

"Um Ebook sobre Práticas, Simples e Poderosas, que Promovem o Auto-Conhecimento e a Expansão de Consciência. Pára, Respira e Observa."

# José Parreira www.JardineiroDeSonhos.com

Atenção, Atenção, Atenção ···

## ÍNDICE

Introdução	
Namasté	3
Comunicação	
O Crítico Interior	
Caminhar Consciente	6
Em Câmara Lenta	7
Pela Vida	8
Toma Uma Soda	9
Os 3 "Esses"	10
Saboreia	11
O Terceiro Gole	
Alcança a Luz	13
Pausa	14
O Coração Escuta	15
Oferece-Te Um Spa	16
Posturas Que Falam	. 17
Passo Atrás	18
Stop	19
Suposições e Preconceitos	20
Tempo de Sentir	21
Como Vêm, Vão	
Vazio Fértil	
Abraços Que Curam	24
Respiração Quadrada	25
Cruzando o Umbral	26
Sorriso Celular	
A Fonte	. 28
As 40	
Uma Sanduíche Mindfulness	
O Teu Nome	. 31
Flexíveis	
Emoções Que Se Destacam	33
Orelha Dentro, Orelha Fora	34
Quando Tocas. Sorris	
O Observador	. 36
As Chaves	37
Celebrar o Silêncio	38
A Panela Maior	39
Ter e Ser	40
O Toque do Sino	
Desfruta Enquanto Esperas	42
Notas Finais	44
	45

## INTRODUÇÃO

Este eBook tem como Intenção Iniciar/Partilhar contigo uma nova Rotina Diária... que já me acompanha na minha Prática Meditativa à bastante tempo e com inúmeros benefícios.

Vais Encontrar Aqui Exercícios e Práticas Meditativas/de Atenção Plena desenvolvidas pela Escola de Desenvolvimento Transpessoal, bem como Frases Poderosas e Mensagens Pessoais para Te Acompanhar ao Longo de cada Dia.

O Fundador da Escola De Desenvolvimento Transpessoal (José Maria Dória) diz, que se no Final do Dia ainda nos Lembrarmos da Frase/Prática é porque já Faz Parte de Nós...por Experiência Própria, digo que é Verdade :)

Atenção às Situações ao Longo do Dia em Que a Frase/Afirmação pode Ajudar ;) Atenção, Atenção, Atenção :)

#### Desfruta:)



Comenta e Partilha o Feedback do Dia no Grupo de Instrução e Acompanhamento de Meditação Transpessoal ;) Podes Pedir Para Aderir, Aqui.

## NAMASTÉ

"O que se necessita melhorar não é o Universo, mas Sim a nossa forma de o Olhar". - Lama Dirhavansa

"Namasté", saudação nepalesa que significa: "Reconheço a luz que há em ti."

No dia de hoje quando te vires refletido num espelho ou num vidro de uma loja, detém-te interiormente, suspende juízos, aceita o que a tua mente vê, e toma consciência da grandeza e infinitude de quem habita realmente por detrás da tua dimensão pessoal.

Reconhece-te como todo o Ser humano, no Amor, na Coerência e desejo de Servir a Vida.

## COMUNICAÇÃO

"A Humanidade está a metade do caminho entre os Deuses e as Bestas" - Plotino

A palavra que não brota da consciência silenciosa é uma palavra estéril. A palavra que não comunica a experiência interna autêntica e sincera é um reflexo compulsivo de estorvar o silêncio.

No dia de hoje, presta atenção às tuas palavras. E antes que saiam da tua boca, faz uma pausa interna e pergunta a ti próprio, com suavidade: O que quer ser dito neste momento? Depois permite que as palavras fluam através da tua boca.

## O CRÍTICO INTERIOR

"O Prazer mais Nobre é o Júbilo de Crescer e Compreender."
- Leonardo da Vinci

Durante o dia de hoje, presta atenção especial à voz do teu "crítico interior". É aquele que diz "que mal fizeste", "não tens remédio", "estás sempre com as mesmas coisas". Observa como este crítico utiliza o "eu deveria" e "o que vão pensar os outros."

Testemunha então, quando o teu crítico se dirige a ti com estes argumentos, o que fazes com ele. Torna-te consciente de que tu não és o teu crítico interno, mas sim quem o escuta.

#### CAMINHAR CONSCIENTE

"Nada Acontece sem Ter Sido Previamente Imaginado" - Carl Sandburg

No dia de hoje, durante alguma deslocação abranda ou acelera a tua marcha, ao mesmo tempo que tomas consciência do contacto dos teus pés com o solo e do movimento do teu corpo ao caminhar, especialmente dos pés, pernas, braços e o ar no teu rosto...

Caminha prestando atenção ao teu corpo e à tua respiração. Igualmente observa como vão e vêm os teus pensamentos e sentimentos sem te envolveres neles.

## EM CÂMARA LENTA

"Se ignorássemos as coisas pequenas, a vida não deixaria somente de ser bela, seria insuportável." - Meher Baba

No dia de hoje, lava os dentes em câmara lenta. Provavelmente todos os dias o fazes de forma automática e inconsciente. Da próxima vez que os laves, ao fazê-lo em "câmara lenta" serás surpreendido ao observar o que custa desautomatizar essa ação. Centrares-te nas sensações corporais enquanto o fazes, ajudar-te-á.

...

"Em vez de Procurar a Paz que Não Tem, Encontre aquela que Nunca Perdeu" - Nisargadatta

### PELA VIDA

"Desapego é Soltar o Velho sem que o Novo Tenha Chegado" - Nisargadatta

Vivemos presos no modelo de "mente aquisitiva". Os nossos programas de sobrevivência nem sempre nos permitem escutar a inteligência do coração que vela de outra forma pela vida.

No dia de hoje, faz algo por alguém que nunca será capaz de o retribuir. Permanece atento à tua ação pura de Dar, sem esperar nada em troca. E observa a qualidade do teu Sentir.

#### TOMA UMA SODA

"Se Queres Crescimento e União nas Tuas Relações, Não Tentes Modificar as Outras Pessoas. Modifica a Tua Forma de Ver As Coisas" - Bob Mandel

No dia de hoje, quando te deres conta que uma situação tensa te aprisionou e que estás a reagir em vez de agir...

Chegou o momento de tomares uma SODA!

**S**... se

O... observas

**D**... desativas o teu

**A**... automatismo

Interiormente dá um "passo atrás" e situa-te no observador: observa os teus movimentos, os teus gestos, o tom da tua voz... Não interpretes, observa unicamente o que ocorre contigo...

### 05 3 "ESSES"

"Tens de Decidir se Queres Agir ou Reagir. Se não Decides como Jogas a Vida, Ela sempre o Fará Contigo". - Merle Shain

No dia de hoje, encontra cinco minutos para te sentares com as costas direitas e as pernas paralelas. Depois de várias respirações conscientes e com os olhos entreabertos, presenteia-te com os 3 "esses":

**"Solta"**: percorre o teu corpo soltando qualquer tensão enquanto afirmas: "Soltaaaaa!..."

"Sorri": faz sorrir o teu corpo e os teus órgãos, tal como faz o teu rosto.
"Sente": reconhece as mudanças e sensações internas por detrás do sorriso de todas as suas células.

#### SABOREIA

"O importante não é o que sucede mas como o interpretamos" - Lair Ribeiro

Hoje pratica a Consciência durante as tuas refeições. Como muito devagar e sê consciente do sabor de cada bocado de comida. Podes fazê-lo em silêncio e a mastigar mais vezes do que o habitual.

Quando saboreies doçura, torna-te em doçura. Quando saboreares salgado, torna-te em salgado. Se é ácido, torna-te em ácido... Sente o sabor por todo o teu corpo. Aumentará a tua Sensibilidade e sentirás vida conscientemente.

#### O TERCEIRO GOLE

"Os Seres Humanos pensam que deixam de se Apaixonar quando Envelhecem, sem saber que Envelhecem quando deixam de se Apaixonar" - Gabriel Garcia Marquez

No dia de hoje, quando comeres ou beberes algo, não importa o que seja, presta atenção especial ao terceiro bocado ou golo: saboreia-o, sente-te uno com ele, percebe cada pequena sensação que o acompanha.

Deixa que o sentido do paladar te traga de volta ao "aqui e agora". Respira conscientemente e continua a comer ou beber.

## ALCANÇA A LUZ

"O nevoeiro é, afinal, uma nuvem que não tem ambição de voar."
- James Trefil

No dia de hoje, cada vez que entrares numa sala e aciones o interruptor da luz, toma um instante para te dares conta e sentires-te presente no silência que assim se ilumina.

...

"Deus Consertará os Corações Partidos se Lhe Entregarmos Todos os Pedaços" - Teresa de Calcutá

#### PAUSA

"Universo. Dá-me Serenidade para Aceitar aquelas coisas que não posso mudar. Coragem para mudar aquelas que posso e Sabedoria para reconhecer a diferença"

Assim como os pensamentos surgem encadeados, na nossa vida automatizada também tendemos a encadear atividades sem darmos conta da mudança entre elas. Durante o dia de hoje, faz uma pausa quando terminares uma atividade, imediatamente antes de iniciares a seguinte.

Trata-se de introduzires, entre uma ação e outra, uma pausa de quietude e consciência que podes acompanhar com uma respiração profunda.

"O Potencial da Alma Habita na Pausa"

## O CORAÇÃO ESCUTA

"Com o Verdadeiro Maestro o Discípulo aprende a aprender, não a recordar e obedecer. A Companhia do Sublime não Molda mas sim, LIBERTA" - Nisargadatta

Durante o dia de hoje, vais escutar a partir do profundo. Quando as pessoas se sentem verdadeiramente escutadas, muitas vezes experimentam uma sensação de libertação ou de que algo se completou. Escuta o outro:

- 1 As suas palavras,
- 2 Os sentimentos que existem por detrás das palavras,
- 3 A essência do que realmente o outro quer expressar.

#### OFERECE-TE UM SPA

"Se a Única Oração que Dissera em Toda a Vida Fosse: Estou Grato, Bastaria" - Maestro Eckhart

No dia de hoje, quando apareça uma emoção intensa: zanga, medo, inquietude, desassossego... comprova se a reconheces na cabeça, estômago, peito... E oferece-te um SPA.

**Solta**... Dirige-te a essa zona corporal e imagina que aplicas uma toalha quente sobre ela, ao mesmo tempo que dizes "solta, solta..."

**Põe uma mão no coração** e dirige-te a ti mesmo como se o fizesses a um amigo ou ao teu filho, dizendo-lhe "Paz".

**Aceita o mal-estar.** Abandona o desejo de que desapareça. Permanece com ele sem lutar...

## POSTURAS QUE FALAM

"A Sexualidade pode Ser Tão Pura como o Céu Azul sem Nuvens." - Krishnamurti

Durante o dia de hoje, torna-te várias vezes consciente da postura que o teu corpo está a adotar. Podes fazer isto em qualquer momento. Agora mesmo por exemplo.

Observa sem olhar como estão as tuas mãos, os teus braços, o teu rosto... Identifica ao mesmo tempo se cada uma das posturas observadas refletem alguma emoção interna. Reconhece e observa simplesmente.

## PASSO ATRÁS

"Se Fazes Bem as Pequenas Coisas, serás Chamado/a a fazer e impulsionado/a a Realizar as Grandes." - Ditado Sufi

No dia de hoje, pratica várias vezes o "passo atrás". Retrocede um passo, simbólica ou fisicamente e observa como o teu psicocorpo sente, pensa e atua. Ou seja, detém-te e retrocede na visão da tua pessoa. Respira, reconhece e prossegue.

Situarmos-nos no observador supõe tomar uma certa distância do observado. Romper o feitiço da identificação com o que se passa "connosco", para nos darmos conta que não somos isso, mas o observador disso.

### STOP

"O Pessimista Queixa se do Vento. O Optimista Espera que mude. O Realista Ajusta as Velas." - George Ward

Durante o dia de hoje, quando te sentires tenso ou nervoso, dispõe-te a realizar um momento STOP.

**S** = Stop, detenho-me...

**T** = Tomo ar, respiro...

**O** = Observo... o corpo, os pensamentos, as emoções...

**P** = Prossigo com o que estava a fazer, contínuo a partir da Consciência.

## SUPOSIÇÕES E PRECONCEITOS

Durante o dia de hoje, presta especial atenção às opiniões e rótulos que expressas sobre os comportamentos dos outros. Observa que parte de ti fica aliviada ao criticar determinadas pessoas... Talvez descubras que, no fundo, essas críticas são geradas por expectativas, medos, desconfiança e dúvidas sobre o teu próprio valor ou capacidades, medo da rejeição...

Observa como se sente o teu corpo enquanto emites a opinião e nos momentos seguintes.

#### TEMPO DE SENTIR

"Encontra um Ser que Incorpore a Lucidez e a Ternura e Caminha com Ele." - Platão

Durante o dia de hoje, dispõe-te a tornar mais lentos os movimentos que fizeres quando estiveres na casa de banho, ao mesmo tempo que focas a tua atenção "em fazer realmente o que estás a fazer".

Sente correr a água, cheira o champô, sente o toque da toalha passeando pelo teu corpo... Acaricia as tuas mãos com o sabonete... Ativa a tua câmara lenta e observa-te em "slow motion". Não faças nada de forma automática!

## COMO VÊM, VÃO

"Ser humano é como viver numa casa de hóspedes.

A cada manhã uma nova chegada, uma alegria, uma depressão, um mal-estar... são visitantes inesperados.

Dá-lhes as boas vindas e presta atenção a todos.

O pensamento obscuro, a malícia, a vergonha... sai à sua procura e convida-os para jantar.

Fica agradecido a quem quer que apareça.

Porque cada um foi enviado como um guia do profundo" - Rumi

Durante o dia de hoje, quando sentires uma emoção significativa, uma sensação intensa, um pensamento insistente, observa-o como se fosse um hóspede em tua casa.

...

"Hoje, é o Primeiro Dia do Resto da Minha Vida." - Stanislav Grof

Atenção, Atenção, Atenção. Não Permitas que Nada, Nem Ninguém (a começar por Ti :)), Duvide do Teu Valor Pessoal, e Transpessoal :)

> Passa Mais Tempo com Quem Te Valoriza, Te Acompanha e Acredita em Ti!:)

Avança Com Confiança, Sê e Transforma Te na Pessoa que Nasceste para Ser...Aqui e Agora tens Tudo para Caminhar nesse Sentido...

Não Fujas Mais da Vida, De Ti...pois a Vida Jamais Desiste de Ti : ) Estás Sempre a Tempo de Quebrar Padrões, Que Não Desejas Realmente para Ti :)

Hoje, na Prática de Atenção Plena chamo a Atenção de como Ser Humano é Viver numa Casa de Hóspedes... Recebe e Agradece a Todos... e Compreende a Mensagem :) Como Vêm, Vão ;)

## VAZIO FÉRTIL

"A criatividade que surge do vazio é a maior rebelião que há na existência e a fragrância da liberdade individual." - Osho

No dia de hoje, cada vez que tenhas nas tuas mãos um recipiente cuja utilidade seja a de uma taça, repousa no seu vazio interior... Recorda-te que em ti também há um amplo silêncio interior de onde tudo surge. Um vazio fértil a partir de onde tudo se manifesta. Toma uns instantes para experimentar que isso é a fonte de quem realmente és.

. . .

"Conseguimos porque não sabíamos que era impossível." - Gustavo Montilla

Pois, Hoje Te Digo...SEI que É Possível! :)

TODOS os teus "problemas" serão Resolvidos quando Te Conseguires Alinhar, Viver, Ser Quem Vieste Ser!

Só isso! Mesmo! É Simples...

Foca Te em (Re) Descobrires esse Fogo de Fundo...

Vive a Partir de Hoje, Como se Já Fosses e Tivesses o Que Sempre,

Realmente e de Coração, Sonhaste, Sonhas...

## ABRAÇOS QUE CURAM

"Não Só Somos Felizes, Como Sabemos que O Somos!" - Kipling

Na vida familiar é frequente darmos abraços, ao chegar, quando nos despedimos, de repente...

Onde focamos a nossa atenção quando os damos e os recebemos?

No dia de hoje, quando deres um abraço, torna-te consciente das sensações do teu peito, e entra realmente em contacto sensorial e energético com o coração de quem abraces. Basta só um momento, mas um momento de atenção plena no contacto com o outro coração.

• • •

Na Minha Primeira Viagem à Índia (2003) desenvolvi um Conceito que Chamei de SH (Simple Happiness - Simplesmente Feliz), Lá e Cá e por Outros Sítios onde andava, Tive algumas experiências passageiras de Conexão Divina que por vezes, as palavras não conseguem Lhes fazer Justiça :) ...

Com o passar do tempo e Especialmente nos Últimos anos com a Ajuda da Meditação Transpessoal e Outras Experiências e Formações na Área do Desenvolvimento Pessoal e Transpessoal... O Conceito de SH, Evoluiu para o que Chamei de SD - Sentir Divino - é um Conceito Muito Mais Enraizado na Realidade do Dia à Dia :) Mais Constante, Maduro e Ligado ao Fluir de Cada Momento.

Nestes Últimos Tempos...à Medida que Me Alinho Mais e Mais com Quem Sou e Com a Minha Missão Nesta Vida...estou a Desenvolver o Conceito de Super Sentir Divino...! :)

Na Verdade, podemos Chamar Lhe o que Quisermos, apenas Transmite um Caminho De Constante Aprendizagem e Desenvolvimento Pessoal e Transpessoal...Autoconhecimento e Expansão de Consciência...:)

Cada Um de Nós Tem o Seu Caminho...Único, Precioso e Incomparável...:)

A Existência Quer-Te no Teu Melhor! :) a Contribuir para O Todo. Livre... para Além do Ego e do Medo... :)

Hoje, Prestamos Atenção aos Nossos Abraços;) pois Também Curam!:)

## RESPIRAÇÃO QUADRADA

"Ama a Acção pela Acção, independentemente do Resultado e do Proveito que possas obter com Ela." - Ditado Budista

Às vezes a nossa mente está carregada de pensamentos e não é possível aquietá-la e descansar. Em tais ocasiões desejamos uma técnica eficaz que em dois minutos descontinue o circuito.

No dia de hoje, treina cinco respirações completas em quatro tempos:

- 1 Inspira ar enquanto contas até quarto;
- **2** Conta outros quatro tempos enquanto reténs o ar nos pulmões cheios;
- **3** Outros quatro enquanto expiras;
- **4** E os últimos quatro, em que não inspiras, com os pulmões vazios. Observa como te sentes neste novo estado.

...

Atenção, Atenção, Atenção.

Quantas Vezes não Desfrutamos de Cada Passo, porque ficamos preocupados com o destino/resultado/proveito "final"?

Ansiamos em Chegar e Esquecemos Nos de Nos Ocupar, Estar Presente em Cada Momento...o Resultado "Final" será uma Consequência Natural do Desfrute, da Presença em Cada Passo...:)

Respira/Ama Cada Momento como Se não Houvesse Mais Nenhum...

#### CRUZANDO O UMBRAL

"A atenção é a moeda mais valiosa que tenho para pagar a minha liberdade interior." - Gurdjieff

Os umbrais, portões, arcos... são lugares de entrada e saída de "um lugar" para outro. Na verdade, tal como um rito, podem evocar o nosso constante avanço para uma realidade mais profunda.

No dia de hoje, cada vez que atravesses o portão ou a porta de tua casa... Toma um instante para sentir o teu Ser e Respirar conscientemente.

...

"Quem Se Sente Infeliz neste Mundo, apenas necessita de pessoas capazes de Lhe prestar Atenção." - Simone Weil

É Bem Verdade e Já Testemunhei/Presenciei este facto muitas vezes...

Quem não tem uma história destas para contar?:)

Quando escutamos realmente outra pessoa e nos sentimos realmente escutados...quando dedicamos a 100% a nossa Presença Consciente e sentimos a Presença, Atenção Integral, Verdadeira e Consciente de outra Pessoa... a ALQUIMIA Acontece :)

ETERnamente Grato pela Tua Atenção e Pela Oportunidade de Partilhar o Meu Ser...

Estou Aqui também para Ti :) Comunica, Partilha o Teu Ser... pelo <u>Grupo</u>, ou por <u>mensagem privada</u> :)

Hoje, Prestamos especial Atenção ao Entrarmos...em Casa, nas suas divisões ou outro local...Respiramos e Sentimos a Realidade mais Profunda que Habita em Nós, cada vez que passarmos por uma porta, portão, arco...

#### SORRISO CELULAR

"Em vez de Procurar a Paz que não tens, Encontra aquela que nunca perdeste". - Nisargadatta

Durante o dia de hoje, começa por relaxar o teu corpo e começa a sentir um sorriso que não vem dos teus lábios, mas sim do teu interior. É o emergir do teu ser interno e a expressão da compaixão para contigo mesmo e para com os outros. Sente como se estende pouco a pouco por todo o teu corpo.

E mais tarde, quando quiseres voltar a conectar-te, fecha os teus olhos e retoma este sorriso... Está sempre lá... Só tens de te tornar Consciente dele.

#### A FONTE

"Os Problemas Económicos não se Resolvem com Dinheiro, mas Sim com Imaginação". - Anthony Robbins

Sabemos que o coração não é somente um órgão que bombeia. Na realidade, é um cérebro com neurónios que pensa, sente e responde. As suas inspirações são sábias e a sua capacidade de fazer brotar o Novo é total.

No dia de hoje, quando tiveres dúvidas perante uma decisão, põe a mão no teu peito e evoca a inteligência do coração. Coloca-te em sintonia com ele e escuta a sua mensagem.

...

Atenção, Atenção, Atenção. Antes de O Materializar temos de Imaginar muito Claramente o Que Queremos :) e Fazer o Caminho, passo a passo...

"Faz Agora Tudo e Só o que Podes Fazer Agora" - Rui Gabriel

Quem Começou, ontem, algum Caminho que Já Desejava há Muito?

A Prática de Hoje, Inspira-Nos a Consultar o Coração para Tomar Decisões mais Alinhadas e Coerentes com a nossa Fonte de Sabedoria Interna :)

### AS 40

"As Limitações do Viver Superam-Se com uma Boa Dose de Desapego Inteligente." - Nisargadatta

Sabemos que a coerência, a intuição e a sintonia se ativam quando praticamos a respiração consciente. Algo tão simples de fazer e ainda assim com tantos benefícios.

No dia de hoje, presenteia-te com 5 minutos em que te sentas e fazes 40 respirações completas. Fá-lo sem te despistares, sem acelerar o ritmo, com atenção total à sensação respiratória. Observa o que sentes ao terminar.

## UMA SANDUÍCHE MINDFULNESS

"O Pobre deseja Riquezas. O Rico anseia pelo Céu. O Sábio aspira a uma Mente Sossegada." - Swami Rama

No dia de hoje, quando sentires ansiedade ou tensão, presenteia-te com uma "pausa" de cinco minutos e uma sanduíche mindfulness. A sanduíche tem duas fatias de "respiração consciente" e recheio de "corpo em movimento".

1 Fatia: começa com 10 respirações conscientes;

**2 Recheio:** move o teu corpo, aproxima-te da janela, mexe os bracos, dá umas voltas...;

**3 Fatia:** finaliza com mais 10 respirações conscientes.

...

Hoje, em Especial não esquecemos o nosso Propósito Essencial...a Fonte da Nossa Energia, que nos Nutre e Guia a Cumprir a nossa Missão, no Dia à Dia :)

#### O TEU NOME

"O amor é um estado do Ser. O teu amor não está no lado de fora; está no teu profundo. Nunca podes perdê-lo, não pode abandonar-te. Não depende de outro corpo,

de outra forma externa. Porque é o que És." - Eckhart Tolle

No dia de hoje, quando oiças o teu nome, pára uns instantes e deixa que o teu nome te traga de volta ao "Aqui e Agora". Chamam-te... estás? Quem está?... Faz uma respiração consciente e permanece presente em resposta a esta chamada.

...

Atenção, Atenção, Atenção.

Diferença entre o AMOR e a Paixão é Simples/Subtil mas muito Importante.

A Paixão procura a Felicidade no Outro, enquanto que o AMOR procura a Felicidade do Outro.

"AMAR um Ser Humano é Ajudá-Lo a Ser LIVRE":)
- Ramayat

A Nossa Real Zona De Conforto está para Além do Ego e do Medo :)

Hoje, Toma Atenção ao Teu Nome... Quando Te Chamarem Responde com o AMOR que És :)

## **FLEXÍVEIS**

"Não é Preciso Empurrar a Vida. Quando o Esforço é Necessário a Energia Emerge" - Nisargadatta

Temos tendência a viver agitados, mas isto tem remédio. A tensão e a ansiedade são fontes de enfermidade e mal-estar. A zona do corpo onde estas se manifestam mais é habitualmente o abdómen.

Durante o dia de hoje, faz três pausas mindfulness para verificares se o teu estômago está tenso. Trata então de descontrair os seus músculos e permite que ao respirar este se dilate e contraia como faz a barriga flexível de um bebé. Começa agora.

...

Desconfia do Esforço como Atitude Essencial perante a Vida... no Geral, se Estiveres no Caminho de Alinhamento com a Tua Coerência Cardíaca, não Custa Muito Realizares o que Tens que Materializar...

Quanto mais Passos damos na Direcção do Coração mais Fácil, Fluído e Prazeroso se Torna o Caminho... A Vida Guia...

Atenção à nossa Percepção/Interpretação sobre o que Sucede...e Relembremos Nos que normalmente as Quedas servem para nos Levantarmos mais Sábios e Felizes :)

Atenção, o Medo e um Ego Bem Estruturado são Importantes, Guias e Protectores...mas a Liberdade, a Real Zona de Conforto e a Abundância Integral está mais Além :)

## EMOÇÕES QUE SE DESTACAM

"Quando o Céu Quer Salvar um Ser, Envia Lhe o AMOR." - Lao Tsé

Durante o dia de hoje, quando detetes que uma emoção se destaca no teu interior, detém-te por uns instantes e concede-lhe a tua atenção... Reconhece-a. Onde a sentes? Na garganta, no peito, nos olhos, no estômago... ? Se tivesses de dar-lhe uma cor... qual seria?

Permanece com essa emoção e respira com ela. "Respira-a" em vez de a evitares. E vê o que sucede.

#### ORELHA DENTRO, ORELHA FORA

"A Mente Cria a Ponte mas é o Coração que a Atravessa." - Nisargadatta

A escuta é muito mais que uma habilidade: é uma arte. É-nos relativamente fácil ouvir, mas escutar não nos é tão simples. Demasiadas vezes os nossos preconceitos e presunções mesclam-se com o que o outro nos está a dizer, e não compreendemos realmente em profundidade.

Durante o dia de hoje pratica a arte de escutar "com uma orelha fora e outra orelha dentro". Escuta bem o que o outro diz com a sua palavra, o seu gesto, a sua emoção... e não percas de vista tudo o que isso move dentro de ti.

...

Sonhamos... a Vida Tem uma Solução, um Caminho de Essencial Desfrute e Materialização de Cada Sonho...mas É Preciso Confiança, Coragem e CORAÇÃO para passo a passo, no Dia à Dia...Fazer... Atravessar as Pontes no Sentido de Sermos, cada vez mais, o Ser, que Estamos Destinados a Ser...

No Caminho, na Escalada, na Aprendizagem, está a Verdadeira Felicidade, Aqui e Agora :)

Hoje, Praticamos a Arte da Escuta Consciente... Orelha Dentro e Orelha Fora...Compreender em Profundidade o Outro Ser e Não Perder de Vista o Que Se Move e Transforma Dentro de Nós, ao Escutarmos... :)

Atenção, Atenção, Atenção...

## QUANDO TOCA, SORRIS

"Se Dás o peixe a um Ser faminto, alimentas O durante um dia, Se o Ensinas a pescar, alimentas O para toda a Vida." - Lao Tsé

O toque do telefone é uma das chamadas mais aleatórias e inesperadas que exigem a nossa ação de imediato. Um som que ao ecoar se pode tornar uma oportunidade para fazer uma pausa, abrirmo-nos às sensações corporais e sorrir suavemente antes de nos ligarmos com quem nos telefona.

No dia de hoje, utiliza cada chamada para fazer uma pausa mindfulness e enraizar-te na observação neutra.

...

Hoje, Como Todos os Dias, Fazemos o Nosso Trabalho, Mesmo que nos Pareça Pouco... Fazemos, Todos os Dias...:)

Hoje, Tomemos especial Atenção às Chamadas Do Telefone :) Quando Toca, Sorris :)

Observa-Te...e Liga-Te Realmente Com Quem Te Liga:)

#### O OBSERVADOR

"Aprendi, que apesar de Todas as Pessoas Quererem Viver em Cima da Montanha, A Verdadeira Felicidade está na Forma de Escalar." - Gabriel Garcia Márquez

Durante o dia de hoje, dá-te 10 minutos para ativar O Observador.

Senta-te comodamente e da mesma forma que observas as nuvens a passar no céu, observa que os teus pensamentos e emoções também passam por ti sem te identificares com eles. Experimenta o que se está a passar "agora" sem te deixares aprisionar pelo que aparece, mantendo viva a consciência de que tu "não és isso", quem és realmente é "quem observa isso".

...

Hoje, tiramos 10 minutos para nos Observarmos, Testemunhamos o que se passa connosco sem nos Identificarmos...pois não somos, no Essencial, só isso...

Como Estou a Subir a minha Montanha? :)
Desfruto do Caminho, ou Sofro com Ele?
O que Tenho de Mudar, Transformar em Mim?

Passo a Passo, vamos Sempre a Tempo de Caminhar na Direcção e Forma que mais Desejamos... a Vida jamais Desiste de Nós :)

### AS CHAVES

"Tu não estás no Universo, é o Universo que está dentro de ti." - Nisargadatta

A chave é um símbolo de abertura. E é certo que abertura e profundidade são as chaves da nossa evolução. Maior abertura e profundidade, maior autoconsciência.

No dia de hoje, cada vez que segures num conjunto de chaves da tua casa, do teu carro, do trabalho... Sente o teu corpo, respira conscientemente e regressa ao "Aqui e Agora".

...

Todos os Dias são Aventuras, são dias de Entrega...ao Caminho que faz o Coração Pulsar, Vibrar e Se Ampliar :)

"O Destino de Viagem da Evolução Humana é Realizar a Consciência de Deus(a)." - Sri Aurobindo

Nós estamos, normalmente, no caminho entre as bestas e os deuses...entre o Céu e o Inferno e podemos viajar entre mundos muito rapidamente, dependendo das nossas acções/reacções, Postura, Atitudes Conscientes ou Inconscientes...

Cada um de Nós Tem a Chave Essencial da Sua Própria Liberdade/Saúde e Felicidade...da Sua Própria Abundância e Riqueza Integral :)

Hoje, tomamos especial Atenção às nossas Chaves. São Símbolos de Abertura à Profundidade que Habita em cada um de nós... Com mais Abertura e Profundidade, mais Auto Consciência:)

# CELEBRAR O SILÊNCIO

"O silêncio é o adubo que faz florescer os frutos da alma."

Quando praticamos o regresso ao momento presente, aos sentidos e à respiração, estamos a abrir um momento para o silêncio na nossa vida.

No dia de hoje, observa os momentos de silêncio que aparecem no teu caminho e a tua resposta perante eles. Cultiva esses silêncios e observa como estes te nutrem e te reconectam contigo mesmo e com quem te rodeia. Abre-te agora a um desses momentos de silêncio.

...

Na Verdade, estamos Sempre no Caminho... e Quando Desenvolvemos o AutoConhecimento e Expandimos a Nossa Consciência... Conseguimos Sentir e Saber... Que Fazemos parte de Algo Maior... Percepcionamos Realmente e Na Prática o Sentir Divino do Dia-a-Dia...

Tudo está Ligado... Integrado... Tudo é parte do Todo... a Vida é Sábia e Perfeita... Assim como a Nossa Vontade de a Mudar/Evoluir... e Desfrutar de Cada Passo e Momento...

Sabemos e Verdadeiramente Sentimos Que Nascemos para Ser Felizes...Livres...:)

Hoje, em Especial, Celebramos o Silêncio:)

A Consciência Da Realidade, Liberta Te:)

### A PANELA MAIOR

"Quando cremos que algo é a verdade absoluta, estamos presos no nosso próprio ponto de vista." - Tch Nhat Hanh

A atitude inclusiva é uma fonte que nutre de tolerância e alegria genuína.

Antes de excluir, "aumentemos a panela" e cozinhemos,
juntando-lhe outros pontos de vista.

No dia de hoje, observa os pensamentos e crenças que podem estar a gerar exclusão e pergunta-te: Tenho a certeza? E se as coisas também fossem de outra forma?

...

"O Bem Cresce com Maior Abundância Quanto Mais se Comunica."
- John Milton

Atenção, Atenção, Atenção. A Atenção/Escuta Presente, Equânime e Consciente é dos Maiores Presentes que Se Pode Dar :)

E a Melhor Comunicação, muitas vezes, é a Acção :)

Hoje, em especial, Atenção à Atitude Inclusiva, pois é uma Fonte que Nutre de Tolerância e Alegria Genuína.

Na Verdade, não Há (normalmente) Verdades Absolutas : )

### TER E SER

"O urgente rouba o lugar do importante" - Ditado popular

Estamos demasiado ocupados a fazer coisas que consideramos importantes e produtivas. Assim, perdemos muitas vezes o sopro de ligeireza e leveza que supõe o coração da vida.

Durante o dia de hoje dedica algum tempo a uma atividade sem proveito, uma atividade que não contribua para a tua riqueza ou ganho algum. Deleitate como uma criança que brinca com água sem esperar nada mais para além do que acontece naquele momento.

. . .

"Qualquer Pedra é Um Diamante para Quem Sabe Ver." - Anónimo

A Nossa Capacidade de Sonhar e Imaginar no Presente e Criar o Futuro é Humanamente Divina...Podemos Materializar as "Utopias" Que Temos na Mente e Coração... Transformado-Las Em Realidade :)

"Só" Precisamos de Fazer Agora Tudo e Só o Que Podemos Fazer Agora...
que Nos Leve na Direcção que Queremos Ir :)
É Simples e Poderoso, Basta Respirar e Caminhar... com Leveza...
Construindo a Nossa Coerência Cardíaca...

Hoje, dedica pelo menos algum Tempo a Deleitar-Te como uma Criança, numa Actividade que Ames de Coração...

Não Permitas que o Urgente roube Lugar ao Importante :) Simplesmente Sê... QUEM És :)

# O TOQUE DO SINO

"Se Fazes Bem as Pequenas Coisas, Grandes Coisas Te Irão Procurar e Te Impulsionarão para que as Realizes." - Ditado Sufi

No dia de hoje, programa o alarme do teu telemóvel para que toque pelo menos quatro vezes durante o dia. Quando o ouvires, faz algumas respirações conscientes e dá-te conta se estavas presente ou circulavas entre recordações e antecipações.

Tal como o sino de uma torre, deixa que este simples alarme te traga de volta ao aqui e agora, para poderes ser consciente do momento presente e treinar a tua atenção.

...

Hoje, Prestem Especial Atenção ao Aqui e Agora, às Pequenas Tarefas do Dia.

Uma Grande Caminhada começa Com o Primeiro Passo... e continua no Dia-a- Dia... passo a passo, Todos os dias :)

Quanto mais Passos dás na Direcção Certa mais Fácil se Torna Caminhar...

E Tu, Já Sabes para Ondes Queres ir?

Hoje, que o Toque do Teu Telefone Te Recorde, para Voltares ao Aqui e Agora... Pára, Respira e Observa :)

## DESFRUTA ENQUANTO ESPERAS

"O Momento mais Escuro da Noite da Vida, ocorre um instante antes do Amanhecer". - Vicente Ferrer

No dia de hoje, cada vez que "esperes" numa fila, num engarrafamento, antes de começar uma reunião, uma consulta... Sai do modo "em espera" e entra no modo "ser"!

Renuncia à espera como estado mental. Vem ao presente e desfruta sendo. Assim, quando alguém te disser "sinto muito ter-te feito esperar", poderás responder "não estava à espera, simplesmente estava aqui, desfrutando de estar comigo mesmo."

...

## Desfruta Enquanto Esperas...

É importante Que Todos os Dias Continuem a Eleger, pelo menos uma prática, para o Dia...Todos os Dias :)

Gosto em Especial Desta...Quantas Vezes já Ficámos Ansiosos por Estar "à Espera"? :)

Especialmente a partir de Hoje, Podemos Dizer... Estou Muito Feliz por Teres Chegado, Eu Estava Aqui a Desfrutar de Estar Comigo Mesmo...

Entra No Modo SER e Sente a ALQUIMIA:)

Atenção, Atenção, Atenção ···

### NOTAS FINAIS

Chegamos ao Final das 40 Práticas. É Importante que as Revisites :) Todos os Dias.

É o Natural Compromisso com a Prática Diária que Faz a Diferença:)

Confio, Sei pela Minha Experiência, que Será o (Re) Inicio de Um Caminho/Aventura Fascinante de Auto Conhecimento e Expansão de Consciência:

Na Verdade, para Mim, Estamos Sempre No Caminho... pois a Vida Jamais Desiste de Nós...

Podemos é Desfrutar do Caminho mais e mais, Fluindo, suportados por uma Intuição Sábia e Progressivamente Consciente...Aprendendo a cada passo e Evoluindo ou...Sofrendo com Ele ... É Uma Escolha Livre :)

Para Além do Nosso (Importante e Bem Estruturado) EGO e do Medo, está Realmente a Nossa Zona de Conforto e a Nossa Coerência Cardíaca :)

Comunica/Partilha a Tua Experiência ao Aplicar Uma ou Mais Destas Práticas:) Partilha Comigo em Privado Através de <u>Email</u> ou <u>Mensagem Privada no Facebook</u>, ou <u>Partilha com o Grupo</u> para Que Possamos Trocar Ideias e Experiências Uns com os Outros.

ETERnamente Grato, Bem Hajas e Até Breve ;)

Abraço-Te,

*José Parreira, Jardineiro de Sonhos* 

### SOBRE MIM



Realço os Seguintes Pontos do Meu Caminho de Desenvolvimento Integral:

Fui Bi Campeão do Alentejo de 400 Metros no Início do Segundo Milénio Com o Atletismo Aprendi a Escutar/Sentir o Corpo e a Sua Imensa Capacidade de Se Transformar e Evoluir

Formei-Me em Economia em 2002;

Trabalhei numa ONG de Desenvolvimento Rural na Índia, fundada por um Discípulo de Mahatma Gandhi - 2003 - A Paixão pelo Desenvolvimento Humano Foi Definitivamente Acessa;

2003/4 - Volto a Portugal para o Mestrado em Economia e Desenvolvimento Internacional

De 2005 a 2008 - Fui Professor em Angola na Universidade Lusíada. Também Trabalhei em Outras ONGs e em 2009/10 na OIT - Agência das Nações Unidas. Neste Período Termino a <u>Tese de Mestrado</u> Sobre o Desenvolvimento a Partir de Baixo e as Organizações Comunitárias.

Inspirado e Aprendendo com a Permacultura/AgroEcologia, lanço Me na Gestão da Herdade do Morgado em Aljustrel, Alentejo, Portugal, onde Começo a Construir o Meu Jardim de Sonho. O Desenvolvimento Integral do Ser Enraíza Se em Mim.

Em 2013, descubro a Escola de Desenvolvimento Transpessoal e Começo a Praticar Meditação e a Estar Presente em Retiros e Jornadas de Respiração Holoscópica.

No Início de 2017 Formo Me, como IMT, Instrutor de Meditação Transpessoal.

Hoje, Com a Ajuda Preciosa da Meditação, Integro Toda a Minha Aprendizagem também na Universidade da Tribo, continuando a minha Formação na EDT.

Vivo cada vez mais da minha Vocação, Realizo Sessões de Introdução ao Desenvolvimento Integral, com Caminhada Consciente e com Prática de Meditação Transpessoal.

Além desde Livro, acabei de Lançar uma Formação Direcionada a Quem Quer Ser Também Jardineiro (a)/Lider do Seu Próprio Sonho:) Desfrutando da Sua Materialização.:)

Contacta Me, Há Promoções para os Pioneiros :) Estou ao Serviço da Vida :)

# José Parreira

<u>JardineirodeSonhos.com</u>

# **Escola de Desenvolvimento Transpessoal**

EscolaTranspessoal.com

©2019 José Parreira e Escola de Desenvolvimento Transpessoal

Atenção, Atenção, Atenção ···