

Essas práticas são trechos retirado do livro Diário de um Mago do Paulo Coelho (ISBN: 978-85-7542-762-0) publicado pela editora Sextante.



“[...] Oxalá fôssemos tão iluminados a ponto de escutar no silêncio! Mas ainda somos homens e não sabemos sequer escutar a tagarelice de nós mesmos.”

“[...] Tudo está escrito nos ruídos. O passado, o presente e o futuro do homem. Um homem que não sabe ouvir não pode escutar os conselhos que a vida nos dá a cada instante. Só quem escuta o ruído do presente pode tomar a decisão certa.”

“Relaxe. Feche os olhos.

Durante alguns minutos, procure concentrar-se em todos os sons que o cercam, como se fosse uma orquestra tocando seus instrumentos.

Aos poucos, vá distinguindo cada som em separado. Concentre-se em um por um, como se fosse apenas um instrumento tocando. Procure eliminar os outros sons da sua mente.

Com a prática diária deste exercício, você começará a ouvir vozes. Primeiro, vai achar que são fruto da sua imaginação. Depois, descobrirá que são vozes de pessoas passadas, presentes e futuras, participando da Memória do Tempo.

Este exercício só deve ser realizado se já conhecer a voz de seu Mensageiro. (Aprenda como conhecer seu mensageiro clicando aqui.)

Duração mínima: dez minutos.”

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



Último capítulo da série Prática de RAM, clique [aqui](#).

Att. J.F.

