
MARIBEL
BARRETO
Embaixadora da Paz
Workshop
Os Ditames
da Consciência
A Consciência se pratica
Com Maribel Barreto

7 exercícios de centração

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz



Concentração do Leão



Reflexão da Leoa



Testemunhar da Garça



Olhar do Mangusto



Introspecção da Crisálida



Auto-observação da Borboleta



Giro de Elefante

1. Concentração do Leão



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

O arquétipo do leão

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz



- Leões realizam atividades intermitentes durante as horas da madrugada, até o amanhecer, momento do dia em que a caça normalmente acontece.

- Eles passam cerca de duas horas do dia andando e 50 minutos comendo.

- No resto do dia, cerca de 20 horas, eles descansam.

- E descansam por vários motivos diferentes: falta de presas, para evitar o calor do dia e principalmente para conservar sua energia.

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

Concentração do Leão e a Consciência na prática

- Sem concentração nada é feito ou fica bem feito.

- A Concentração corresponde ao ato de convergir a mente para um ponto que é o nosso objetivo.

- Aquele que ainda usa da agitação como meio de ação, carece de concentração.



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

Prática:



1. A Postura

Sentado. Perna esquerda em 90 graus. Pé direito sob a coxa esquerda. Tronco inclinado à direita. Antebraços paralelos no chão. Cabeça relaxada entre os ombros.



2. A Dinâmica

Emitir o som contínuo do ronronar. (Nota: Se cansar, role o corpo para o chão e continue ronronando).



3. O Foco

Atenção total direcionada exclusivamente à vibração do ronronar.
(Atenção: Não adormecer).

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz




MARIBEL
BARRETO
Embaixadora da Paz

2. Reflexão da Leoa



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

O arquétipo da leoa

- A leoa é responsável por aproximadamente **90%** de toda caça e é considerada uma das melhores predadoras do mundo animal.
- Ela tem aproximadamente **7 chances** para caçar. Caso ela não consiga, corre o risco de todo o bando passar fome.
- Assim, ela não pode vacilar nas suas tentativas.
- Quando começa a errar, então ela prefere parar um pouco para refletir em melhores estratégias para obter sucesso nas próximas tentativas.



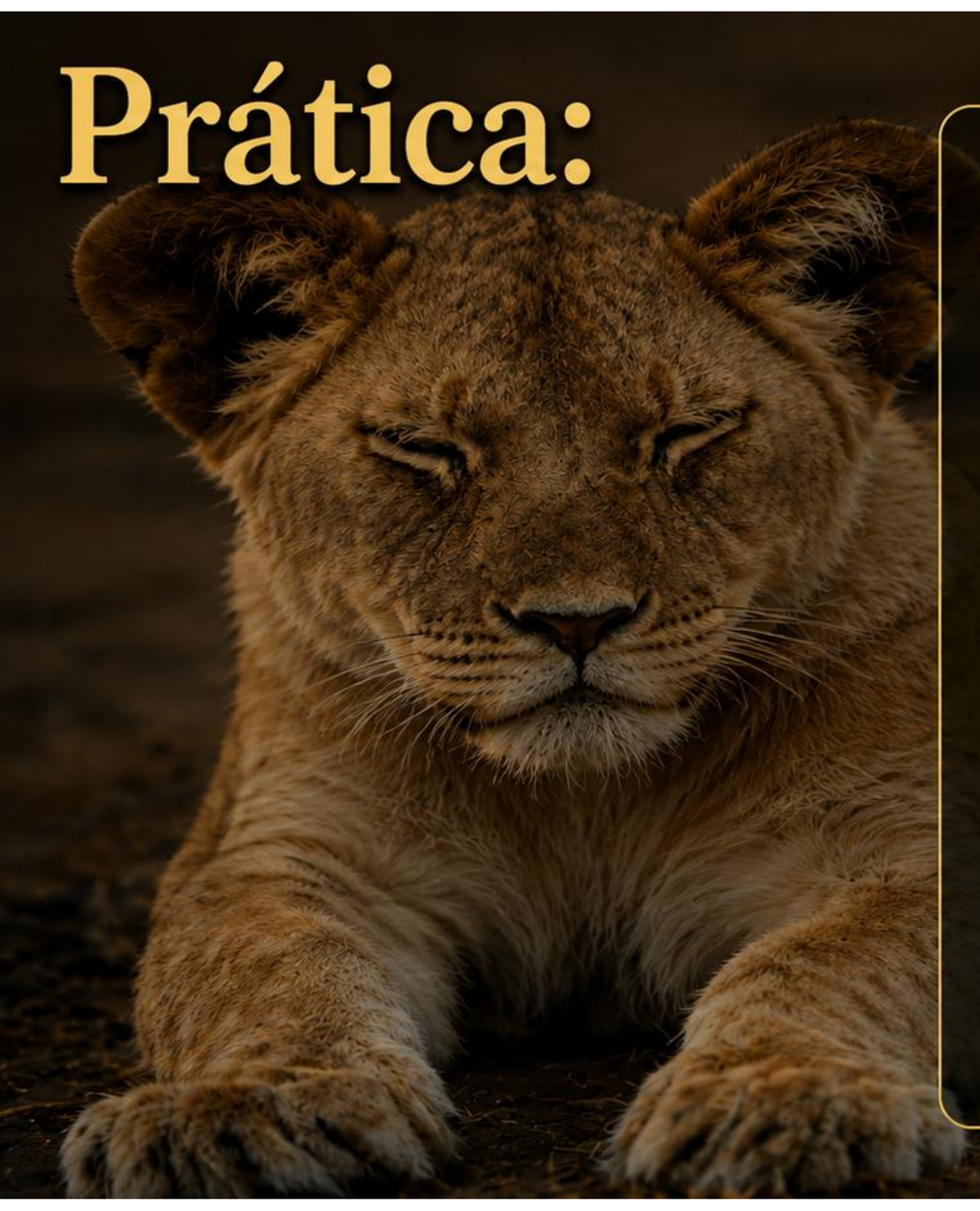
Reflexão da Leoa
e a Consciência na prática

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

- É natural do Ser Humano errar, mas não é reincidir no mesmo erro.
- Todo reflexivo busca o novo.
- Um Ser Humano reflexivo prevê, previne e provê.



Prática:



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

- **Postura:** Sentado sobre as pernas dobradas. Corpo inclinado à frente. Cotovelos no chão. Mãos unidas em forma de taça amparando o queixo.

- **Dinâmica:** Emissão do ronronar.

- **Foco:** A vibração do som.
(Nota: Não relaxar o pescoço para trás para manter o fluxo sanguíneo).

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz



3. Testemunhar da garça

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz



O arquétipo da garça

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

- Esperam pacientemente na beira da água ou em água rasa.
- Ficam de pé, sustentando-se sobre uma perna.
- Mantêm o pescoço afundado entre os ombros, imóveis, em estado contemplativo.
- Esperam o momento certo para pegar a presa.
- Sua dieta inclui uma grande variedade de animais aquáticos.
- Ao ver a presa, movimentam a cabeça de um lado para o outro para calcular a posição exata debaixo d'água e compensar a refração.
- Utilizam o bico para pegar a presa.
- Também podem se alimentar de maneira mais ativa.
- Andam vagarosamente, dando cerca de 60 passos por minuto.
- Apanham a presa depois de observá-la por um longo período.
- Passam um longo tempo observando as presas.
- São extremamente precisas em seus ataques, raramente falhando.

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

Testemunhar da garça e a Consciência na prática

- A precisão é fundamental para a competência.

- Não se deve afirmar ou negar o que não se testemunha.

- A exata precisão do sentimento nos faz uma espécie única.



Prática

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

Postura

- Em pé. Braços totalmente relaxados.
- Olhos fechados.

Foco

- Atenção totalmente ancorada no pé que sustenta o corpo.

É possível caminhar vagarosamente

- Pode caminhar e parar quantas vezes desejar.




MARIBEL
BARRETO
Embaixadora da Paz

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

4. Olhar do Mangusto



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

O arquétipo do mangusto

- Os mangustos são, normalmente, animais terrestres, e a maioria deles são mais ativos durante o dia, período que escolhe para caçar.
- À noite dorme sob a terra, em ninho de cupim ou em uma toca que cava para si mesmo.
- São caçadores habilidosos que procuram suas presas ativamente, utilizando sua sensibilidade olfativa e visual. Estão sempre atentos às presas.
- Tendem a ficar sobre suas patas traseiras observando o ambiente a sua volta.



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

Olhar do mangusto e a Consciência na prática

- O Ser Humano inteligente não dá um só passo sem olhar todos os ângulos.

- É preciso saber olhar e ver; ouvir e escutar; bem como falar e dizer.

- Nossa maior proteção é a atenção plena, vigilância constante e percepção inabalável.



Prática



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

- **Sente-se na mesma base do exercício do Leão:** coluna ereta e corpo relaxado. Respire profundamente e traga sua atenção para o presente.
- **Olhos abertos e fixos em um ponto central:** escolha um ponto à sua frente, na altura dos olhos, e mantenha o olhar suave e estável.
- **Percepção expandida:** sem mover a cabeça, expanda sua consciência para tudo o que acontece ao redor — sons, movimentos, luzes, sensações — mantendo seu olhar fixo no ponto central.

Obs: Se começar a sentir desconforto, é possível mudar a posição das pernas para o outro lado.


MARIBEL
BARRETO
Embaixadora da Paz

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

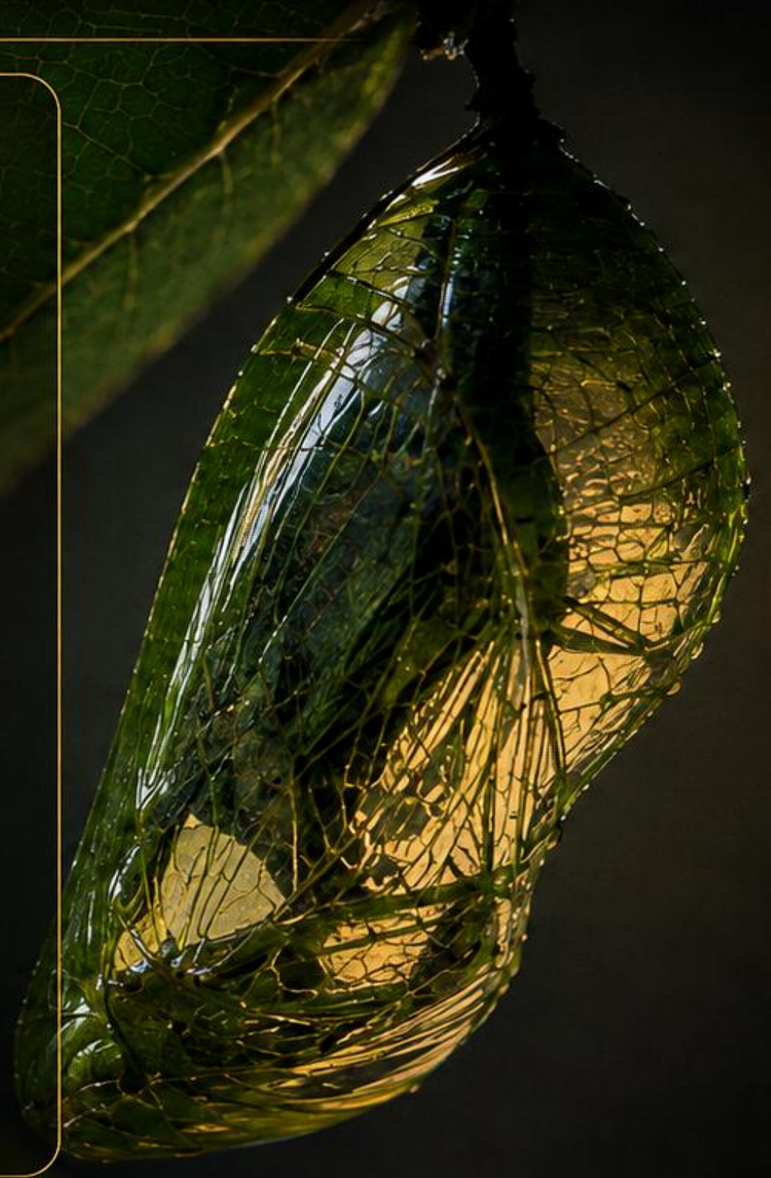
5. Introspecção da Crisálida



O arquétipo da crisálida

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

- Uma crisálida é o estágio de pupa das borboletas.
- O estágio de crisálida, em muitas borboletas, é o único em que elas pouco se movem; ela está em completo estado de introspecção.
- Durante este processo ocorre o seu crescimento e diferenciação sexual.
- A transformação da pupa em borboleta ocorre através de metamorfose.



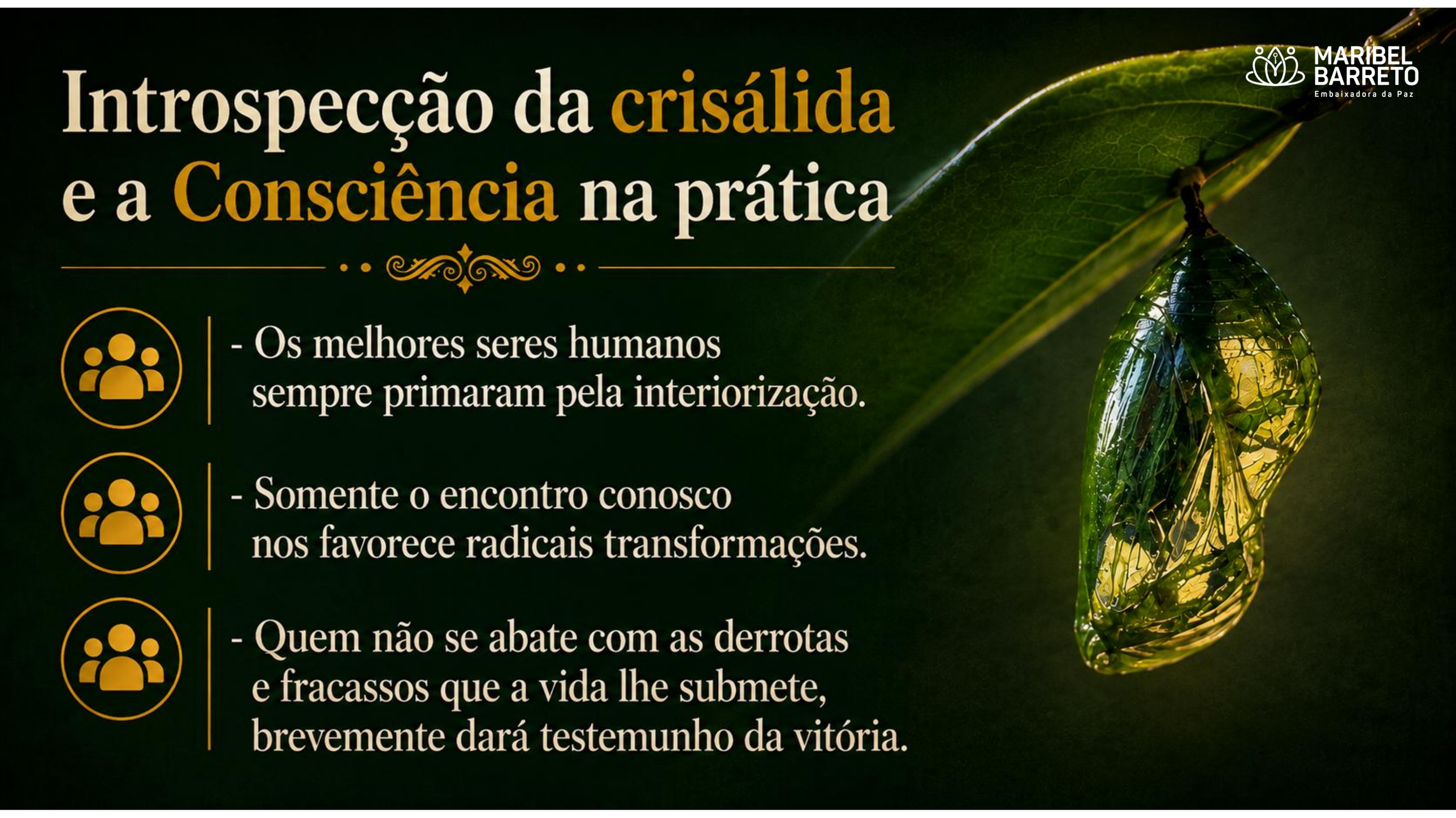
MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

Introspecção da crisálida e a Consciência na prática

- Os melhores seres humanos sempre primaram pela interiorização.

- Somente o encontro conosco nos favorece radicais transformações.

- Quem não se abate com as derrotas e fracassos que a vida lhe submete, brevemente dará testemunho da vitória.



Prática:

- **Deitados,** com as pernas na mesma posição do movimento do leão, braço livre esticado para o alto, como se fosse a seda que prende a crisálida na superfície.
- Nossa atenção deve estar focada no **braço levantado.**
- **Obs.:** Caso se canse poderá mudar de lado e levantar o outro braço.



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz



6. Auto-observação da borboleta



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

O arquétipo da borboleta

As borboletas quando em repouso dobram as suas asas para cima, mas sempre se preparando para voar, mantendo os músculos das asas suficientemente aquecidos.

A borboleta é considerada um símbolo de transformação e de renascimento.



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

Auto-observação da borboleta e a Consciência na prática

O maior dos mistérios não está fora, mas, dentro de nós mesmos.

Tão importante quanto se olhar para fora é se olhar para dentro; olhar para fora nos faz sonhar; olhar para dentro nos faz realizar.

Não raro, a mensagem mais importante está no silêncio.



Prática:

- Sentados, na mesma posição do movimento do mangusto,
olhos fechados, com a atenção ao nosso eu interior, focados na nossa auto-observação.

- **Obs.:** Caso se canse, poderá mudar o lado das pernas.



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz


MARIBEL
BARRETO
Embaixadora da Paz

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

7. Giro do Elefante



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

O arquétipo do elefante



A Inteligência

Altruísmo, cooperação e e memória profunda. O aprendizado transmitido pelos anciões.

O Ritual

A única espécie, além dos humanos (sapiens e neanderthal), com rituais de morte reconhecidos.

A Passagem

Antes de partir, o ancião realiza uma rotação de reverência aos quatro cantos do universo.

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

Giro do elefante e
a Consciência na prática

Dentro e fora.
Nem só dentro; nem só fora.

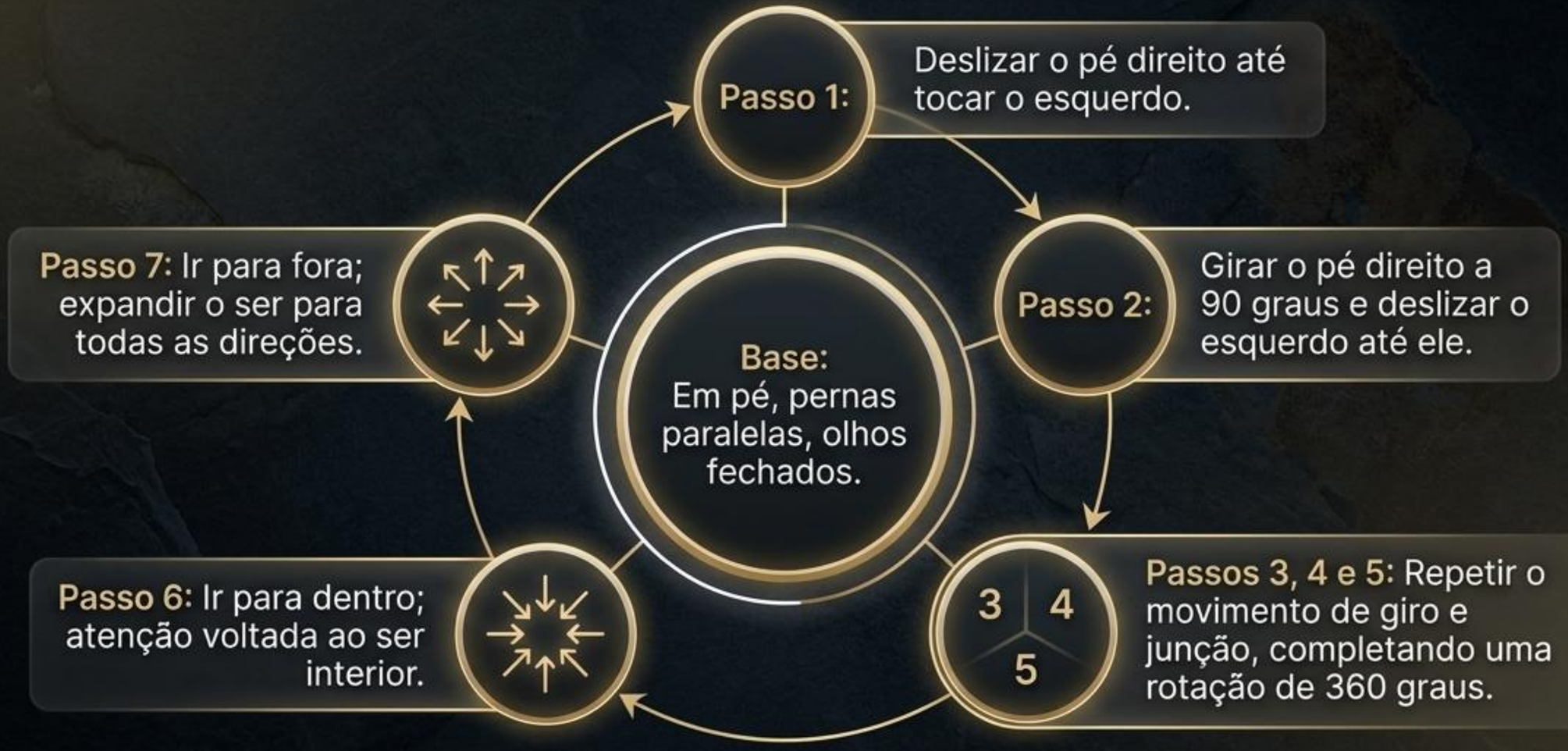
O exemplo do elefante significa concepção da natureza divina, em si mesmo.

Os elefantes nos instigam à autoconvocação, à rendição, ao desapego e à solidão.



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

Prática: Os 7 Movimentos do Elefante




MARIBEL
BARRETO
Embaixadora da Paz

Praticando a Consciência

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz



MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

O Compromisso Diário

	A Escolha Ideal	A Escolha por Afinidade
1	Praticar a sequência completa diariamente.	Escolher apenas 1 animal (aquele com o qual sentiu maior conexão).
2	**O ideal:** 1 hora por dia.	**O possível**

Somente aqueles que praticam conhecem o verdadeiro valor da centração.

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

O nosso grau de equilíbrio é diretamente proporcional ao nosso grau de consciência.



Pratiquemos.

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz

MARIBEL BARRETO

Embaixadora da Paz

MARIBEL BARRETO
Embaixadora da Paz



Consultoria em Ciências da Educação • CCE •

O Marco da Nova Humanidade