

‘ABRAÇO científico’

Ao seguir-se na íntegra os passos aqui de seguida que eu ‘concebi’ ao longo de anos de prática, passos esses acompanhados do importante Trabalho de auto-observação constante e auto-aceitação incondicional (tendo-se como foco/referência o Eu Interno), o ABRAÇO proporciona-nos uma reação química corporal incrivelmente benéfica, já que libera hormonas do Bem-Estar associados a sentimentos como confiança, leveza, acolhimento, união, amor, alegria, paz, felicidade...

* Como requer tempo & entrega, pode fazer emergir emoções e proporcionar (depois) troca de palavras sentidas (falarmos de nós, apenas, lembrando da diferença entre sentimentos e interpretações), convém que o ABRAÇO seja dado a sós, ou seja, com mais ninguém ao redor. Daí que, usando-se delicadeza e lembrando-nos de que vamos dar o Abraço (antes de mais) por nós (barómetro/medidor para o estado em que está o nosso Coração em relação à pessoa), pedir-lhe gentilmente para ir connosco até um lugar onde possamos estar a sós, e, caso seja necessário, pedirmos às pessoas eventualmente presentes para respeitar a ‘retirada’. Não sendo possível, então damos o ABRAÇO à frente de outros, mantendo o foco: ato, intenção, propósito...

* Antes de ABRAÇAR, dar as mãos à pessoa, ou delicadamente colocar as nossas nos ombros dela, e, se necessário, explicar-lhe por que razão queremos/precisamos daquele momento – do ABRAÇO (Cuidar versus Amar). Observarmo-nos atentamente (o que pensamos, sentimos..., deixamos ir o que afluir, seja o que for), até que a mente aquiete, acalme por completo (o mantra dito interiormente - ‘Está Tudo Bem’ - pode ajudar a focar no Presente), até que a reação da outra pessoa, até que o que estivermos a sentir/pensar pare de nos influenciar/atrapalhar, e o mental aquiete! Nada pensar. Permanecer em Silêncio Interno, e atuar...

* Olhar nos olhos da pessoa (às vezes é preciso segurar-lhe gentilmente a cabeça para que ela fique a olhar para nós; doutro modo, deixamo-la como estiver/quiser...) e dizemos-lhe ‘EU, AMO-TE’ (com pausa entre o ‘Eu’ e o ‘Amo-te’), de dentro para fora, com poesia, transbordando o AMOR que (mesmo que achemos que ainda não sentimos) somos na nossa Essência. Não é importante que a pessoa consiga dizer-nos o mesmo, porém, caso diga, recebemos, em silêncio, com um sentimento de Gratidão profunda e abertura a mais...

* Logo a seguir ao ‘EU, AMO-TE’ entregamo-nos ao ABRAÇO, encostando os corações, ou seja, vamos para o lado direito da pessoa (nossa visão de frente para ela), encostamos o corpo inteiro (quem for mais alto/a precisará de fletir os joelhos e abrir as pernas, para encostar Bem o seu coração ao da outra pessoa e ângulo nenhum fique entre ambas), apertamos ligeiramente os braços (não ‘esfregar’ as costas nem abanar o corpo – ficar quieto, em silêncio), e começar a contar os segundos – mínimo 20, respirando à-vontade desafogadamente, pois a respiração altera e é importantíssimo que a soltemos, para descontraír. Estimular a outra pessoa a fazer o mesmo caso ela não o faça ou resista. Pode-se dizer, ‘respira comigo’, ‘respira à-vontade’... Às vezes há quem ‘precise’ de dizer algo como, ‘tão bom!’. Os batimentos cardíacos aceleram (efeito químico) e é normal. Há apenas que acolher, confiar e acalmar, deixar ocorrer e passar... É muito bom!

* O ideal são 3 minutos de permanência num ABRAÇO. Isto pode naturalmente acontecer, pois o efeito dos 20 segundos é tal que há quem queira continuar, e continuar - o que é maravilhoso. Quando o ABRAÇO ‘terminar’, voltar a olhar nos olhos, em silêncio, e, caso a outra pessoa comece a dizer algo, simplesmente escutamo-la (com o coração), recebemos, e nada tomamos pessoalmente... Sendo algo de amoroso que diga, retorquir (caso apeteça), com o que afluir (de amoroso); doutro modo, ficar em silêncio (a auto observarmo-nos), a receber... Pode ser este um momento seguido de vulnerabilização de parte a parte, de abertura de coração, de conversas nunca tidas, pelo menos não da maneira ideal -> que é cada pessoa falar apenas de si mesma, vulnerabilizando-se, abrindo o coração destemida e corajosamente (apesar do medo...).

O efeito químico do Abraço - dado assim - com entrega, tempo, qualidade, intimidade, transmuta núcleos de culpa (muitas vezes mascarados com ressentimento, raiva, defesas) alojados no coração (daí que o Abraço beneficia a circulação sanguínea), desbloqueia a manifestação da Essência (Amar é tocar), traz leveza e alegria..., traz Cura! Do relacionamento de cada um/a consigo mesmo/a (auto perdão e auto aceitação incondicionais = Amor-próprio) e facilita a manifestação de Amor seja a quem for. Com o Abraço Servimos, somos úteis, somos quem somos na Essência (que é igual em todos), somos Veículos de Amor o tempo todo...

