respire profundamente e abra os olhos.

Crie agora um filme na sua mente, pense em algo que quer muito que aconteça no seu dia e na sua vida.

Levante logo após criar o roteiro para o filme que vai protagonizar no dia. Solte os braços, movimente-os e faça o exercício do cachorro molhado.

Após alguns segundos, sentindo que saiu completamente do estado de relaxamento, finalize a movimentação do cachorro molhado, levando o braço com o punho fechado, como na comemoração de quem marca um gol, e grite Yesssss!

Ao terminar os exercícios, realizados durante o dia, você deverá fazer um retrocesso, ou seja, sair do estado de relaxamento e voltar ao “normal”.

O relaxamento e a meditação sem dúvida vão energizá-lo. O retrocesso vai prepará-lo para utilizar toda a energia gerada com os exercícios. É essa energia que vai permitir que você enfrente com mais disposição os desafios do dia a dia.

Espero que você leia várias vezes este texto durante a semana. Isso o ajudará a entender e mentalizar todo o processo do NeoMindfulness. É importante para o condicionamento da sua mente que os exercícios sejam praticados naturalmente, sem que você se “esforce” para lembrar a sequência.

Na semana próxima você receberá informações importantes sobre o estresse e sobre a prática do NeoMindfulness acompanhadas do sexto exercício, tanto em texto como em áudio.

Tenho a certeza de que, com a prática dos exercícios, você terá uma semana bem mais tranquila que as anteriores.

Seja bem vindo a uma nova vida, com mais equilíbrio.