

A MANDALA DO SER

Presença, consciência e atenção estão conectadas. A energia vai para aonde a atenção vai.

A presença é uma sequência natural do centramento. Se você estiver centrado vai ficar mais presente. Presença é ter o corpo e a mente no mesmo lugar. O corpo está sempre presente, mas a mente viaja. Então o corpo é o principal caminho para estar presente porque o corpo só pode ficar no presente. Se quiser trazer a mente para o presente, traga-a para o corpo.

O que traz a mente para o corpo e o que a faz sair? Qual é a parte que observa para onde a atenção foi? A mente é como um macaco que fica pulando e não para.

Não precisa se livrar dos pensamentos, o que você resiste, persiste. Apenas trazer a atenção para o presente. Isto é o que faz a meditação. Qualquer coisa da qual estiver consciente você é mais ou maior do que ela. No ato de tornar-se presente já está no presente.

A **Mandala do Ser**, segundo *Richard Moss MD*, é um mapa do momento presente, uma representação da consciência com forte orientação para o centro. Ela trabalha em como trazer as pessoas para o presente.

A mente é formada por 2 eixos: futuro <-> presente e eu <-> outros.

O tempo é um construto psicológico. Aristóteles afirmava: "É surpreendente o tempo que gastamos pensando no que foi e não é mais e naquilo que poderia ser."

O que sabemos sobre o futuro é que não sabemos sobre ele. O futuro é incerteza, infinitas possibilidades.

Bilhões de agoras nos trouxeram para o agora. Ao invés de trazer a riqueza do passado para o presente, perdemos o presente e fugimos para o passado. Sair do presente é como uma peneira que deixa sair energia.

O mais poderoso recurso é estar presente. Só se pode ter um relacionamento no presente. Haverá um momento que o outro fará algo que não gosto, mas se eu me mantenho comigo mesmo, qualquer coisa que o outro fizer não me afeta.

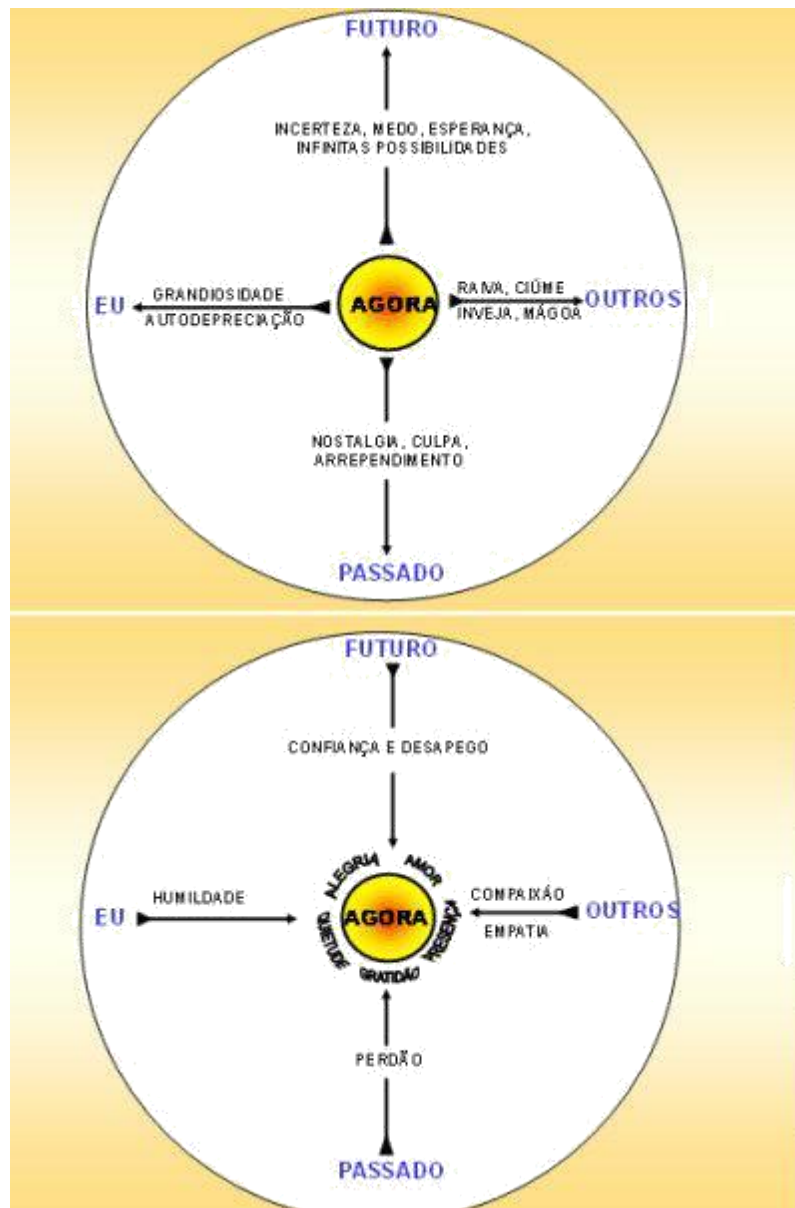
Quando estou com raiva dou parte de mim para o outro. Se eu cresço, o outro diminui, se eu diminuo o outro cresce. Guimarães Rosa escreveu "Ter raiva é deixar o outro ficar tomando conta da ideia da gente e isso é falta de soberania e farta bobice."

Pense em uma situação em que sai do presente e perceba que emoções aparecem, para onde vai e o que pode fazer para retornar ao presente? Primeiro observe para onde está indo (futuro, passado, eu, outro) e como retornar ao presente. O outro aqui pode ser uma pessoa, Deus, uma coisa, um problema, dinheiro etc.

O fato de tomar consciência já é um movimento para o presente. Que sentimentos estão lhe afastando e que recursos já tem para aceitar o sentimento?

Um dos frutos de retornar do futuro, além de voltar para o presente, é o desapego dos resultados; de retornar do passado é o perdão; de retornar do eu ou do outro é a aceitação, empatia e compaixão. E o resultado disso tudo é

alegria, disponibilidade, mente clara, senso de conexão, leveza e respeito pela vida. A meditação é um bom caminho para iniciar essa jornada.



Autor: Dr Jairo Mancilha, diretor do INAp – Instituto de Neurolinguística Aplicada, diretor do InCoaching – Instituto Internacional de Coaching; master coach com certificação internacional; mestre e doutor em medicina pela UFRJ; coautor dos livros Coaching Passo a Passo (Ed. Qualitymark), Histórias Reflexões e Metáforas (Ed. Qualitymark), Ser + com Coaching (Ed. Ser Mais), Palestrantes de Sucesso (Ed. Ser Mais), O Caminho da Longevidade (Ed. Rocco); ministra cursos de formação e certificação internacional em Coaching.