MINDFULNESS

PLENA CONSCIÊNCIA

Lições que devem ser lidas antes de dormir

DR. P. COSTA

TEKTIME

Plena consciência

Lições que devem ser lidas antes de dormir

À minha família,

Aos meus amigos,

Aos meus colegas,

Aos meus progenitores,

Principais fontes de inspiração.

Copyright ©2022, Dr. COSTA P.

Marca editorial: The One, Independently published.

Corretor/Revisor: Cathy Cherrak

Tradução: Adérito Francisco Huó

Capa: Mateus Rocha de Carvalho

Todos os direitos reservados, inclusive o direito de reprodução total ou parcial da obra em qualquer forma.

Índice

| Introdução |
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |
| 12 |
| 13 |
| 14 |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 |
| 19 |
| 20 |
| 21 |
| 22 |
| 23 |
| 24 |
| 25 |
| 26 |
| 27 |
| 28 |
| 29 |
| 30 |
| 31 |
| 32 |
| 33 |

| 34 |
| 35 |
| 36 |
| 37 |
| 38 |
| 39 |
| 40 |
| 41 |
| 42 |
| 43 |
| 44 |
| 45 |
| 46 |
| 47 |
| 48 |
| 49 |
| 50 |
| 51 |
| 52 |
| 53 |
| 54 |
| 55 |
| 56 |
| 57 |
| 58 |
| 59 |
| 60 |
| 61 |
| 62 |
| 63 |
| 64 |
| 65 |
| 66 |
| 67 |
| 68 |
| Epílogo |
| Agradecimentos |

| 1 |

| Viver as próprias emoções |

NÃO JULGAR

«Os sábios propunham novas ideias, os tolos difundem-nas.»

Heinrich Heine

Era uma vez um homem sábio que escolheu retirar-se numa gruta e para sair só após de ter completamente dominado as suas emoções. A gente o observava ao longe, o admirava e chamavam-no santo eremita.

Apenas na sua caverna, longe de todos e de tudo, passando a maior parte do seu tempo em meditações chegou, após anos e anos, a ter o completo controlo das suas emoções. Acabou desta maneira, no final da sua vida, por não sentir mais nenhuma emoção, o seu retiro do mundo era tão radical que tinha quase esquecido o próprio nome.

Estava orgulhoso por ter alcançado o seu objetivo e sentia que tivesse levado a vida de um santo, que tivesse encontrado o caminho da sabedoria.

Todavia na cama da morte, na sua caverna, foi dominado pela nostalgia: "Existe tantas coisas que não vivi, tantas alegrias frustradas. Ai de mim! É bastante tarde".

Foi durante a sua última agonia que finalmente percebeu que a sabedoria não consiste em rejeitar as emoções e em proteger-se delas, mas em vivê-las conscientemente.

Sentes todas as emoções ou procuras descarregar aquelas mais negativas da tua vida?

| 2 |

| O homem atarefado |

AS VIRTUDES DA PACIÊNCIA

« Serenidade constante, disponibilidade para com os outros, múltiplos interesses são os verdadeiros donos do tempo, porque sabem dar um passo atrás, ajuntar humorismo. »

Jean-Louis Servan-Schreiber

Um ancião caminha com a sua bengala pelos corredores de uma clínica privada: imobiliza-se diante de um relógio suspira desesperado. No passado era um enérgico empresário e levava uma vida viva: sempre em movimento, tinha sempre em mente um monte de projetos aos quais tinha que dar vida. A sua empresa era a sua imagem: devia mover-se, não conseguia ficar parado. Impensável estar ali sem fazer nada: precisava de ação perpétua. Tinha sempre algo a fazer, alguém por ver. Sempre em partida para novos lugares; sempre novos mercados por conquistar. A sua vida foi assim: um fluxo contínuo de tumultos e excitação. Agora, aos 87 anos, é obrigado a viver num lar da terceira idade. Vagueia pelos corredores, atormentado por causa de não ter nada para fazer. A espera é longa: a sua vida está enfim nas suas costas. Uma situação insuportável que o deixa sentir-se perdido e impotente.

— Talvez era bastante ativo. Talvez, eu não aprendi a ser, a desenvolver a paciência...

O nosso mundo moderno nos instiga constantemente a estarmos ocupados. Mas a paciência é uma porta aberta ao simples facto de estar: estar sem querer, estar sem fazer nada.

| 3 |

| A INSÓNIA |

AS VIRTUDES DA PACIÊNCIA

«O sono é o único amigo que nunca vem quando o solicitamos. »

Diane de Beausacq

— Doutor, não consigo mais dormir, afirma uma jovem mulher.

— Ah ? E desde quando?

— Enfim passam vários meses... Mas nas últimas duas semanas, se durmo duas horas à noite, já é suficiente.

O doutor a repara perguntando-lhe:

— Vivenciou um acontecimento particular que justificaria a causa desta insónia?

— Não, não particularmente. Estou apenas stressada e vivo a cem milhas à hora. Mas foi sempre assim… e nenhum particular choque na minha vida...

— Fecha os olhos. Iremos tentar descobrir o que acontece quando está na cama. Diga-me o que está a acontecer dentro da senhora…

— Pois bem... Penso na minha jornada de amanhã e em tudo aquilo que devo fazer… e depois digo dentro de mim: “ânimo, agora é o momento para dormir”.

— E depois?

— Nada... Reparo os minutos do despertador, enquanto as horas passam.

— O que parece para si?

— Os pensamentos que despontam na minha mente são: “ânimo! Tenho que dormir”, diz enfadada.

— Está bem. Eis o que deve fazer esta noite… retoma o doutor.

Mais tarde, a jovem mulher encontrava-se próximo da sua cama e com espanto pensa:

— Bom. Nenhum medicamento... Apenas uma frase por repetir… no ponto em que me encontro, poderia também seguir o seu conselho, no fim de contas.

Deita-se na cama, tapa-se com o cobertor, desliga o despertador e começa a repetir, com um fôlego lento e suave:

— Prefiro acolher o sono.

Vinte minutos depois, adormece profundamente.

Transformando os «eu devo» e os «eu preciso» com a benevolência para consigo mesmo, ao acolher e sem pressões, evitam-se muitas armadilhas da impaciência.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: http://www.ebooks2go.com