



BERNARDO CABRAL

— GUIA PRÁTICO PARA A —

MENTE INQUIETA

| Harmonizando o excesso de linhas na palma com consciência e prática espiritual.

GUIA PRÁTICO PARA A MENTE INQUIETA

@bernardo.leituravedica

Mãos com **muitas linhas finas e cruzadas** revelam uma **mente ativa e sensível** – atenta aos detalhes, mas propensa à **sobrecarga mental**.

Esse padrão expressa uma mente que busca compreender o mundo, mas que também precisa aprender a silenciar e confiar.



Este guia oferece equilíbrio entre autoconhecimento e prática espiritual por meio de mantras, da respiração e da observação das mãos.



SIGNIFICADO ESPIRITUAL DAS LINHAS EM EXCESSO

Na tradição védica, o excesso de linhas reflete o movimento constante da mente:

Vṛtti, as ondas mentais; **Samskāra**, as impressões do passado; e **Rajas**, a energia ativa que, sem direção, se torna agitação.

Essas marcas **não são defeitos**, são rastros de uma mente viva. O propósito é refinar o movimento interno, transformando o excesso de estímulo em lucidez e foco.

O MANTRA:

O som sagrado indicado para harmonizar a mente inquieta é:

ॐ नमो गोविन्दाय

Om Namo Govindaya

“Saudações à Presença Divina que guia e protege.”

Govinda representa o aspecto do Ser que conduz a mente dispersa de volta ao coração.

Ao repetir esse mantra, cria-se um movimento de recolhimento: o som vai se tornando um campo de paz vibrando dentro.

COMO REALIZAR A PRÁTICA:

Duração
mínima:

3 a 5 minutos diários.

Mesmo poucos minutos, quando feitos com atenção, já produzem um efeito perceptível de calma e clareza.

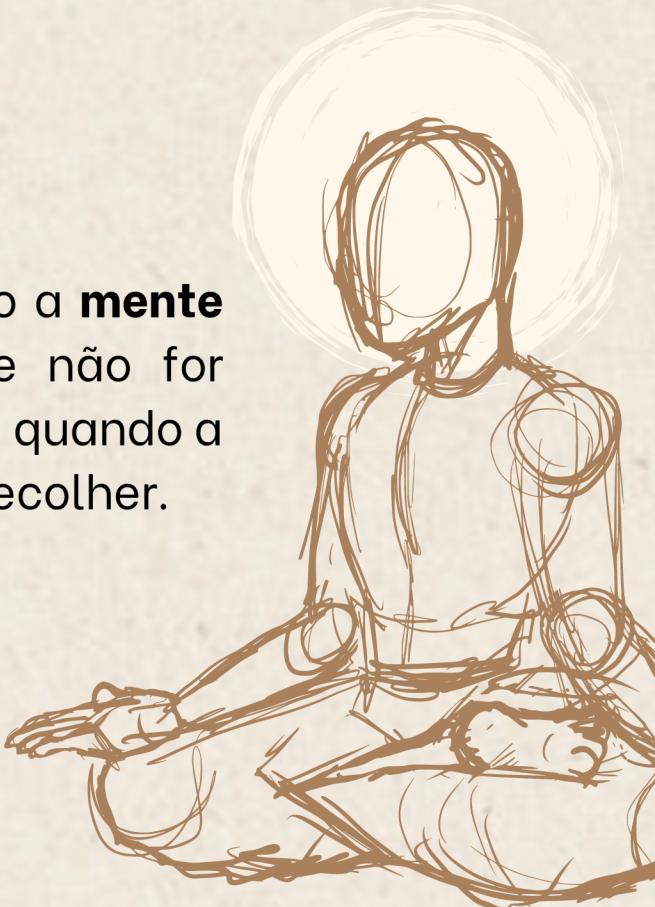
Mas, **quanto mais tempo** você se permitir permanecer na vibração do mantra, **mais a mente se harmoniza e o coração se expande**.

Horário
ideal:

manhã

Antes dos afazeres do dia, enquanto a **mente ainda está fresca e silenciosa**. Se não for possível, faça a prática ao anoitecer, quando a energia começa naturalmente a se recolher.

Ambiente: busque um espaço tranquilo, onde possa estar só e em silêncio.





PASSO A PASSO:

- 1.** **Sente-se confortavelmente**, mantendo a coluna ereta e os ombros relaxados.
- 2.** **Observe a respiração.** Deixe o ar entrar e sair naturalmente, sem forçar.
- 3.** **Entoe o mantra em voz baixa**, em forma de sussurro:
Om Namo Govindaya
A intenção não é cantar, mas deixar que o som flua como uma oração íntima, que ressoa suavemente dentro do coração.
Se desejar, utilize uma japamala para acompanhar a recitação.
- 4.** **Permaneça nesse ritmo**, respirando e repetindo, até sentir que o corpo inteiro repousa no som.
- 5.** Ao encerrar, continue em silêncio por alguns instantes, apenas percebendo a calma que o mantra despertou.



CLIQUE AQUI

E assista uma aula sobre mantras.

JAPAMALA:

A japamala é um colar de contas usado na repetição do mantra para manter o foco e o ritmo. **Cada conta marca uma recitação**, conduzindo a mente à presença.

Segure-a com a **mão direita, entre o polegar e o dedo médio, evitando o indicador, associado ao ego (ahaṅkāra)**. O movimento das contas é feito em direção ao corpo, representando o retorno da consciência para dentro.

Não é obrigatória – apenas um apoio para a concentração.

SUGESTÕES DE AMBIENTE SONORO:

Para favorecer o estado meditativo, use sons que estimulem a quietude:

- Cachoeira, água corrente ou chuva suave
- Sinos tibetanos ou tigelas de cristal



Evite músicas com letra ou ritmo marcado. O ideal é que o som acompanhe o silêncio, sem distraí-lo.

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Evite estímulos mentais antes de dormir, faça pausas para respirar e cultive momentos de silêncio.

O mantra pode ser repetido ao longo do dia, servindo como um ponto de retorno à calma e à presença.

AS LINHAS MUDAM COM VOCÊ

As linhas da mão podem se suavizar quando a mente alcança calma e equilíbrio. Com o tempo, **certos traços de tensão vão se apagando**, enquanto outros se tornam mais claros, **refletindo um estado interior de equilíbrio**.



"A mente se aquietá não quando é vencida, mas quando é compreendida."

Bernardo Cabral

Faça parte da nossa **comunidade de estudos** clicando no botão abaixo:

VEDANTA



LEITURA