

Módulo 3 - PARTE 5

Prática de Autoanálise com a Flor de Lótus

Objectivo da prática

- Esta prática serve para ir mais a fundo dentro de nós com simplicidade e autonomia
- O foco principal não é “ler” outras pessoas, mas usar a intuição para auto-observação, orientação e clarificação da própria vida
- Pode ser aplicada em contexto pessoal, família, espaço, trabalho, e também para ajudar quem está próximo, sempre como recomendações e orientação, não como ordens

Princípio base

- Autoanálise aqui significa ganhar distância suficiente de nós para conseguirmos observar o que está cá dentro com mais objectividade
- A chave é criar um estado interno mais calmo para que o que estiver por baixo do ruído venha ao de cima

Estrutura geral do método

- Passo 1: relaxar e centrar
- Passo 2: oração ou invocação
- Passo 3: observação da Flor de Lótus e registo do que surge

Passo 1 - Relaxar, centrar, respirar

- Começa-se sempre por um relaxamento simples, centrando no coração e respirando
- Pode ser uma meditação curta antes, incluindo a Mãe Pele, 5 a 15 minutos, para baixar a agitação e preparar o terreno
- A intenção é acalmar corpo e alma o suficiente para observar com clareza

Passo 2 - Oração e invocação

- A oração é uma invocação de fé e de orientação, pedindo ajuda para ver mais objectivamente o tema escolhido
- Invoca-se a força da vida, anjos, guias, Mãe Divina, Mãe Natureza, ou o que faça sentido dentro do mesmo espírito
- A função não é “religião”, é alinhar intenção, pedir suporte e abrir espaço interno de clareza e protecção

Exemplo de oração que foi proposta

- Invoco aos amados anjos, arcanjos, mestres e guias espirituais que me acompanham
- Invoco a luz divina do Sagrado Coração
- Pedimos à Mãe Divina que nos guie, suporte e proteja nesta leitura e neste trabalho
- Pedimos que se abram as portas do Sagrado Coração, que a luz nos inunde
- Que a libertação aconteça e a união prevaleça
- Pedimos que venha ao consciente o que tiver de vir do subconsciente para ser visto, sentido e libertado

Passo 3 - Observar a Flor de Lótus

- Depois da oração, foca-se a atenção na Flor de Lótus na imaginação
- A flor pode surgir como imagem clara, forma vaga, cor, sensação, memória, palavra, cheiro, ou apenas uma percepção sem imagem
- Pessoas menos visuais “vêm” na mesma, mas de outras formas, e isso é válido

Quando “não aparece nada”

- Se não surgir imagem nem sensação evidente, continua-se a respirar e a manter curiosidade
- A atitude correcta é curiosidade pura, não pressão, não exigência, não pressa
- Perguntas internas úteis
- O que está hoje aqui para me ser mostrado sobre este tema?
- O que está hoje aqui para eu sentir?
- Se vier tristeza, zanga, frustração, isso já é a resposta
- A flor pode estar a mostrar exactamente a emoção que precisa agora de espaço e processamento

Registo e descrição

- O treino não é analisar, é descrever com honestidade o que está a acontecer
- Escreve-se no bloco de notas o que surgiu
- Não apareceu nada
- Senti tristeza
- Senti frustração
- Senti peso no peito
- Veio uma palavra
- Veio uma memória
- O que vier é material de trabalho

Imagem e sensação

- A leitura tem dois pilares
- A imagem ou percepção que surge
- A sensação ou emoção por detrás do que surge
- A imagem é a porta, a sensação é o conteúdo
- Se não houver imagem, foca-se na sensação
- Se houver imagem, contempla-se a imagem e sente-se o que ela desperta

Importante: evitar o julgamento

- Se surgir o pensamento “não vejo nada porque sou fraco, porque não consigo”, isso já é parte do material
- A flor pode estar a mostrar julgamento, auto-crítica, sensação de incapacidade
- O trabalho não é discutir com isso, é observar e registar

Exemplos dados em grupo: “uma flor de lótus com dificuldade em afirmar-se”

- Uma pessoa leu pela raiz: sem força para enraizar, falta de estrutura
- Outra leu pela posição: flor muito próxima da água, sem conseguir romper a superfície
- Outra leu pela dinâmica: flor “escondida” por folhas por cima, encolhida, sem espaço para aparecer
- O ponto chave: não existe uma receita única
- O que importa é o que a imagem quer dizer para ti e o que desperta dentro de ti

Porque não há “receita”

- A intuição fala através da tua linguagem interna
- Tal como num museu, duas pessoas podem sentir coisas diferentes diante do mesmo quadro
- Ambas podem estar certas, porque o objectivo não é descobrir o que o pintor quis
- O objectivo é descobrir o que está a ser despertado dentro de ti para poder ser trabalhado

Mapa de leitura da Flor de Lótus

- A flor pode ser observada por camadas e partes, e cada parte pode apontar para áreas psicológicas ou energéticas

Lótus e meio envolvente

- Observa-se a flor em relação ao ambiente
- Está num ambiente escuro? Num ambiente acolhedor? Sozinha? Entre muitas flores?
- Pode mostrar inclusão, exclusão, diluição, competição, sensação de não pertença
- Uma pessoa pode estar “bem por fora”, mas sentir-se sem norte por dentro, e isso aparece aqui

Pétalas e centro

- Pétalas tendem a expressar abertura para a vida, doação, relação com o exterior, estado emocional e expressão criativa
- A flor abre para se mostrar e para comunicar com o mundo, é onde a essência se revela

Caule

- O caule é estrutura, suporte, independência, força para se manter de pé
- Pode ser lido como coluna interna, estabilidade, capacidade de se sustentar
- Aqui surge um ponto importante: cada facilitador e cada aluno pode associar o caule a coisas diferentes, por exemplo estrutura física, mente, disciplina, estabilidade

Raízes

- As raízes são origem, suporte, família, nutrição e reservas
- Também representam capacidade de absorver nutrientes e de manter energia para fases difíceis
- Podem apontar para base, segurança, sustentação, pertença e recursos internos

Centro da flor

- O centro é o lugar das sementes, o “centro criador”, onde a próxima fase se gera
- Em termos práticos, pode revelar bloqueios na criação, nos projectos, no avançar da vida
- Exemplo: se a pessoa traz como tema “os meus projectos não avançam” e ao focar o centro surge medo, o medo pode ser um bloqueio-chave

Treino e repetição

- O grupo é lembrado que isto vai ser repetido várias vezes ao longo do curso para ganhar naturalidade
- Com repetição, a flor “vai aparecendo mais”, e a parte espontânea tende a revelar mais do que aquilo que a mente quer controlar

Nota sobre “nunca vi o centro”

- Foi dito que é normal no início ver apenas as pétalas e o conjunto
- A prática sugere aproximar-se da flor e permitir que o espontâneo comece a surgir com a respiração
- Pode usar-se um “zoom” imaginativo, aproximando-se das pétalas e depois do centro