

Manual de Resumo e Apoio (2)

A Meditação das Bênçãos e Exercício de Auto-descoberta

Aula Prática Especial - 22 Março 2025 por Bruno Miranda



Meditação Guiada: Abertura às Bênçãos e Encontro com a Resistência

Introdução

Nesta segunda parte, entrámos juntos numa prática guiada de meditação e visualização, com o foco central em **abrir-nos à energia das bênçãos**. Este não foi apenas um momento de relaxamento: foi uma experiência orientada para treinar o nosso sistema emocional e subtil a reconhecer, acolher e expandir a energia que nos faz bem.

A proposta foi simples: **tornar-nos mais sensíveis às bênçãos** que já existem na vida. Muitas vezes, não sentimos que algo de bom nos está a acontecer porque estamos distraídos, tensos, ou simplesmente fechados por dentro. Quando nos desconectamos dessa percepção, parece que a vida se esqueceu de nós. Mas não se esqueceu. É preciso treinar o olhar interior.

A prática: palavra, imagem, coração

O exercício foi conduzido em três etapas principais:

Foco na palavra "bênção"

Começamos por nos concentrar na palavra "bênção" como um mantra interior. Respirando com ela, deixando que o corpo e a mente se ajustassem a essa vibração. Quando sabemos o significado de uma palavra e a repetimos com intenção, a mente começa a sintonizar-se com essa frequência. Neste caso, **bênção** inclui a energia da **proteção, prosperidade, reconhecimento e gratidão**.

Visualização de recepção

Depois, pedimos internamente uma imagem que representasse o acto de **receber** bênçãos: uma luz, uma cascata, uma estrela, um toque suave. Mesmo que não surgisse logo, a intenção foi abrir esse canal interno. Aqui, confia-se no coração e na inteligência intuitiva para que a experiência seja autêntica e sentida.

Foco no coração e expansão da energia

Com a energia mais presente, focámo-nos no coração. Ao inspirar, a luz intensifica-se. Ao expirar, o coração dá permissão para **expandir essa bênção para o ambiente e para os outros**. Com cada respiração, a energia expande-se como **raios de sol ou luz**, tocando quem está ao redor, os espaços e os contextos onde mais precisamos de luz.

O surgimento da resistência

Durante o processo, é natural que surjam **pensamentos críticos, dúvidas ou sensações desconfortáveis**. Isso não é um erro: é a resistência a surgir. Tal como a gravidade está sempre presente, também a resistência aparece sempre que tentamos elevar algo em nós.

Frases como:

- "Isto não faz sentido..."
- "Não estou a sentir nada..."
- "Isto é sempre a mesma coisa..."

Estas são expressões do ego, do medo, do bloqueio interior. E tudo bem. **A nossa tarefa é reconhecer a resistência, aceitá-la e trazê-la ao coração**. Transformar o ruído em material de cura.

Escrita de integração

No final da prática, propus que cada pessoa escrevesse livremente sobre a experiência:

- O que sentiu?
- Que imagens ou palavras surgiram?
- Que dificuldade apareceu?

Descrever, sem julgar. Como cientistas internos, observar e registrar. Esta é uma parte essencial da prática, pois ajuda a transformar o que foi vivido em percepção consciente.

Partilhas e reflexões

No grupo, houve partilhas sinceras sobre os desafios que surgiram. E, tal como disse durante o evento: **é precisamente onde encontramos resistência que está o nosso ponto de transformação.**

Tal como um médico precisa de um diagnóstico para tratar, nós também precisamos de **detetar onde está o bloqueio** para podermos atuar.

Frase de Fecho

"Quando entregamos ao coração as palavras que nos bloqueiam, elas podem ser transformadas em coragem, clareza ou liberdade."

A meditação não é sobre sentir algo extraordinário. É sobre **abrirmo-nos à possibilidade de receber o que já lá está.** E para isso, às vezes, o primeiro passo é apenas sentar, respirar e permitir.

Terminámos esta parte com uma pausa, mas o que ficou foi um campo mais sensível, mais pronto para a próxima etapa: **perceber a origem do não merecimento.**