

Olá, eu, James, vou começar uma nova série de postagens, onde em cada post será publicado exercícios para o crescimento espiritual chamado Prática de RAM. Essas práticas são trechos retirado do livro Diário de um Mago do Paulo Coelho (ISBN: 978-85-7542-762-0) publicado pela editora Sextante.



“[...] Qualquer pessoa, em alguém momento de sua existência, já teve aceso a pelo menos uma delas.[...] As Práticas de RAM são tão simples que as pessoas acostumadas a sofisticar demais a vida, muitas vezes não lhes dão nenhum valor. Mas são elas [...] que fazem o homem ser capaz de conseguir tudo, absolutamente tudo que deseja. [...]”

“[...] A primeira Prática de RAM é o ato de renascer. Você terá que executa-la durante sete dias seguidos, tentando experimentar de uma maneira diferente aquilo que foi seu primeiro contato com o mundo. [...]”

*“[...] Ajoelhe-se no chão. Depois sente-se nos seus calcanhares e abaixe o corpo, de modo que sua cabeça toque os joelhos. Estique os braços para trás. Você está numa posição fetal. Agora relaxe e esqueça todas as tensões. Respire calma e profundamente. Aos poucos você vai percebendo que é uma minúscula semente, cercada pelo conforto da terra. Tudo está quente e gostoso ao seu redor. Você dorme um sono tranquilo. De repente, um dedo se move. O broto não quer mais ser semente,*

*ele quer nascer. Lentamente você começa a mover os braços e depois seu corpo irá se erguendo, se erguendo, até que você estará sentado nos seus calcanhares. Agora você começa a levantar-se. e lentamente, lentamente, estará ereto e de joelhos no chão. Durante todo este tempo você imaginou que é uma semente se transformando em broto e rompendo pouco a pouco a terra.*

*Chegou o momento de romper a terra por completo. Você vai se levantando lentamente, colocando um pé no chão, depois o outro. lutando contra o desequilíbrio como um broto luta para encontrar seu espaço. Até que você fica em pé imagina o campo ao seu redor, o sol, a água, o vento e os pássaros. É um broto que começa a crescer. Levanta, devagar, os braços, em direção ao céu. Depois vai se esticando cada vez mais, cada vez mais, como se quisesse agarrar o sol imenso que brilha sobre você e lhe dá forças, e lhe atrai. Seu corpo começa a ficar cada vez mais rígido, seus músculos retesam-se todos, enquanto você se sente crescer, crescer, crescer e se tornar imenso. A tensão vai aumentando cada vez mais, até tornar-se dolorosa, insuportável. Quando você não aguentar mais, de um grito e abra os olhos.*

*Repita este exercício sete dias seguidas, sempre à mesma hora. [...]"*

Esse texto foi retirado integralmente do livro citado acima sem quaisquer alterações, não nos responsabilizamos pelo mau interpretação do mesmo.

Meu objetivo é postar uma vez por semana, no total da série são 11.

Para ler a continuação [Click Aqui](#).

Att. J.F.