



Exercício «Memento Mori»

A tua vida é pura magia e tem 1 propósito: há 1 jornada do teu Ser infinito, dentro do corpo.

O corpo é finito, nasce e desintegra-se, morre; mas a tua essência é eterna.

Vamos agora fazer 1 viagem interior que te vai beneficiar muito através deste exercício e reflexões.

“Memento Mori” é uma expressão em latim que significa: “Lembra-te de que vais morrer.”

À primeira vista pode parecer uma frase dura. Mas ao longo da história foi usada por filósofos, monges e pensadores para lembrar algo muito importante: o tempo da nossa vida é limitado.

Os romanos usavam esta expressão para manter a consciência da realidade da vida. Durante os desfiles de vitória dos generais romanos, quando um comandante regressava triunfante da guerra, havia alguém atrás dele que lhe sussurrava:

“Memento Mori.” Lembra-te de que és mortal.

A intenção não era assustar. Era manter humildade, clareza e consciência.

Porque quando esquecemos que o tempo é limitado, começamos a viver como se a vida fosse infinita.

Adiamos decisões.

Adiamos sonhos.

Adiamos mudanças.

Mas quando recordamos que a vida tem um fim, algo muda dentro de nós.

Começamos a perguntar:

O que quero realmente fazer com o tempo que tenho?





A representação da tua vida:

“Memento Mori e Memento Vivere”

O gráfico da vida:

Nesta folha tens um círculo composto por vários segmentos.

Cada segmento representa um ano de vida.

O círculo representa uma vida completa.

O centro representa o início da tua existência.

Agora vais transformar este gráfico numa representação da tua própria vida.

Instruções:

1. Descobre a tua idade atual.
2. No gráfico, começa no número 1.
3. Preenche ou pinta todos os anos até à tua idade atual. Exemplo: Se tens 44 anos, vais preencher todos os segmentos do 1 até ao 44.

Momento de reflexão:

Agora observa o círculo.

Uma parte já foi vivida. Outra parte ainda está por viver.

Que impacto esta observação está a ter?





Vai mais fundo, sem pressa:

observa novamente o círculo, durante alguns momentos ou até minutos.

Vê o que estás a ver,

Sente o que estás a sentir,

Toma consciência do que está a acontecer.

Este gráfico não representa apenas anos. Representa:

- experiências
- escolhas
- caminhos
- tempo que já passou
- tempo que ainda existe

Talvez percebas algo importante:

A vida não é infinita.

E também não acabou.





Susana cor de rosa

EXPANDINDO A CONSCIÊNCIA, CURA E EDUCAÇÃO

“Memento Vivere”

Na parte inferior da folha aparece outra expressão em latim:” **Memento Vivere**”

Significa: “**Lembra-te de viver.**”

Se “Memento Mori” nos lembra que o tempo termina, “Memento Vivere” lembra-nos que **o tempo que existe deve ser vivido com consciência.**

Respira, toma consciência do teu tempo.



Susana
cor de rosa

+351 -929015310 susana@susanacorderosa.com www.susanacorderosa.com



Reflexão

Depois de preencher o gráfico, círculo da vida, responde com calma:

1. Como te sentes ao ver visualmente o tempo que já passou?
2. Se continuares a viver exatamente da mesma forma que hoje, para onde te está a levar o resto do círculo?
3. Que mudanças gostarias de fazer enquanto ainda tens tempo?
4. O que queres curar na tua vida?
5. Que tipo de pessoa queres tornar-te no tempo que ainda tens?





Que outras reflexões te ocorrem?

Algumas ideias que podes considerar:

Num nível profundo sabemos que os anos da nossa vida aqui no planeta terminarão. E provavelmente, não podemos prolongá-la...

E ainda assim, podemos aumentar a vida dentro dos anos que temos e sermos a pessoa que nascemos para ser.

“Memento Mori”. Lembra-te de que a vida é finita.

“Memento Vivere”. Lembra-te de viver, e bem, enquanto estás aqui.

Envia as tuas respostas por WhatsApp para mim +351 929015310,

Tira foto do teu círculo e podes escrever no WhatsApp ou enviar foto do que escreveste ou até gravar 1 áudio.

Abraço de Alma

Susana Cor de Rosa

