

Meditação

O Rio e o Sol Interior

Duração sugerida: 15 minutos

Ideal para praticar antes de dormir ou em momentos de ansiedade e conflito interior entre recolhimento e ação.

Início: Preparando o corpo

Sente-se ou deite-se confortavelmente.

Coloque uma mão sobre o peito e a outra sobre o ventre.

Respire profundamente três vezes:

Inspire pelo nariz...

Expire pela boca, suavemente.

Sinta o corpo se entregando, pouco a pouco.

Você não precisa correr. Não precisa decidir agora. Apenas estar.

Visualização: O rio escuro sob o céu

Imagine-se à beira de um rio muito profundo e calmo.

É noite. A lua se reflete na água. Tudo é silêncio.

Esse rio é você, quando escolhe não fazer.

Quando apenas escuta, sente, e não força nada.

Caminhe descalça pela margem, e deixe a água tocar seus pés.

Respire com o rio.

Permita que o que você ainda não entende fique ali, flutuando.

Encontro com o Sol Interior: A energia do Cavalo

Do outro lado do rio, o dia começa a nascer.

Uma luz dourada toca o horizonte.

Dessa luz surge um Cavalo de fogo suave, com crinas de sol e olhos nobres.

Ele não corre.

Ele te olha.

E se aproxima devagar, com dignidade.

Encosta o focinho na sua testa e transmite uma mensagem:

“Você não precisa correr para ter valor.

Tampouco se esconder para estar segura.

Sua alma sabe quando avançar e quando permanecer.

Confie no seu ritmo. Eu estou com você.”

Sinta o calor do cavalo entrando no seu peito.

Não é urgência. É presença.

Não é impulso. É impulso com alma.

Fusão: A água e o fogo em harmonia

Agora, o cavalo bebe do rio.

E você também.

O fogo se acalma.

A água se acende.

E dentro de você nasce um novo compasso:

nem rápido, nem lento.

Apenas seu.

Inspire...

Expire...

Esse compasso será sua guia.

Encerramento: Retorno ao lar interior

Sinta seu corpo apoiado.

Sinta o ar entrando pelo nariz como uma brisa fresca.

E saindo como um vapor dourado.

Coloque as duas mãos sobre o coração.

E repita (em silêncio ou em voz baixa):

"Hoje não preciso decidir tudo.

Só preciso estar presente.

Minha calma é meu caminho.

Minha alma não tem pressa."

Fique em silêncio mais alguns segundos...

Quando estiver pronta, abra os olhos suavemente.

Volte. Mas volte mais você.

-Mharyé