

Boas Vibrações

KYLE GRAY

Boas Vibrações

*Práticas e Exercícios Espirituais
para Elevar a Sua Energia*

Tradução de:
Elsa T. S. Vieira

Pergaminho

Sentir as vibrações

A energia não pode ser criada ou destruída, pode apenas ser modificada, de uma forma para outra.

ALBERT EINSTEIN

Desde que era pequeno que consigo sentir coisas sobre pessoas, animais e sítios – é algo que parece simplesmente estar ali. Na verdade, está ali para todos nós – desde a infância, todos temos a capacidade de reconhecer alterações na atmosfera à nossa volta. A nossa percepção intuitiva consegue apanhar perigo, tristeza, amor e riso. Eu tenho esta percepção multiplicada por dez. Para mim, há uma sensação e depois, de repente, um conhecimento profundo de que algo está certo ou errado. Durante anos, andei desesperado a tentar desligar estes sentidos naturais, porque me faziam sentir *não* natural.

Na verdade, conseguir sentir o que se passa à nossa volta é tão natural que é algo que a maioria das pessoas toma como certo. O que não significa que ajamos sempre de acordo com essas sensações. Todos sabemos como é dizer «Eu sabia que isso ia acontecer» ou «Devia ter dado ouvidos a mim próprio», porque sentimos algo a mudar, ou algo a convidar-nos a mudar. Eu acredito que esse «algo» é uma vibração. É energia.

Desde a escola secundária que tenho um fascínio pelos sistemas de crença orientais, em especial o hinduísmo e o budismo. Estas religiões espantosas falam de um som vibratório que criou o universo, uma energia a que chamam «Om» ou «Aum». Os cientistas, por outro lado, não conseguem definir exatamente o que criou o universo, ou do que este é feito, e podem até chamar-

-lhe «nada». Como quer que lhe queiramos chamar, é real. Existe e todos sabemos disso. Conseguimos senti-lo porque somos parte dele.

Altos e baixos

Interpretamos a energia através dos nossos sentimentos. Alguma vez foi parar, por acaso, a um evento onde toda a gente estava a dançar e a rir? Alguma vez viu pessoas a rir e não conseguiu deixar de se rir também? O riso preenche cada parte do seu ser – sente o coração expandir-se e esquece todas as preocupações. Sente-se vivo. Isso é uma vibração alta.

Contudo, quando sabe que está em perigo, sente os ombros começarem a inclinar-se para a frente e a cabeça baixa para proteger o seu precioso coração. Só lhe apetece enroscar-se numa bola. Isto é uma vibração baixa.

Para reconhecer uma vibração alta, temos de já ter sentido a baixa. Isso não significa que temos de ficar em baixo, claro. Como é que podemos subir?

A que altura está?

Embora as coisas aconteçam na vida e a natureza siga o seu rumo, temos uma escolha quanto a como nos sentimos e ao tipo de energia que emitimos. Todos os nossos pensamentos e cada escolha que fazemos determinam a nossa vibração.

Adoro Sua Santidade o Dalai Lama – acho-o o máximo. É um tipo fabuloso. Lembro-me de o ir ver em Edimburgo com a minha amiga Diane. A sua presença é avassaladora. O homem viaja constantemente pelo mundo, partilha os seus ensinamentos com centenas, milhares e milhões de pessoas todos os anos, e contudo parece manter sempre aquele sorriso poderoso e uma energia que só posso descrever como dourada.

Lembro-me de imaginar como seria espantoso brilhar tanto como ele. Pensei nisso durante algum tempo, antes de me aperceber de que o Dalai Lama era alguém que dedicara toda a sua vida a uma prática espiritual diária, e que a única maneira de brilhar tanto como ele era fazer o mesmo.

O que é uma prática espiritual diária?

Vamos esclarecer isto porque não quero que se sintam culpados ou frustrados antes mesmo de começarmos. Sei, em primeira mão, que muitas pessoas ficam enervadas e aborrecidas porque acham difícil manter uma prática de meditação, ou chegar a horas à aula de ioga onde se inscreveram. E deixem-me que vos diga que já estive no vosso lugar!

Uma prática espiritual diária (PED) é uma escolha que se faz. É também uma oportunidade extraordinária de reconhecer que somos mais do que um corpo. Pode ser uma altura do dia reservada para meditar, como parte de uma prática de ioga, ou uma sessão de cura pela energia que fazemos a nós próprios. Embora, para ser honesto, uma PED não é algo que se faça uma vez por dia, é mais uma intenção que temos para o dia.

Convidamo-nos também a nós próprios a reconhecer essa intenção várias vezes ao longo do dia. Isto porque é muito fácil começar o dia com intenções positivas mas depois encontrar desafios ou obstáculos no «mundo real» que nos fazem esquecer essas intenções. Porém, quando cultivamos o jardim da mente – quando começamos o dia a plantar as sementes da intenção e quando as convidamos a crescer sempre que voltamos a elas durante o dia – em breve teremos lindas flores a florescer na mente e a sua doce fragrância espalhar-se-á por toda a nossa vida.

Assim, em termos concretos e simples – porque a espiritualidade é isso, na verdade – uma prática espiritual diária é estabelecer intenções positivas na mente e regressar a elas durante o dia,

para nos recordarmos a nós próprios e receber a orientação interna que nos for dada.

Com a manutenção de uma prática espiritual diária, começará a elevar as suas vibrações, emitirá uma energia brilhante, leve e alegre, sentirá a paz que merece sentir e viverá a vida que merece viver.

Espiritualidade e religião

Já agora, a sua prática espiritual diária não tem de envolver um deus ou uma religião. Tem mais a ver consigo e com a sua ligação ao universo. Se tem uma prática religiosa, pode combiná-la com o que estamos a fazer aqui – não há qualquer conflito com o seu sistema de crenças porque estou apenas a encorajá-lo a reconhecer a sua luz e a sentir-se mais perto da sua própria divindade.

Pessoalmente, digo que não tenho uma religião. Dizer que sigo determinada religião parece-me limitador quando estou fascinado pelo facto de haver *tantos* caminhos de amor e divino. Não sou religioso, sou espiritual!

A palavra «Deus» não me incomoda, mas, para que essa energia pareça mais universal e aberta, vou chamar-lhe aqui «o universo» ou «o divino», porque não é só uma coisa – é tudo.

Vamos começar por analisar com mais detalhe o que é elevar as vibrações e o que isso pode fazer por si.