

RELAXAMENTO

Prática da habilidade com um Mestre Competente

Neste exercício usamos a imagem de um “Mestre Competente” para ajudar a melhorar uma habilidade específica. Comece por escolher uma habilidade que deseja melhorar ou aperfeiçoar. Pode ser a memória, a concentração, as emoções, a atenção.

Deite-se numa posição confortável e feche os olhos. Concentre a atenção na sua respiração, acompanhando a inspiração... e a expiração... À medida que continua respirando, percebe que vai ficando cada vez mais relaxado.

Imagine agora que está andando por um caminho dentro de uma densa floresta. Esta parece muito amistosa, de forma que você prossegue a caminhada até chegar a um estreito vale de árvores muito altas. Ao aproximar-se desse grupo de árvores, percebe que uma delas tem uma porta. Você abre a porta e entra num pequeno saguão, que o conduz a uma escada de pedra. Você começa a descer os degraus, desce... desce... desce... Finalmente, chega a uma sala repleta de incríveis invenções que você jamais vira antes. Você dá uma volta pela sala, espantado com tudo o que vê. Segue por outro corredor até dar numa sala que parece muito tranqüila e familiar. Ali você encontra o Mestre da sua habilidade, alguém que pode ensinar-lhe tudo o que você precisa saber. Esse Mestre pode se comunicar com você por palavras ou gestos; as duas coisas serão úteis para você. Você tem três minutos que equivalem a todo o tempo que necessita para aprender com o seu Mestre.

(3 minutos depois) Agora você se afasta do seu Mestre agradecendo-lhe e sabendo que poderá voltar sempre que quiser. Volte pelo corredor, passando pela sala das invenções extraordinárias, suba a escada e saia pela porta dentro da árvore. Você fecha a porta e retorna pela floresta. E então se vê sentado aqui.

Quando estiver pronto, e só quando estiver pronto, conte até 5 para si mesmo e sua mente, abra os olhos, tomando consciência de seu corpo físico e das outras pessoas ao seu redor.