

Enraizamento

O papel da mãe terra e da mãe terrena nas nossas vidas

Estar enraizado significa estar ligado às energias da Mãe Terra. A massa física e energética da Terra é gigante em comparação com a energia de um ser humano. Uma ligação consciente a essa energia liga-nos à materialidade, à multiplicação, ao crescimento e à prosperidade — propriedades da vida no planeta.

Texto: **Isabel Leal*** Fotos: **D.R.**



Em Portugal, culturalmente, somos ensinados desde cedo a pensar pequeno, que a vida se faz com esforço e que tudo tem um preço. Estes pensamentos criam o amanhã de todas as pessoas. Todo este cenário deve ser alterado. É necessário ter pensamentos positivos. Aos pensamentos seguem-se as escolhas e as atitudes: pessoas com bons pensamentos, fazem melhores escolhas e têm melhores atitudes.

Ensinar as técnicas de enraizamento a adultos e crianças contribui para que a vida no planeta Terra e a realidade material fluam de forma mais natural e com mais sucesso.

Numa época em que a palavra 'crise' impera e as ambições e realizações estão mais confusas e dispersas, é possível aprender como trazer até ao seu quotidiano aquilo de que realmente precisa.

Quando nos ligamos ao mundo — ou mais correcta-

mente às energias do planeta — e ao nosso interior, ficamos mais centrados. É nesse estado que é possível fluir com a vida, receber as bênçãos que nos são destinadas e ter mais sucesso em todas as áreas. Estar centrado significa estar em alinhamento com as energias do aqui e agora.

É importante deixar de lado os medos ou as energias e experiências que temos passado, pois estes vão influenciar constantemente o presente de uma forma negativa ou viciada. Guardar apenas os bons momentos é uma escolha.

Quando não somos capazes manter a íntima ligação com as energias da Terra, estamos desligados. A energia fica dispersa. Existe falta de alinhamento entre a mente, o corpo, o emocional e a alma. Estar bem enraizado todos os dias significa ter gosto em ser um habitante deste planeta.

A energia da mãe Terra e a energia da mãe terrena têm muita importância para que a ligação com o planeta, a maternidade, a materialidade e o sucesso na vida aconteçam.

Desde o momento da con-



cepção, a criança está em contacto físico com a Mãe terrena e a Terra. É o primeiro momento em que a alma toca a matéria, por isso é muito importante que as mães sejam capazes de ter enraizamento, que se sintam bem consigo mesmas e com a vida. Desta forma, os bebés nascem com mais vontade de viver, o parto será mais suave e natural e o desenvolvimento da criança será mais fácil, calmo e integrado. O exemplo fica.

A borboleta nunca conhece a sua mãe. Tem de sobreviver de forma independente e não sabe o que é o afecto. Um animal

alimentado pelo leite da mãe depende dela no que toca à sua sobrevivência. Uma criança que cresce num ambiente frio e desprendido é semelhante a uma borboleta, não conhece a bondade. Quando for adulto, será muito difícil que essa pessoa seja compassiva.

Todas as pessoas que não estão bem enraizadas passam por situações de vida menos positivas, como a falta de dinheiro ou de auto-estima, a impossibilidade de realizar o seu potencial ou a impossibilidade de manter boas relações interpessoais. Como resultado destes cenários, ficam ainda mais desenraizadas. Com uma ligação bem feita aos seus objectivos e ao planeta, os 'altos e baixos' da vida serão cada vez menos significativos.

É importante meditar, orar e perceber toda a espiritualidade que transportamos,

É importante deixar de lado os medos ou as energias e experiências que temos passado, pois estes vão influenciar constantemente o presente de uma forma negativa ou viciada

Exercício de enraizamento

Faça este exercício descalço e, de preferência, na Natureza. Um jardim ou uma praia são os locais mais indicados.

Tenha noção de que, nas plantas dos pés, existem pontos que, em contacto com o solo, vão ser pontos de ligação com a energia da Terra. Nas plantas dos pés estão pontos que se inter-relacionam com diversos órgãos, nervos e músculos presentes no seu corpo físico. Sinta todos os dedos, assim como a planta dos pés bem em contacto com o terreno.

Imagine que sua a energia circula entre o topo da cabeça, as plantas dos seus pés e o centro do planeta. Pela frente, a energia desce; por trás, sobe. Imagine que fortes raízes saem de cada pé e crescem grossas e muito ramificadas em direcção ao planeta Terra.

Acompanhe todo o exercício com a respiração e saiba que a intenção e o foco mental que coloca no exercício ajudam a que o mesmo se cumpra e lhe traga benefícios. Inspira e imagine que a energia desce (pela frente) percorrendo todo seu corpo até aos pés e segue na direcção do centro do planeta Terra; e expire imaginando que a energia vem do centro do planeta e sobe (pelas costas) até ao topo da cabeça. Faça este circuito por alguns minutos.

Com disciplina e muita prática o seu sistema vai habituar-se a ter este circuito activo e a receber e estar em contacto com as energias do planeta constantemente. Crianças que crescem com estes princípios são mais calmas, mais presentes e mais bem sucedidas; cabe ao adulto dar o exemplo perante a criança desde o momento que esta nasce e ter a paciência para praticar com ela.



Estar enraizado quer dizer...

Uma casa em construção tem os alicerces de ferro bem colocados na terra. O mesmo se passa com uma árvore bem frondosa: por norma, o tamanho de uma árvore corresponde ao tamanho e ao comprimento da sua raiz.

Estar enraizado é estar ligado à vida de uma forma consciente. Uma pessoa neste estado percebe que sua energia flui livremente, assim como sua respiração. Não fugir do que se passa por drogas ou outros artifícios. Viver em verdade, honestidade e ligação as energias da Terra é preciso.

É importante que pais e professores passem estes valores às crianças. Nascermos com esta tendência e é confuso para a criança presenciar e integrar outras realidades, por norma distorcidas ou confusas. A criança obtém seu enraizamento através da família. Assim, todas as actividades em família são muito importantes e didácticas. Em família, a criança constrói o seu enraizamento e percebe o seu potencial. Só enraizados podemos ter um relacionamento saudável e ser profissionalmente bem sucedidos. Uma criança ou adulto sem raiz ou sem ligação às energias planetárias e sem consciência de sua própria energia tentam usar a raiz (energia) de outra pessoa e esta partilha nunca acaba bem.



É muito importante que as mães sejam capazes de ter enraizamento, que se sintam bem consigo mesmas e com a vida. Desta forma, os bebés nascem com mais vontade de viver, o parto será mais suave e natural e o desenvolvimento da criança será mais fácil, calmo e integrado

mas é também importante o enraizamento. Só com fundações seguras na energia Terra é possível desenvolver uma boa espiritualidade e obter elevação superior. A isto chamamos estar entre Alfa e Ómega. Ambas energias são muito importantes.

O nosso Ser precisa de ter energia vital. O enraizamento é um sistema muito considerado pelo sistema Tao. Nos exercícios de enraizamento, em primeiro lugar o físico é enquadrado e, em seguida, o campo espiritual e energético é trabalhado. A energia entra pelas plantas dos pés e alimenta órgãos e glândulas através da micro-órbita e da macro-órbita cósmicas; é um sistema inato.

Antes de mais, é importante descobrir quem somos, o que nos faz falta e o que nos faz felizes. Saber que somos um

Ser físico e energético. Ter a noção de que, no total, cada pessoa tem sete campos (um físico e seis subtis) e que cada um deles se ocupa de áreas muito importantes e influentes no seu funcionamento e na sua saúde.

Por exemplo, o campo mental é o arquivo de todas as informações que apreendemos nas vidas passadas, presente e futuras: fazer uso de informações a este nível torna-nos infinitamente sábios. O campo emocional tem o registo de todas as emoções que sentimos em todas as vidas passadas, presente e futuras e pode, por isso, explicar por que temos problemas a resolver numa ou outra área e desconhecemos o motivo real pois ele pode ter ocorrido em vidas passadas.

Ter a noção de que estes campos existem é muito importante para fazer bom uso deles e, no dia-a-dia, atrair tudo o que faz falta. É importante ter a noção de que, quando estamos perante uma situação, objectivo ou ideia, devemos fazer uso dos sete campos, pois desta maneira seremos sempre mais eficazes e poderosos. Normalmente, usamos apenas um campo em todas as situações, o físico.

Todos os processos energéticos estão directamente ligados com o estado de vitalidade do organismo. É bom comer bem, dormir bem, saber respirar, passear na Natureza, ter bons pensamentos, conversar com pessoas positivas, ler livros com bom conteúdo, fazer exercício entre outros factores.

A energia estagnada torna o ser humano triste, inactivo, depressivo ou até obsessivo. A felicidade, a capacidade de ir

Observando a forma como um ser humano respira, como movimenta o peito, como dá importância ao ar que respira — a cada respiração eu digo sim à vida — e se delicia com este movimento, podemos dizer muito a respeito da sua paixão ou ausência dela pela vida



e as emoções ficam aprisionadas. Tudo se torna mecânico e programado. O Ser entra no estado de sobrevivência, em lugar de viver a vida. Entre os factores que podem contribuir para a estagnação da energia estão a energia do pensamento e os sentimentos a ele associados.

Observando a forma como um ser humano respira, como movimenta o peito, como dá importância ao ar que respira — a cada respiração eu digo sim à vida — e se delicia com este movimento, podemos dizer muito a respeito da sua paixão ou ausência dela pela vida. Pessoas que respiram mal, que apresentam o peito retraído, os ombros e os braços sempre caídos sobre o peito, revelam histórias actuais ou hereditárias de abandono, decepção, perdas ou falta de amor materno. Por isso, têm falta de enraizamento e de gosto pela vida. Este contexto vai recriar mais cenários iguais ao longo da vida.

O exercício do enraizamento inverte estes processos de forma consciente e positiva. É por isso importante desde criança saber que é importante, saber respirar, ter vitalidade, estar enraizado, alargar a consciência e sentir alegria. **Z**

Tome nota

Sugestões do dia-a-dia que contribuem para o enraizamento:

Coloque os pés firmemente e conscientemente no chão. Faça exercício com base energética, como o yoga, o kung fu, o taekwondo, o kendo, o judo ou o karate. Concentre-se na sua respiração, dê um abraço a si mesmo, tome um banho relaxante com o gel da qualidade que mais lhe agrada, a cada pensamento obsessivo diga que vai tirar cinco minutos para pensar em outra coisa (escolha algo agradável), num jardim ou na praia deite-se e sinta o solo com os pés e as mãos por alguns minutos, abrace uma árvore, sinta o seu pulso por breves momentos, note que sons, ruídos, pessoas ou situações o rodeiam (registre mentalmente tudo), dê um passeio mesmo que apenas ao quarteirão e observe tudo do chão ao topo: casas, jardins, estátuas... registre todos os detalhes na sua mente. Ao espelho diga o seu nome em voz alta e sorria, escreva um diário e registre todos os acontecimentos, emoções e detalhes do dia. Faça actividades domésticas.



(*) Professora de Meditação e Reiki para Crianças
isabelleal.revistazen@gmail.com
<http://planetaisabel.no.sapo.pt>