



## **Libertação das Cordas com os Anjos Aprofundamento**





## As Quatro Nobres Verdades

As quatro nobres Verdades falam sobretudo do sofrimento e da consciência necessária para acabar com este. Quando falamos do sofrimento podemos vê-lo como uma parte desta nossa existência, no entanto, Buda ensina como é possível olhar para ele, ver a sua causa e realizar o caminho necessário para a sua eliminação.

### 1ª Nobre Verdade - A Verdade do sofrimento

- O sofrimento do sofrimento - Refere-se a questões como, por exemplo, a pobreza ou um problema de saúde. O Homem teme este sofrimento então executa várias actividades para o eliminar ou não experienciar (evitar, fugir, negar...).
- O sofrimento da mudança - Refere-se à insatisfação. O sentimento de querer muito ter um objecto com a ideia que isso irá trazer a plena felicidade. Mas, ao possuí-lo, esse objecto perde o significado e logo se muda para a busca de um outro.

“Agora, se essa felicidade fosse permanente, enquanto ele tivesse o carro e o televisor, ele ficaria feliz (...) Depois de alguns meses ele quer outro tipo de carro (...) As coisas antigas, os mesmos objetos que uma vez lhe deram muita satisfação, agora provocam insatisfação.” Dalai Lama

- O sofrimento omnipresente - É o chamado “todo-penetrante”, porque atua com base dos dois primeiros.

“Buda ensinou que a raiz dos três sofrimentos é a terceira (sofrimento omnipresente).

Algumas pessoas que cometem suicídio parecem pensar que há sofrimento simplesmente porque há vida humana e que, ao acabar com a vida, não haverá nada. Este terceiro, todo-penetrante, está sob o controle do karma e da mente perturbadora.” Dalai Lama

“Se você realmente quer se livrar de todo seu sofrimento, todas as dificuldades que você experimenta em sua vida, você deve se livrar da causa fundamental que dá origem aos agregados que são a base de todo o sofrimento.” Dalai Lama

### 2ª Nobre Verdade - A Verdade da causa do sofrimento

A nossa mente é influenciada pelos agregados psíquicos (ego, na visão ocidental), que viajam através das nossas reencarnações até olharmos profundamente para dentro de nós. Ao procurarmos a causa desses agregados e o caminho para o seu fim, trazemos a compreensão e consciência necessária para praticar as Ações Certas. Quando conseguirmos transformar a violência e a guerra dentro de nós, seguramente conseguimos trazer a nossa paz.

“A mente em si é algo que é mera Clareza e Consciência. No entanto, é influenciada por pensamentos negativos como, por exemplo, a raiva, o apego e ciúme (...)

Antes de nos irritar, o objeto parece comum, mas quando nossa mente é influenciada pela raiva, o objeto parece feio. Essa aparência de "verdadeiramente feia" alimenta nossa raiva. No entanto, quando vemos o mesmo objeto no dia seguinte, quando a nossa raiva diminuiu, parece mais bonito do que no dia anterior; É o mesmo objeto, mas não parece tão mau.”

“(...) primeiro há apego ao ego, que é seguido por agarrar as coisas e tornar-se ligado a elas como “nossas.” (...) A partir disso vem gradualmente "isto é meu; isso é meu; isto é meu (...) Para “mim” e para o “meu”, surge o apego. Para ele, ela e eles, sentimos distância e raiva; então o ciúme e todos esses sentimentos competitivos surgem.

Assim, em última análise, o problema é esse sentimento de "eu" - não o mero eu, mas o eu com o qual ficamos obcecados. Isso dá origem a raiva e irritação, juntamente com palavras ásperas e todas as expressões físicas de aversão e ódio.”

### 3ª Nobre Verdade - A Verdade do fim do sofrimento

#### O sofrimento tem um fim.

“Tomar medidas para acabar com o sofrimento é a Ação Certa.”

“Portanto, temos que investigar se essa mente está correta ou se está distorcida e a ver as coisas de forma incorreta. Nós podemos fazer isso investigando se coisas que ela percebe realmente existem.”

“Quando eliminamos as mentes negativas perturbadoras, a causa de todo sofrimento, também eliminamos os sofrimentos.”

### 4ª Nobre Verdade - A Verdade do caminho para o fim do sofrimento:

Este caminho irá depender da consciência e compreensão necessária para agir, fazer mudanças e tomar as medidas certas para acabar com o sofrimento, sem aumentar mais este ou criar dano.

Caminhar para curar e erradicar o sofrimento é o mesmo que caminhar para a cura e erradicação de uma doença. Primeiro temos que investigar a sua origem, as medidas a tomar, o tratamento necessário e seguir todos os passos recomendados.



## Os Antepassados

Tudo aquilo que aconteceu antes de nascermos, influência a nossa existência. Não só aquilo que é o nosso percurso mas também toda a dinâmica familiar. A família presente e a do passado.

Ao longo das várias gerações, toda a consciência, acções, emoções, pensamentos e palavras passam no fluxo familiar impactando as suas experiências em todos os elementos que nascem posteriormente.

Uma das coisas mais fortes que caracteriza o Ser Humano e animal é o sentido de pertença. Dentro do sistema familiar, esse sentimento de pertença irá sempre reflectir-se (consciente ou inconscientemente). Por esse motivo, cada elemento irá tentar ser aceite e reconhecido dentro da sua estrutura. Muitas vezes a forma que se tem de trazer essa aceitação é cumprindo e desempenhando papéis iguais ao que os seus antepassados representaram. Ou tentar equilibrar esses mesmos papéis (se temos uma mãe ou um pai que não cumpriram o seu papel de cuidadores, muitas vezes vamos inverter os papéis, de forma a equilibrar esse fluxo, desempenhando como filhos o papel de pais dos nossos pais).

Assim sendo, todos os fluxos e cordas enraizadas no ego, terão uma força intensa e tentarão sobreviver, criando heranças emocionais destrutivas. Por isso, muitas vezes, nos vemos enredados em cumprir os sonhos dos nossos pais, em ter aspectos semelhantes aos nossos avós ou repetir os padrões matriarcais e patriarcais que reconhecemos já terem existido.

Por outro lado, temos uma outra perspectiva bastante poderosa. Quando no fluxo familiar existem as Virtudes perpetuadas através do Ser, estas também iram influenciar e trazer uma oportunidade de consciência e despertar nas gerações futuras. Assumir a pertença nesta perspectivas é algo positivo e integrante e pode servir de alavanca de libertação para os nossos processos mais profundos.



## A Mente Infantil - Identificação de sinais na idade adulta.

- **Padrões/Bloqueios Mentais/Emocionais Repetitivos:** Tendência a repetir os mesmos erros ou a ficar preso em padrões de pensamento ou comportamento.
- **Situações onde nos sentimos reféns (sem solução):** Sentir-se constantemente preso ou sem opções em determinadas situações.
- **Pensamentos e desejos intensos:** Ter emoções ou desejos avassaladores que podem ser difíceis de controlar.
- **Necessidade de Reconhecimento / Insuficiência:** Buscar constantemente validação externa ou sentir-se inadequado sem ela.
- **As 8 preocupações mundanas:** Estar preso aos apegos e aversões descritos nos ensinamentos budistas.
- **O mundo gira ao seu redor / egocentrada:** Acreditar que suas necessidades ou desejos são mais importantes do que os dos outros.
- **Medo de Abandono ou perda:** Preocupação constante de ser deixado para trás ou rejeitado.
- **Dificuldade em Estabelecer Limites:** Incapacidade de dizer "não" ou de proteger o próprio espaço e tempo.
- **Evitamento de Responsabilidades:** Fugir ou evitar responsabilidades adultas.
- **Busca de Atenção Constante:** Querer estar no centro das atenções o tempo todo.
- **Reações Exageradas:** Respostas emocionais desproporcionais à situação.
- **Dependência Excessiva:** Confiar excessivamente em outros para conforto ou decisões.
- **Dificuldade em Lidar com Críticas:** Tomar críticas de forma muito pessoal ou sentir-se extremamente ferido por feedback negativo.
- **Impulsividade:** Agir sem pensar nas consequências.

## Exercício de Identificação e libertação da Criança Interior

1. Lendo os pontos acima, existe algum que desperte exemplos do teu passado recente ?
2. **Escolher um exemplo que sintas necessidade de processar mais a fundo.**
3. Começa por refletir sobre os detalhes do exemplo, começar por descrever um exemplo real de forma detalhada.
4. Em que momento do exemplo sentes que está ligado aos pontos acima? **Exagero / criticismo / impulsividade...**
5. **Como é doloroso?** Quais os pensamentos, sensações, ideias que vêm nesse ponto?
6. Sentir e deixar “assentar”, movimentar um pouco o corpo, respira fundo, podes realizar sons para expressar essa sensação...
7. Agora que está mais calmo.. O que a mente adulta diria a essa parte de ti?
8. Que soluções/attitudes/perspetivas surgem ? Escreve uma nova frase e utiliza-a como um mantra.

# Meditações Terapêuticas

## Meditação Guiada – Libertação Emocional - Água

1. Gentilmente respire profunda e lentamente 3x
2. A seu tempo descontraímos a testa (...), nuca (...), músculos da face (...), pescoço (...), ombros (...), braços e mãos (...), tronco e costas (...), pernas (...) e pés
3. Gentilmente focamos a atenção no bater do coração
4. Deixe fluir a imaginação criativa para um espaço próximo de água límpida e cristalina tal como um rio, cascata ou mar
5. Descreva um pouco esse espaço, o que percebe? como se sente?
6. Nesse espaço invoque reconheça a sua sabedoria e a presença do seu Anjo da Guarda - poderá manifestar-se de várias formas
7. Foque-se agora nas suas mãos, descontraia e deixe fluir pois a cada momento poderá manifestar-se nas suas mãos uma cor, sensação, um objecto simbólico de algo que virá do seu interior para ser observado.
8. Com Sabedoria e em conjunto com o seu Anjo da Guarda irá compreender o que tem nas suas mãos
9. Observe com serenidade e respire... entregue nessa água purificadora tudo o que lhe vai surgindo de forma a poder abrir espaço dentro de si.
10. Fique uns momentos junto dessa água onde tudo vai sendo purificado e deixe-se fluir na consciência do momento.
11. No final dê uns momentos para refletir como está no seu interior, poderá realizar pedidos ao seu Anjo da Guarda ou mesmo receber uma mensagem de orientação.
12. Imagine-se a ser preenchido de uma luz nutritiva e amorosa.
13. Regresse com tranquilidade, sentindo o seu corpo e todo o espaço envolvente, abrindo os olhos em momento oportuno.

