

Desafio Escrever um Conto Julho de 2010

www.portugalparanormal.com

Governei o Planeta Terra por 30 Dias

por sissi

Ana Luísa considera-se uma aprendiz do caminho da Sabedoria interna. Na sua prática diária, para além de outras práticas, está incluída a prática de Meditação 2 vezes ou mais por dia.

Nesta prática, Ana instruiu a sua mente a apaziguar, a desacelerar e a observar o movimento do próprio pensamento e por vezes até das emoções.

Naquela noite, Ana, estava com uma vontade imensa de se sentar consigo mesma para reflectir acerca de algo sobre o qual tinha pesquisado e posteriormente reflectido com todo o cuidado, mas ainda assim a sua mente não conseguia acompanhar...ou quem sabe...deixar que se instalasse!

Quando se sentou, Ana, tinha já se preparado com uma manta bem quente e uma almofada que lhe permitia estar numa posição confortável durante bastante tempo, isto porque já previa uma longa prática, embora nem pudesse imaginar o que a esperava!

Depois de instalada, respirou profundamente, inalando e expandido a zona sacro (abdominais inferiores) retendo por 3 ou 4 segundos a respiração ali, para depois solta-la e exalar contraíndo a mesma zona. Repetiu esta respiração 3 vezes acompanhando com pensamentos de paz, serenidade e equilíbrio.

Completamente relaxada fisicamente, Ana, foi procurando concentrar a sua atenção na sensação do ar a entrar nas narinas, a percorrer todo o seu corpo filtrando o ar interno e sendo expelido todo o ar carregado através dos pulmões e até novamente às narinas...concentrando-se cada vez mais nisso sem interferir, só observando... de vez em quando percebia a presença dos seus pensamentos, mas ainda precisava relaxar um pouco mais, voltando novamente a sua atenção para a respiração. Já completamente absorta no seu âmago, foi transitando o foco da sua atenção para os seus pensamentos...apenas observando, sem intervir, sem interromper, como se fosse apenas um espectador numa sala de cinema a observar o "filme" da sua mente. À medida que os pensamentos iam passando, Ana sentia-se mais leve e calma, e continuava atenta a observar os pensamentos que agora transcorriam de uma forma mais lenta do que no início. Alguns desses pensamentos eram mais incisivos, como que se repetiam mais vezes, e muitas vezes interrompiam o decurso de outro pensamento para se manifestar e ter protagonismo, Ana, já habituada a estas manifestações, aguardava serena que ele transcorresse e se manifestasse, para que assim, pudesse acabar e dar lugar ao próximo pensamento.

Treinar a mente para permanecer serena e não interveniente neste processo de observação, permite não só um conhecimento sobre si mesmo muito mais real, como também permite consciencializar os vários níveis do Eu, intervenientes num único pensamento, senão reparem, A Ana é uma única pessoa, no entanto, no seu exercício existem duas Ana, a que pensa (o filme que transcorre) e a que observa (a que se mantém atenta e quieta).

À medida que o pensamento activo vai desacelerando a sua marcha, o observador vai intensificando a consciência de si mesmo pela simples permanência, o que lhe permite observar mais intensamente toda a acção decorrente no pensamento, isto é uma parte do processo de meditação, pois quando já se adquiriu alguma destreza nesta prática, a etapa seguinte é manter a atenção dirigida para os intervalos entre um pensamento e o outro. E é precisamente nesta fase da prática em que Ana se encontra. Hoje até está a ser simples manter a atenção focalizada nos intervalos dos pensamentos, conseguiu até permanecer alguns instantes na ausência ou se preferirem na Pausa entre um pensamento dominante e um pensamento ligeiro... Ana estava a evoluir no seu trabalho... de repente...uau!

Parecia que a mente de Ana se tinha dissolvido no espaço! Agora Ana já nem se considerava a Ana, apenas se sentia um pouco, como que se estivesse a fundir com um escuro intenso de ausência total de luz. Ana tentava permanecer num estado o mais neutro possível, naquele momento muitas sensações estavam a acontecer ao

mesmo tempo, sentia como que se estivesse a ser sugada mas ao mesmo tempo sentia-se leve como uma pluma em movimento circular!

Era uma sensação extraordinária! Não pode ser cronometrado o tempo que Ana passou neste estado, mas a certa altura, pode consciencializar que já estava menos escuro pois eram perceptíveis movimentos idênticos ao seu que se interceptavam alternadamente uns com os outros, alterando a direcção uns dos outros como se estivessem todos num remoinho que girava ao sabor dos seus movimentos. De repente...vindo da parte de baixo de Ana, um foco de uma luz muito intensa atravessou a escuridão e foi se expandindo na sua amplitude que parecia não mais ter fim...nada mais podia ser percebido por Ana para além da própria luz que não parava de crescer, mas sentia que estava ela própria a diminuir a a intensificar-se a consciência de si mesma novamente. Sentia-se agora estática, como que se estivesse congelada e não se pudesse mover, não sentia a temperatura, nem cheiros e nem som...apenas luz...a crescer...a crescer! Por instinto, Ana, focalizou a sua consciência no movimento de expansão da luz e á medida que se sincronizava nessa expansão, Ana ia se sentindo cada vez mais totalmente, a própria luz a expandir-se... isenta...deixou-se ser a Luz!

No ser a luz em expansão...Ana sabia ser tudo a todo o momento em todo o lugar, ao mesmo tempo. Paralelamente, Ana sabia ser cada coisa, em cada momento, em cada espaço, a acontecer ao mesmo tempo. E foi então que a velocidade se impôs e ...a luz que se expandia parou, parte dela, contaiu-se e Ana pode agora experimentar-se tal qual uma onda a deslocar-se por meio da força de contracção que a impulsionava a ser som. E sendo o som era tudo o que existe no Plano da matéria, Tudo ao mesmo tempo, mas paralelamente cada som individual em cada tempo. E acreditem, a Ana Esteve a Dominar cada parte deste mundo, paralelamente e ao mesmo tempo em que dominava o mundo todo no seu geral equilibrado estritamente necessário ao equilíbrio de cada um dos outros planetas desta galáxia e da galáxia em si ...enfim.

Ana pode experimentar-se em toda a diversidade de formas que em que o som está contido, desde as mais densas formas físicas materiais, até ás mais subtis formas materiais, tão subtis que que são quase imateriais, imperceptíveis senão por formas semelhantes a si mesmas ... e Ana pode então perceber o grande mistério da vida!

Lentamente...o processo que levara Ana até aquela consciência retrocedeu em cada uma das suas etapas culminando no observador que agora pode ser observado ...era um ponto de luz na escuridão, Tal como uma estrela brilhante e solitária numa imensidão de escuridão.

Consciente, Ana assentiu a si mesma voltar á consciência do seu corpo físico, retornando a atenção para a sua respiração e depois para os dedos dos pés e das mãos, mexendo-os tomou consciência de todas as partes do seu corpo...e lentamente deixou-se abrir os olhos e chorar!

Eu sei, que não vos parece um conto condizente com o titulo...mas reparem que a Ana dominou totalmente o Mundo e muito mais... Tempo? Ela também o dominou...por um segundo, um minuto uma semana, um mês...ou o tempo que possam pensar...ela simplesmente esteve em todo e qualquer tempo...alcançou o nível de um iniciado de uma Alta Ordem dos Governantes dos Mundos, e isto passa-se na eternidade, não tem tempo!

- FIM -