

A ESPECIALISTA MUNDIAL EM CRISTAIS

JUDY HALL

MINDFULNESS
com CRISTAIS



SOSSEGUE A MENTE, TRANQUILIZE OS PENSAMENTOS
E CENTRE-SE NA SUA CONSCIÊNCIA COM A AJUDA DOS CRISTAIS

inaſcente

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

- A Calma dos Cristais 6
- Como Funciona Este Livro 8
- O Que É o *Mindfulness*? 10
- Como Ajudam os Cristais 14
- Usar os Cristais 16
- Cuidar dos Cristais 18

PARTE 1: USAR OS CRISTAIS PARA O *MINDFULNESS*

- O Corpo 22
- A Mente 24
- Mudar Velhos Padrões 26
- As Suas Emoções 28
- O Espírito 30
- O Seu Espaço 32
- Os Chakras 33
- As Suas Relações 36
- Cortar Laços 38
- No Local de Trabalho 40

PARTE 2: UMA LISTA DE CRISTAIS PARA O *MINDFULNESS*

- Fique Mais Centrado: OLHO DO FURACÃO (JASPE DE JUDY) 44
- Permaneça no Momento Presente: CHAROITE 46
- Melhore o Seu Sono: PEDRA DE SANGUE 48
- Mantenha-se Ligado à Terra: QUARTZO ESFUMADO 50
- Desligue a Mente Tagarela: AURALITE 23 52
- Liberte-se do Passado: TURQUESA 54

Remodele a Sua História: AMETISTA DE BRANDBERG	56
Encontre a Estabilidade: ÁGATA	58
Tome Decisões Lúcidas: CORNALINA	60
Compreenda Quem Realmente É: QUARTZO ESPÍRITO	62
Liberte-se das Dependências: AMETISTA	64
Acalme-se: ÁGATA AZUL RENDADA	66
Desligue o Piloto Automático: MALAQUITE	68
Pratique a Meditação: SELENITE	70
Adquira Clareza Espiritual: ANANDALITE™ (QUARTZO AURA ARCO-ÍRIS)	72
Aceite as Coisas como São: CITRINA	74
Mantenha a Esperança: ÁGUA-MARINHA	76
Crie uma Interface Protetora: LABRADORITE	78
Recorde com Tranquilidade: QUARTZO RÓSEO	80
Liberte-se da Raiva: RODOCROSITE	82
Encontre Maneiras de Perdoar: CRISOCOLA	84
Corte os Laços que o Prendem: SÍLEX	86
Crie Paz à Sua Volta: TURMALINA NEGRA	88
Carregue a Sua Energia Criativa: QUARTZO LEMURIANO SONHO TANGERINA	90
Bibliografia	92
Notas	93
Agradecimentos	96

The background of the slide is an abstract geometric pattern composed of numerous overlapping triangles. The color palette is primarily cool, featuring various shades of blue, from light sky blue to deep navy, and purple, ranging from soft lavender to rich magenta. The triangles vary in size and orientation, creating a complex, crystalline texture. The overall effect is modern and artistic.

INTRODUÇÃO

A CALMA DOS CRISTAIS

Pode já ter ouvido falar de *mindfulness* e de como aprender a acalmar a mente e viver o máximo possível no momento presente pode ajudar a aproveitar mais cada dia e a trazer tranquilidade, paz e alegria à sua vida, juntamente com uma sensação de bem-estar. Pode já ter tentado praticar *mindfulness*, quer através de meditação formal quer tentando simplesmente estar «presente» no decurso da sua vida diária, mas talvez tenha descoberto, como muitos outros, que este conceito aparentemente simples pode ser surpreendentemente desafiante. Se acha impossível «estar» no momento presente e a sua cabeça está cheia de «ses» e «talvez» vai estar sempre noutro sítio — talvez a preocupar-se com o futuro ou a lamentar o passado. Provavelmente dá voltas na cama durante toda a noite, passando em revista os eventos do dia, ou acorda com inquietação e os pensamentos em atropelo. Se isto lhe parece familiar, então o *mindfulness* através dos cristais é exatamente aquilo de que precisa. Os cristais podem ajudá-lo a encontrar a calma física, emocional, mental e espiritual, deixando o passado e o futuro estar sossegados no seu lugar. Os cristais ancoram-no ao momento presente e ajudam-no a desfrutar todos os momentos da vida.

UMA MENTE TRANQUILA

Uma mente suavemente atenta é uma componente essencial do *mindfulness*. As obsessões compulsivas e pensar em demasia são comuns e quebrar o ciclo pode ser difícil. O estado que é conhecido no Budismo Zen como «mente sem mente», em que a mente não está fixa em qualquer objeto, pensamento ou emoção, e está, por isso, aberta a tudo, pode ser difícil de alcançar sem um exercício prolongado. Mas *mindfulness* não significa «mente sem mente». É «consciência do momento» — uma mente tranquila em vez de uma mente cheia de conversas em fundo. Focalizar a atenção levemente num cristal ou numa «reflexão do cristal» (ver a p. 14) é uma maneira fácil e eficaz de acalmar instantaneamente a mente.

Eu durmo com uma auralite 23 debaixo da almofada, para que a minha mente tagarela não entre em ação antes de eu abrir os olhos. Aprecio esse momento de quietude, quando o meu

cérebro acorda claro e calmo. O meu momento de maior criatividade é esse. Quando as ideias chegam sem se fazerem anunciar não as julgo como «boas» ou «más», «stressantes» ou «dinâmicas», observo-as simplesmente, fluindo com atenção, mas sem pressa. É um belo momento de *mindfulness* de que desfruto diariamente.

VIVER COM MINDFULNESS

O *mindfulness* é algo como se está, mais do que uma coisa que nos esforçamos por *fazer*. E os cristais podem realmente ajudá-lo quando tentar ter consciência plena de todas as coisas e viver plenamente cada momento da vida diária antes de passar para o seguinte. Se conseguirmos viver assim, livres das correntes dos pensamentos do passado ou do futuro, começamos a sentir-nos mais em paz e conseguimos aperceber-nos dos muitos momentos que trazem alegria: os botões frescos numa planta, o sorriso de uma criança ou uma expressão, ou som, com que estamos em sintonia. O *mindfulness* traz também uma criatividade adicional e mais autoconfiança à medida que a consciência acrescida do momento presente substitui o nosso piloto automático. Ellen Langer, que há mais de quatro décadas estuda o seu impacto numa variedade de campos, desde a economia comportamental à psicologia, disse isto sobre a tomada de decisões: «Quando temos consciência plena, os erros tornam-se amigos.»¹

Ao focarmo-nos suavemente num belo cristal inspirador como quartzo espírito ou róseo, a mente tem a oportunidade de repousar tranquilamente no momento.



COMO FUNCIONA ESTE LIVRO

A secção inicial deste livro introduz a tradição rica do *mindfulness*, explorando alguma da investigação que já foi feita sobre os muitos benefícios desta prática, para o ajudar a perceber ao certo o que o *mindfulness* pode fazer por si. Vai aprender a trabalhar com os seus cristais para atingir uma maior consciência, incluindo como usar os «cristais recomendados» que encontrará na Parte 1 e as palavras-chave e «reflexões do cristal» na Parte 2.

A Parte 1, «Usar os Cristais para o *Mindfulness*», trata de como pode usar o *mindfulness* baseado nos cristais para alcançar o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual. Além disso, vai descobrir porque pode precisar de se afastar de pessoas que estão a drenar a sua energia, e como identificar os chakras (pontos de energia do corpo) que podem ajudar a resolver as questões que estarão a impedir a sua consciência plena. Se quer compreender como e porque os cristais podem facilitar e aumentar o *mindfulness*, e saber mais sobre esta rica tradição, continue a ler a Introdução e a Parte 1. Se está ansioso por experimentar, então

Estromatólito, um dos mais antigos cristais do mundo, com quartzo esfumado, malaquite e pedra azul de Preseli. Todos os cristais podem ajudá-lo a focalizar a sua atenção no momento presente.



avance já para a Parte 2, mas leia a secção introdutória fundamental, «Cuidar dos Cristais», (ver p. 18) antes de começar.

Na Parte 2, «Uma Lista de Cristais para o *Mindfulness*», encontrará descrições das qualidades que cada cristal em questão oferece para ajudar na sua prática de *mindfulness*, juntamente com exercícios que podem ajudar a manifestar essas qualidades na sua vida.

A um nível mais simples, poderá optar por percorrer a lista até que uma imagem lhe chame a atenção e depois trabalhar com o cristal tal como é sugerido. Desta maneira poderá permitir à sua intuição ajudá-lo. Ou pode dirigir-se mais especificamente à sua consciência plena dos cristais, selecionando a energia específica de um cristal e sintonizando-se com ele através do exercício. Nenhum dos exercícios excede 15 minutos e alguns apenas demoram um minuto ou dois. Algumas pessoas notarão um efeito imediato no seu estado mental, enquanto outras poderão precisar de alguns dias. Lembre-se apenas de que o *mindfulness* exige treino para chegar à perfeição. Pode usar o seu cristal como está descrito no exercício uma ou duas vezes por dia ou fazê-lo até notar uma mudança – após a qual, claro, não há motivo para não continuar a desfrutar o contacto diário com o cristal. Focar-se simplesmente num cristal ao praticar a respiração com *mindfulness* (ver p. 23), por exemplo, é uma maneira fácil de voltar ao «agora», que pode ser realizada praticamente em qualquer momento.

Após algum tempo pode querer passar à fase seguinte: derrubar outra barreira para a serenidade. Se for esse o caso, folheie simplesmente até encontrar o próximo cristal adequado. E, por favor, tenha em mente que os cristais têm outras propriedades curativas que podem perfeitamente revelar-se ao continuar a harmonizar-se com estas pedras.

O QUE É O *MINDFULNESS*?

Praticado há mais de 2500 anos, o *mindfulness* tem as suas raízes nos ensinamentos espirituais budistas orientais, embora mais recentemente tenha encontrado popularidade no Ocidente enquanto prática secular do bem-estar. O monge budista vietnamita Thich Nhat Hanh, pacifista e autor de muitos livros sobre a consciência plena, define-o como «a energia de estar consciente e acordado para o momento presente»². As práticas tradicionais de *mindfulness* incluem a meditação formal, bem como disciplinas como ioga, *chi kung* e *tai chi*. Contudo, não precisa de adotar nenhuma destas atividades para trazer o *mindfulness* para a sua vida, já que as práticas de *mindfulness* também incluem exercícios de respiração simples, fazer as tarefas diárias conscientemente (tais como lavar a louça ou caminhar), dizer mantras ou focar-se num objeto como um cristal. Por outras palavras, o *mindfulness* pode ser qualquer prática cuja finalidade seja estar presente e atento ao que está a acontecer naquele momento. Na Parte 2 encontrará uma série de exercícios que o ajudarão a criar uma prática de *mindfulness* na sua vida.

Ao focar-se no momento presente, sem exercer qualquer julgamento sobre o que está a acontecer, quer na sua mente quer no ambiente exterior, o *mindfulness* traz-lhe uma maneira de estar mais tranquila. E quando a mente serena, e assenta no momento presente, descobrirá que entra num estado mental mais criativo, muitas vezes descrito como uma «sensação de fluir», fazendo com que a vida comece a parecer mais dinâmica e agradável. Poderá ter já experienciado este estado de «fluxo» quando está absorvido numa tarefa de que gosta. Através da prática de *mindfulness* poderá trazer este estado para todas as suas atividades.

PRESENTE NO MOMENTO

O *mindfulness* foca-lhe a mente no que está a sentir e a experienciar *em cada momento*, ao permitir que note, sem formar opinião, vistas, cheiros, sons, texturas e sabores, que vão para lá dos pensamentos, emoções, sentimentos e sensações corporais. Permanecer no momento presente aprofunda as perceções e desliga a tendência para remoer o passado ou

preocupar-se com o futuro. Mas o *mindfulness* também desenvolve «o pensamento hábil» – um pensamento intencional e relevante no momento. Ensina-nos a ficar calmos e concentrados, tendo em mente que «também isto vai passar», mas sem precisar de fugir ou de acelerar a mudança.

Para mim, a grande questão do *mindfulness* era como conseguir ficar no momento presente se esse momento fosse insuportavelmente horrível. Obrigada a ficar em casa, quase cega e gravemente desorientada durante cinco meses, a única coisa que conseguia fazer era ficar sentada com os meus cristais. Eles apoiaram-me e ofereceram-me esperança e conforto em cada momento. Da mesma maneira, muitas pessoas com uma intensa dor física ou mental, doenças graves ou situações de vida extremamente difíceis, descobrem que o *mindfulness* as ajuda a lidar com o que é aparentemente insuportável. Com a ajuda dos meus cristais consegui chegar à consciência plena. Você também poderá fazê-lo.

BENEFÍCIOS DO *MINDFULNESS*

Nas últimas décadas, neurocientistas de todo o mundo têm-se dedicado a estudar o *mindfulness*. Os investigadores descobriram uma série de benefícios que uma prática regular pode trazer, devido à eficácia comprovada do *mindfulness* na redução dos níveis de stress e de ansiedade³, o que, por sua vez, conduz a uma melhor saúde física e mental; ao funcionamento cognitivo melhorado; a maior eficiência do sistema imunitário; a um decréscimo dos sintomas físicos e psicológicos do stress (tais como a tensão arterial alta); a uma melhor função digestiva e intestinal; a uma maior capacidade de lidar com a dor, mesmo que possa não se dissipar; e ao abrandamento ou à paragem das reações automáticas e habituais.

O ritmo acelerado do estilo de vida do século XXI é um convite para o stress. É sabido que o stress a longo prazo, mesmo se de grau baixo, afeta negativamente todos os principais sistemas do corpo, levando a sintomas que podem ir das dores de cabeça à insónia, a uma baixa libido, mudanças de humor e azia, até consequências mais sérias para a saúde, tais como tensão arterial alta, reduzida função imunitária, desregulação endócrina e problemas de intestinos⁴. Não é de admirar que a palavra da moda nos lábios de toda a gente seja o *mindfulness*,

INTRODUÇÃO



Segurar numa cornalina ajuda-o a tomar decisões conscientes.

à medida que os sucessivos estudos mostram que a adoção de uma prática regular de meditação pode reduzir significativamente os níveis de stress e ter assim um impacto positivo no bem-estar mental e físico⁵. Talvez ainda mais surpreendentemente, o antídoto não leva anos nem sequer meses a fazer efeito. De facto, num estudo levado a cabo pelo curso online «Be Mindful», da Universidade de Oxford, os participantes exibiram uma redução de 58% nos níveis de ansiedade, de 57% da depressão e uma diminuição de 40% do stress um mês depois de começarem uma prática de *mindfulness*⁶. E a investigação relatada na *Frontiers in Human Neuroscience*

mostrou que quem medita não precisa de o fazer ativamente para beneficiar das mudanças que a sua prática traz ao cérebro⁷. Durante a meditação, a região da amígdala — o centro integrador do comportamento e da motivação — é «reconfigurada» para lidar melhor com o processamento emocional e o controlo da agressividade e a mudança mantém-se durante as fases não meditativas.

Perante as evidências, não é surpreendente que estejam a ser recomendados pelo SNS do Reino Unido⁸ programas de *mindfulness*, e que as práticas de *mindfulness* para a dor e o stress, desenvolvidas pelo Dr. Jon Kabat-Zinn, professor emérito da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, estejam agora a ser disponibilizadas nos centros médicos, nos hospitais e a prestadores de saúde em todo o mundo.⁹ O *mindfulness* foi inclusivamente adotado pelos fuzileiros dos Estados Unidos, depois de um estudo recente confirmar que, apenas oito semanas depois de praticar uma meditação em consciência plena durante 15 minutos por dia, tal aumentou a capacidade dos soldados para lidarem com o stress tanto no campo de batalha como fora dele, conduzindo a uma melhor forma mental e física¹⁰.

O *mindfulness* também está a provar ser eficaz noutras áreas. Um estudo feito na Universidade de Colúmbia, em Santa Bárbara, descobriu que os estudantes com prática de *mindfulness* tinham melhores resultados nos testes de raciocínio verbal. Também sentiram uma melhoria da memória e da função cognitiva com efeitos abrangentes¹¹. (Analisaremos a investigação do *mindfulness* no local de trabalho com mais detalhe nas pp. 40–42). Num outro estudo, levado a cabo pelos Estudos do Consumidor da American Psychological Association, sete em cada 10 psicólogos classificaram a prática de *mindfulness* como sendo «excelente» ou «boa» para a perda de peso¹².

RESUMO DOS BENEFÍCIOS A CURTO E A MÉDIO PRAZO

Vai descobrir que os benefícios da sua prática de *mindfulness* depressa começam a fazer-se notar. À medida que os seus níveis de stress forem reduzindo também a sensação de bem-estar aumentará, fazendo com que seja mais capaz de gerir o stress de curto e médio prazo, as reações emocionais, a mudança, a ansiedade, o medo e as situações difíceis, e facilitando as tomadas de decisões.

A longo prazo, uma prática regular de *mindfulness* conduz a uma variedade de benefícios que melhoram a qualidade de vida. A sua autoestima aumenta, com maiores níveis de autoaceitação (permitindo-lhe ser simplesmente você próprio), tornando-o igualmente mais tolerante com os outros. Estará mais consciente — e aceitá-lo-á melhor — do seu corpo e a sua intuição aprofundar-se-á. Poderá vir a descobrir que tem mais energia e entusiasmo pela vida, que se dará melhor com os outros, que pode relaxar devidamente e tornar-se mais criativo. Uma consciência plena contínua ajudá-lo-á a adicionar equilíbrio e resistência ao seu trabalho e à vida doméstica. Dará por si a reagir às situações por escolha, não por reação. Ficará livre dos constrangimentos do passado. Poderá também vir a desenvolver um maior apreço pela música, as artes, a vida social, ou quaisquer outras atividades de que goste. O *mindfulness* ajudá-lo-á a atingir os seus objetivos, em vez dos das outras pessoas, e a retirar o máximo de cada momento.

DEIXE QUE OS CRISTAIS O AJUDEM A VIVER CADA MOMENTO EM PLENITUDE

Aprecia o conceito de *mindfulness*, mas considera que, na realidade, é impossível concentrar-se apenas no momento presente? Sente-se sempre arrependido de algo que fez no passado ou temeroso do que virá a acontecer no futuro? Se isto lhe parece familiar, o *mindfulness* com cristais pode ser a solução. São técnicas simples e eficazes que o ajudarão a:

- **Garantir clareza instantânea e tranquilidade mental;**
- **Trabalhar a sua meditação com um foco bem definido;**
- **Controlar as ansiedades, libertar a raiva e abandonar o passado; e muito mais.**

Baseado na experiência de décadas da autora no trabalho com cristais, este é um guia que lhe permitirá seguir esta prática fascinante no dia a dia. Inclui uma lista de 24 cristais adaptados ao *mindfulness*, com informações detalhadas e magníficas fotos que captam a energia do cristal e que, por isso, podem ser usadas em substituição do próprio cristal.

 <p>nascente o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-11-8</p>  <p>9 789898 873118</p>
	<p>Saúde e Bem-Estar</p>