

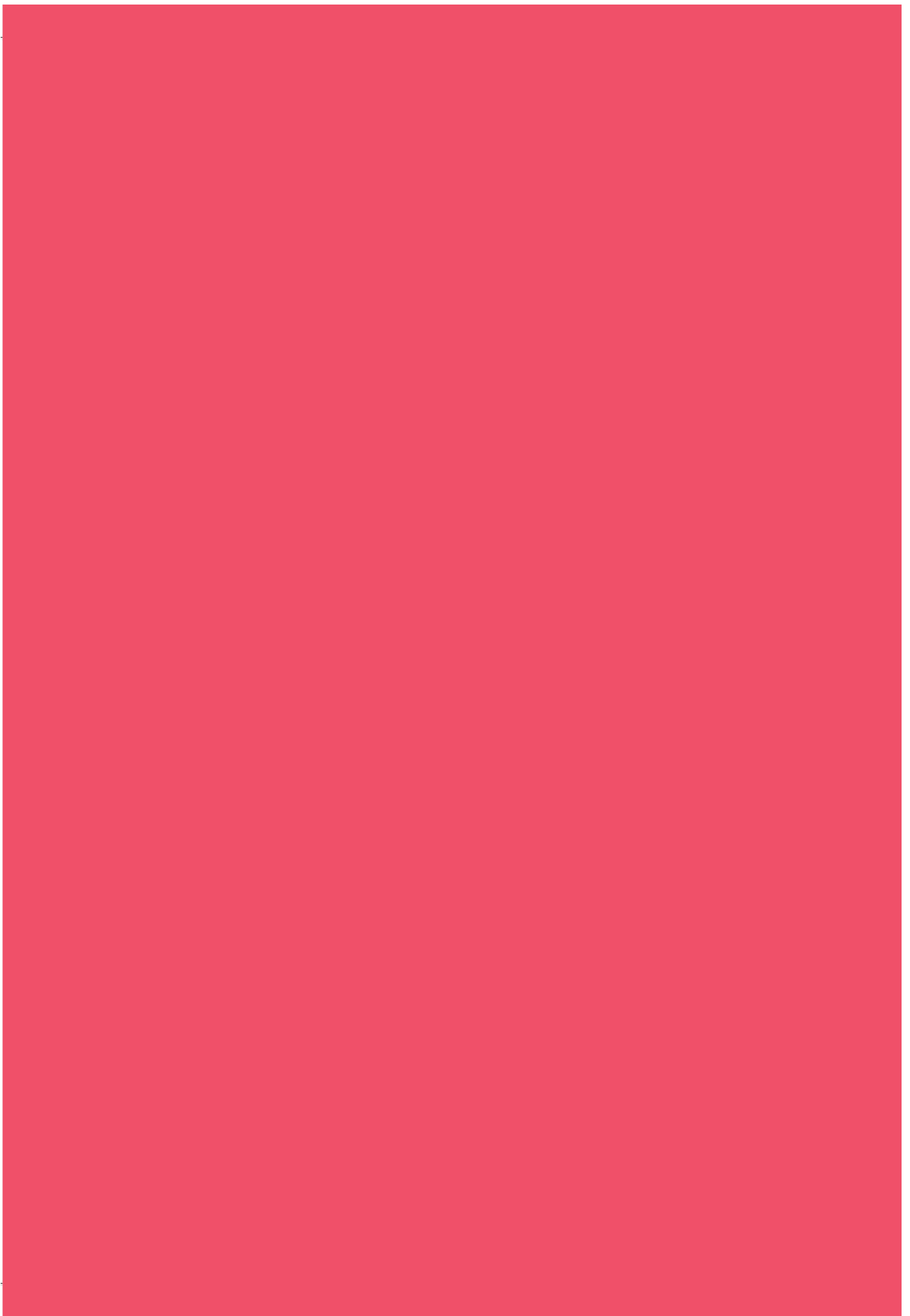
# parte dois





# praticando a gratidão

*Há práticas que podem levá-lo a um  
estado de gratidão.*



# I

Faça uma lista com cinco coisas pelas quais  
você é grato.

Repita isso por vinte dias seguidos.  
Perceba a mudança que isso faz na sua vida.

Se quiser, continue com o exercício  
indefinidamente.

# 2

## *Healing e gratidão*

Sentir gratidão alimenta o coração, a alma e atrai alegria e luz para nossas vidas. Agradecer gera contentamento, amparo para nossas necessidades e nos traz para o momento presente. Ir ao encontro de pessoas e coisas que apreciamos projeta naturalmente nossa energia a partir do chacra do coração, nutrindo-o.

Nesse processo de expansão natural, a vida se revela, e vislumbramos outra dimensão com todas as perdas, faltas e dificuldades que experimentamos. A gratidão sustenta nosso campo energético com sentimentos, pensamentos, emoções e com movimentos que vão ao encontro da Fonte, criadora e provedora de todas as coisas, de todas as pessoas e de tudo do mundo.

O uso intencional da gratidão através da meditação e do serviço com outras pessoas tem o poder de evocar uma “presença” (consciência) e uma proteção espiritual, que abrem infinitas possibilidades e proporcionam um canal de bênçãos.

## Exercício meditativo do *healing*

Sente-se confortavelmente numa cadeira, com a coluna mais ou menos ereta ou na posição de lótus.

Respire de forma pausada, inspirando pelas narinas, fazendo uma pequena pausa, expirando pela boca e fazendo mais uma pausa. Repita esse processo algumas vezes. Relaxe.

Sinta seu campo energético ao redor do corpo físico. Visualize uma luz dourada ocupando inicialmente seu campo e deixe que essa luz alcance seu corpo físico até o nível do esqueleto, ou seja, até que seu esqueleto seja preenchido por essa luz dourada. Relaxe.

Leve sua consciência para o chacra do coração, situado na parte central do peito, no corpo físico. Deixe a luz dourada penetrar nessa área e associe isso à palavra “gratidão”. Relaxe.

Deixe virem pensamentos, sentimentos, memórias, desejos, emoções, sem julgamentos ou elaborações. Relaxe.

Retome o contato com o chacra do coração, com a luz dourada e com o sentimento de gratidão. Para terminar o exercício, deixe toda essa energia se expandir de volta para seu campo energético, podendo ir além dele.

Experimente fazer esse exercício de forma ampla e/ ou para renunciar ao jogo de culpabilidade que fazemos conosco e com os outros. Tente enviar vibrações de alegria e gratidão para outras pessoas e observe os efeitos disso na sua vida e na vida dos outros.



## ISIS PRISTED

Isis Pristed trabalha com *healing* no Rio de Janeiro, São Paulo e Salvador – onde vive –, além de promover encontros para práticas em muitos outros lugares do Brasil e da Europa.

Ela é especializada no estudo de energia, corpos físicos e não físicos, meditação e influência dos campos energéticos sutis nas diferentes dimensões do ser humano. Por mais de três décadas trabalhou com Bob Moore, técnico em energia elétrica irlandês que desenvolveu os fundamentos filosóficos, teóricos e práticos do *healing*.

No site <[www.logoscentro.org](http://www.logoscentro.org)>, criado e administrado por Isis e sua equipe, ficamos sabendo que o *healing*, por meio de práticas de centramento, meditação e balanceamento das polaridades, associadas à respiração, ao relaxamento e ao uso de cores e símbolos, procura integrar o campo energético humano, promovendo a circulação da energia através da anatomia e da fisiologia dos chacras e de áreas e pontos de energia nas diferentes dimensões da pessoa. Esse movimento possibilita ao indivíduo o conhecimento e a liberação de seus bloqueios energéticos, mentais e emocionais e, simultaneamente, o fortalecimento da expressão de seu potencial criativo.

Sob a orientação de Isis, esse trabalho ganha uma dimensão sutil e poderosa, que nos proporciona uma abertura para a possibilidade de uma transformação individual e de nossa relação com os outros, com a natureza e com as muitas energias que nos rodeiam.