

Decisões de Ano Novo? Mais tarde, s.f.f.

E se lhe disser que a passagem de ano não é, de todo, a melhor altura para decidir mudanças de fundo? Descubra porquê e como aprender a fluir com as estações pode ajudar.

© Cristina Costa Azedo | Respirar bem-estar® | www.respirarbemestar.com

Nos últimos dias, vários foram os que me questionaram sobre as resoluções de Ano Novo. A resposta que lhes ofereci é a mesma que agora aqui partilho: não tomo decisões de Ano Novo. Ou, pelo menos, não as tomo quando a grande maioria as toma. Para mim, elas chegam mais tarde.

Há duas razões.

A primeira resulta de uma aprendizagem pessoal.

Há uns bons tempos percebi que as Festas não são, para mim, o momento propício a balanços e reflexões. Nesse período entre o Natal e o Ano Novo existem muitas distrações e solicitações, demasiado ruído exterior e desassossego familiar. É praticamente impossível retirar-me a sós comigo para que lições válidas possam ser colhidas e novas sementes convenientemente plantadas. Além do mais, nessa época de convívios e comparações há a tentação do ir atrás, do eu também, do apego aos consensuais lugares comuns, acabando por não ser feita uma análise individual realmente profícua.

Por isso, há cerca de uma década e picos, passei a fazer o balanço anual em Fevereiro — entre o Novo Ano Lunar, mais conhecido como Ano Novo Chinês, e o meu aniversário ou o meu aniversário e este ano novo oriental, celebrados habitualmente com poucos dias de intervalo. Faz-me mais sentido, até porque, na realidade, é nesse momento que o meu ano verdadeiramente muda.

A segunda razão resulta da tentativa de ajuste aos ciclos da natureza.

Se as primeiras semanas de Janeiro são, provavelmente a par da última do ano, aquelas em que a energia está mais baixa, porquê insistir em contrariar a necessidade de recolher à gruta? Estes não são dias para sair a sambar por aí, bamboleando mudanças disto e daquilo. Estamos, antes, no coração das trevas. E as trevas pedem descanso, reflexão e nutrição. De acordo com o ancestral pensamento oriental, este período é profundamente Yin — ou seja, o movimento abranda e a energia retira-se para o interior. Olhando para as árvores, é fácil entender: perdidas as últimas folhas

secas, com os ventos do final do Outono, tornaram-se belas adormecidas. Aparentemente mortas, mas com a seiva a pulsar, cada vez mais concentrada e poderosa, para fazer brotar o verde daqui a pouco, anunciando a chegada da Primavera. Usando outra imagem: não há semente que não se alimente do aconchego da terra escura antes de germinar e mostrar-se ao mundo. Assim, em nós é a mesma coisa. No início de Janeiro, simplesmente não temos disponível aquela energia dinâmica do fazer acontecer. Então para quê insistir em alterações de fundo exactamente nesta altura? O resultado só pode ser uma mão cheia de nada e outra repleta de fadiga, desmotivação e descrédito pessoal.

Trago, então, um convite de reajustamento. Deixem-se agora ficar na gruta mais uns dias e experimentem voltar, em Fevereiro, às decisões tomadas há umas semanas, entre os brindes das Festas e a febre das prendas. Já descansados e nutridos, debrucem-se, uma vez mais, sobre o que viveram em 2017 e o que desejam para 2018.

Talvez se surpreendam com a clareza com que tudo parece surgir, arrumar-se e lançar-se para efectiva concretização. O mais certo, neste momento, é até já terem começado a esquecer objectivos e resoluções. Ou a adiá-los para melhor oportunidade. Mas voltem a eles, àqueles que lhes pareciam, no terminar de 2017, tão importantes para as vossas vidas. Reavaliem-nos. Façam acertos. Terão então outro discernimento, outra capacidade de planeamento e mais motivação. E se esperarem pelo Novo Ano Lunar, terão também a força da Lua Nova a ajudá-los, uma poderosa e transformadora Lua Nova, que chegará em meados de Fevereiro marcando inevitavelmente o início de um novo ciclo.

Bom ano!

VIVER COM AS ESTAÇÕES | INVERNO

O ancestral pensamento oriental defende que, para ter saúde e bem-estar, devemos adaptar-nos à estação em que estamos — ou seja, vivermos alinhados com os ritmos da natureza. Se o fizermos, é-nos mais fácil manter-nos equilibrados e fluir. Assim, nesta época é essencial aceitarmos a necessidade de recolhimento e de reflexão, nutrir-nos física, mental e espiritualmente, e, deste modo, preservar-nos. Só assim estaremos em condições para florescer, em força, na Primavera. Eis algumas sugestões para estes dias frios:

Alimentação

Não está tempo para saladas cruas nem sabores tropicais; o corpo necessita de refeições quentes, nutritivas e de confecção demorada, repletas de vegetais típicos desta estação, como couves, grelos, nabiças, nabos, cenouras ou abóbora. Os feijões são os reis do Inverno, sobretudo as variedades mais pequenas e escuras, como o azuki. E não esquecer os cereais, nomeadamente o trigo sarraceno e o centeio, mais quentes, mas também o versátil arroz integral. E as algas, ricas em minerais, que podem ser adicionadas a sopas ou estufados. E uma raspinha de gengibre ou de alho.

Cuidados e exercício

Manter o corpo quente, sobretudo a zona lombar, é essencial. O mesmo é dito para as horas de sono — deitar mais cedo e levantar um pouco mais tarde pode fazer a diferença no nível da energia ao longo do dia e durante a estação. Ler, escrever e estudar são também actividades adequadas ao tempo frio, época propícia para apreciar o poder do silêncio. Quanto ao exercício, esqueça as corridas no exterior ao frio: fazem mais mal do que bem. Prefira actividades que exercitem e equilibrem globalmente como o Chi Kung. E medite.

Óleos Essenciais

Os antigos chineses não falavam neles, claro. É um acrescento mais actual, mas igualmente benéfico. Nesta altura, para ajudar à conexão interior, à coragem e à dissipação de temores, experimente-se os sagrados frankincense, cedro ou cipreste. E para aquecer e nutrir a energia, o zimbros ou gengibre. Se houver uma pontinha de tristeza e dificuldade em aceitar a necessidade de recolhimento, o gerânio ou a mandarina. Bastam umas gotinhas num difusor ou na água de um queimador a vela.

Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada.