

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 dia destes [...] você terá que enfrentar seu inimigo mais importante. [...] Quando este dia chegar, fique tranquilo. [...] Mas hoje você vai enfrentar um outro tipo de inimigo, um inimigo fictício que pode lhe destruir ou ser seu melhor companheiro: a Morte.”

“O homem é o único ser na natureza que tem consciência de que vai morrer. Por isto, e apenas por isto, tenho um profundo respeito pela raça humana, e acredito que seu futuro será muito melhor do que seu presente. Mesmo sabendo que seus dias estão contados e tudo irá se acabar quando menos espera, ele faz da vida uma luta digna de um ser eterno. O que as pessoas chamam de vaidade – deixar obras, filhos, fazer com que seu nome não seja esquecido – eu considero a máxima expressão da dignidade humana.”

“Acontece que, criatura frágil, ele sempre tenta ocultar de si mesmo a grande certeza da Morte. Não vê que ela é que o motiva a fazer as melhores coisas de sua vida. Tem medo do passo no escuro, do grande terror do desconhecido, e sua única maneira de vencer este medo é esquecer que seus dias estão contados. Não percebe que, com a consciência da Morte, seria capaz de ousar muito mais, de ir muito mais longe nas suas conquistas diárias – porque não tem nada a perder, já que a Morte é inevitável.”

“[...] A Morte é nossa grande companheira, porque é ela que dá o verdadeiro sentido às nossas vidas. Mas para poder ver a verdadeira face de nossa Morte, temos que conhecer antes todos os anseios e terrores que a simples menção de seu nome é capaz de despertar em qualquer ser vivo.”

“[...] Hoje à noite, experimente a maneira mais pavorosa de morrer.”

“[...] Você só deve fazê-lo uma vez. [...] É preciso que você desperte toda a verdade, todo o medo necessário para que o exercício possa surgir das raízes da sua alma, e deixar cair a máscara de horror que cobre a face gentil de sua Morte.”

“Deite-se no chão e relaxe. Cruze as mãos sobre o peito, na postura de morto.

Imagine todos os detalhes de seu enterro, se ele fosse realizado amanhã. A única diferença é que você está sendo enterrado vivo. À medida que a história vai se desenrolando – capela, caminhada até o túmulo, descida do caixão, os vermes na sepultura – você vai tensionando cada vez mais todos os músculos, num desesperado esforço de se mover. Mas não se move. Até que, quando não aguentar mais, num movimento que envolva todo o seu corpo, você atira para os lados as tábuas do caixão, respira fundo, e está livre. Este movimento terá mais efeito se for acompanhado de um grito, um grito saído das profundezas de seu corpo.”

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

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

Att. J.F.