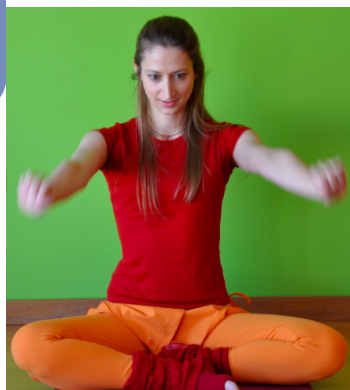


Práticas energéticas que trabalham o corpo e a mente

Yoga tibetano energético: Tsa Lung



O nosso corpo humano é um veículo poderoso que tem a capacidade de nos levar à ilha do tesouro. Então, assim como um barco que nos leva à ilha do tesouro, também o nosso corpo tem o potencial de nos fazer despertar as nossas qualidades mais puras.

Com um método correcto podemos não só obter saúde e felicidade, como também purificar completamente a nossa mente.

Por ANA TABOADA *

Fotos: CEDIDAS PELA AUTORA

O Tsa Lung ou Yoga Tibetano Energético é um desses métodos mágicos e poderosos que usa o corpo para transformar a mente. Porque corpo e a mente estão relacionados entre si. Num nível externo, corpo e mente estão separados. Mas, a um nível interno não existe essa separação. **Não podemos separar o corpo e a mente,**

porque são da mesma natureza. Sem o corpo, a mente não é mente e, sem a mente, o corpo não é corpo. Têm de caminhar juntos.

PRÁTICA QUE TRABALHA O CORPO E A MENTE

Tsa Lung é uma prática que trabalha o corpo e a mente a

SEJA FELIZ!

Sim, um dia perderemos este corpo. Isso é certo. A incerteza é quando. É bom pensar assim, pois faz-nos agir e sair do torpor do dia-a-dia. Diariamente, somos levados por distrações constantes que nos retiram do estado puro da nossa mente. Estamos tão completamente viciados que já não basta dizer «pára». Por uns segundo pode fazer efeito, mas logo aparecem mais e mais distrações às quais não temos qualquer controlo. **Temos tantos projectos que nos esquecemos de ser felizes...** achamos que são os projectos que nos tornarão felizes, mas isso é apenas fruto das nossas expectativas. Ou, por outro lado, desistimos da vida ou deprimidos agarramo-nos às memórias do passado, mas isso é apenas fruto dos nossos medos. Quando podemos ser felizes? Agora! Agora é momento. É o único momento. Como? Por um lado, **através da consciência corporal, ganha-se consciência plena ao momento presente e assim, não só a mente acalma, como também podemos usar essa atenção plena para transformar as emoções em qualidades puras.** Por outro, se o corpo relaxa, dá-se a oportunidade para se começar a sentir bem-estar e felicidade interna. Esta felicidade interna permite que a mente se sinta feliz e acalme. O princípio é simples... agora basta aprender os métodos e usá-los com a sabedoria! Sim, não basta aprender, temos de os aplicar... Se assim fizermos, o sucesso é garantido! Esta é a forma mais simples e rápida para nos mudarmos e logo transformarmos os nossos problemas. Ao mudarmos, ajudamos os outros a mudarem... porque a única forma de mudar o mundo é começando por nós mesmos. Como sabiamente diz Tulku Lobsang: «Se nós mudarmos, o problema também muda. Nós mudamos e somos menos um problema para os outros.».

um nível subtil. **Tsa significa canal e lung vento ou energia.** Nestas práticas começa-se por aprender como reter cor-

profundas de Tummo – Fogo da Sabedoria Interna – e Bliss – Felicidade Interna – que nos preparam para gerar um

que este corpo humano tem a capacidade de sentir como nenhum outro ser vivo. E, por isso mesmo, **pode ser usado como forma de mudarmos a nossa mente e logo a nossa vida.** E esta é a melhor forma de ajudarmos os outros... é começando por nós!

CORPO SAUDÁVEL, MENTE FELIZ

Se o corpo estiver saudável e em felicidade interna (*bliss*), é mais fácil para a mente se sentir feliz e satisfeita... e assim facilmente acalmamos a mente. É por este motivo que a melhor forma de meditar é usando o corpo. A alquimia é simples: recorrendo a certos movimentos, à respiração e a visualizações vamos actuar

em todos os sistemas, desde os níveis mais grosseiros até aos mais subtis, do nosso corpo (músculo-esquelético, digestivo, respiratório, circulatório) e da nossa mente – acalmando os pensamentos, transformando as emoções em estados puros de consciência: amor, calma, compaixão, equanimidade, altruísmo. É assim que se transforma o ferro em ouro! **É assim que caminhamos para um corpo saudável e uma mente feliz!** É assim que remamos rumo à ilha da felicidade absoluta! 🌸

(*) Professora certificada de Tsa Lung

na Linhagem de Tulku Lobsang
www.anataboada.com
ana@anataboada.com

Tsa Lung é uma prática que trabalha o corpo e a mente a um nível subtil

rectamente a respiração, para depois se introduzir exercícios com movimento. A retenção permite trabalhar o corpo a um nível profundo. Além dos exercícios em retenção, estas práticas incluem meditações com visualizações específicas e mantras muito poderosos. **É um método tibetano do Budismo Tantrayana transmitido numa linhagem ininterrupta**, de mestre a aluno, desde o tempo de Buda. Gradualmente, o Tsa Lung dilui-se nas práticas ainda mais

corpo e uma mente muito especiais, chamados corpo e mente vajra (diamantes ou indestrutíveis). É assim que nos tornamos Yoguis e Yoguínis! Todos os dias deveríamos acordar recordando o primeiro pensamento de transformação: «Esta vida humana é preciosa!». Se assim o fizermos vamos passar a valorizar esta vida e este corpo tão especial – que como diz o precioso mestre Tulku Lobsang – é a melhor tecnologia deste planeta. Por-