



COSMOPOLITAN

edição de aniversário
77 lições de beleza para toda a vida

poderosa Raica

TRIPLIQUE SUAS ECONOMIAS EM UM ANO

que presente! Os 40 homens mais gostosos deste planeta

sexy!
numerologia

encontre sua senha do pecado e a dele. Descubra as posições pega-fogo, os sextoys que vão dar choque de prazer. E garanta orgasmos múltiplos de... 1.000!

5 mentiras sobre os relacionamentos que as mulheres contam a si mesmas

diário de uma cirurgia no estômago. De cair o queixo: um ano e meio depois, Adriana ficou uma top model. Mas a que preço?

www.nova.com.br



ISSN 0304569X R\$ 7,99
003965
9 770104 169002

edição 996 ANO 34 Nº 9 SETEMBRO 2008

psiu! Raica nos bastidores



REFLETIR SOBRE O VAZIO

Você tem um casamento feliz, sua carreira vai de vento em popa... mas sente um buraco na alma. Daí, lê livros sobre espiritualidade, faz cursos de auto-ajuda, e nada. Já parou para pensar que, talvez, ele não precise ser completado? "Não temos que encher o dia ou o coração com várias atividades e sentimentos", explica a monja Coen Sensei, missionária da tradição Soto Shu — Zen-Budismo. "Espaços vazios são importantes e não existem para ser ocupados, e sim sentidos, reconhecidos. Pesquisas científicas comprovam que no núcleo do núcleo do núcleo de uma partícula existe um vazio. Ora, se você tirar as cascas da cebola, uma a uma, vai encontrar isso no final." Ela acrescenta que, para o zen-budismo, algumas pessoas se comportam como Gaki, um espírito faminto que nunca se contenta. "Refleta se você não está agindo como ele e redescubra o contentamento com a vida. Agradeça, em vez de lamentar; veja a perfeição do simples ato de existir. Se fizer isso, nada faltará." Agora, se você sente essa angústia porque quer tanto corresponder às expectativas dos pais, do chefe... que acaba não fazendo o que gosta, precisa mudar esse comportamento. "A liberdade pela qual nos livramos da tirania do vazio é a liberdade de escolhermos a nós mesmos, sem sermos determinados pelo público", decreta Thomas Merton, um dos maiores pensadores espirituais do século 20, em seu livro *Místicos e Mestres Zen* (Martins Fontes).

ALTERAR O ESTADO DA SUA

MENTE Querer atingir um objetivo — emagrecer, ser promovida — e se sentir sem forças no meio do processo, engolida pela ansiedade. Com um isso, não? "Vivemos a cultura da pressa e, por isso, buscamos resultados imediatos", esclarece a professora de meditação cabalística Regina Messer. "Somos bombardeadas com uma quantidade imensa de informações e precisamos selecionar apenas aquelas que nos fazem bem." É como se, em vez de zapear os 100 canais de sua tevê, você se concentrasse em um deles para assistir a um programa útil.

"Funciona como na alimentação: aprendemos o que devemos ou não comer e, com base nisso, decidimos o que pôr no prato. Com a mente, precisamos fazer o mesmo." A meditação é um caminho para desacelerar. Aliás, para a cabala, a prática é uma forma direta de interagir com mundos superiores.

COMPREENDER O

CICLO DA VIDA Existe dor maior que ver uma mãe ou um pai numa cama, sofrendo, bem diante dos nossos olhos? E se eles não resistem? Parece que a vida desmorona... "Na cultura ocidental, esse assunto é um tabu maior do que o sexo", compara Nei Naiff (www.neinaiff.com), autor de dez livros nas áreas de esoterismo e auto-ajuda. Talvez porque as principais religiões do Ocidente considerem a morte como um fim, sem reencarnação. No entanto, para muitas

doutrinas espiritualistas, entre elas o esoterismo, o óbito é um renascimento. Seja qual for a sua crença, notar que tudo acontece em ciclos alivia a dor em qualquer situação de perda: de um namorado a um projeto profissional. "A natureza nos mostra que a passagem de um nível para o outro traz um período de caos, que pode ser considerado uma tempestade que precede a calma", acrescenta o guru americano Gergg Braden, que estuda a relação da ciência com a espiritualidade, em *O Código de Deus* (Cultrix). "Seja o caos do divórcio, que precede a felicidade de um novo casamento, seja o do desemprego, que precede uma nova carreira." Claro, não é o caso de ser conformista, pensar "faz parte da vida" e fingir que é normal. Apenas deixe um sentimento de compreensão tomar conta. "Não tente entender. Simplesmente observe", acrescenta o mestre indiano Osho. No livro *Uma Farmácia para a Alma* (Sextante), ele ensina este exercício para você praticar antes de dormir, por dez minutos no mínimo, sempre que enfrentar um problema grave: "Sente-se na cama de forma relaxada e feche os olhos. Se o corpo se inclinar para a frente, incline-se junto. Quem sabe ele não quer voltar à posição fetal, como o bebê no útero da mãe? Se for esse o caso, não hesite: tome-se uma criança no útero materno. Você vai perceber um enorme silêncio e uma clareza." ★

 NO NOSSO SITE, VOCÊ ENCONTRA OUTROS DOIS CONSELHOS ESPIRITUAIS PARA FAZER O UNIVERSO CONSPIRAR A SEU FAVOR



A mulher de NOVA...
"TEM DE SER INTELIGENTE E, SOBRETUDO, SENSÍVEL PARA MERECEER ESSE TÍTULO." PAOLA OLIVEIRA, ATRIZ