



# d' autor

n. 4 | a revista que sonha | Jun.2013

## Consciência

Será a consciência o caminho para a harmonia?  
Ayurveda | Escrita | Depende da perspectiva

# d'author

a revista que sonha!

Entre  
e deixe levar-se  
pelas palavras.

Subscreva a sua revista em <http://dautor.drupalgardens.com>.

# d'autor

a revista que sonha!

## Estatuto Editorial

A d'autor é uma publicação temática bimestral de Cláudia Sofia Monsanto dos Santos.

A d'autor assume-se como veículo de comunicação independente.

A d'autor afirma o respeito pelos princípios da dignidade da pessoa humana, da solidariedade social, da liberdade, da igualdade de oportunidades, dos princípios deontológicos da comunicação social, assim como pela boa-fé dos seus leitores.

A d'autor tem como objetivo primordial inspirar o leitor a desenvolver o sentido crítico, a reflexão e a criatividade.

A d'autor acredita que a partilha de mensagens de otimismo, dedicação e amor potenciam o respeito, a liberdade, a solidariedade e a originalidade – elementos fulcrais para o desenvolvimento de uma sociedade mais consciente.

A d'autor é direcionada a todas as pessoas que se interessem por conteúdos que promovam o pensamento, a reflexão, a troca de ideias e o sentido crítico, para além de alimentar o imaginário e a capacidade criativa.

A d'autor estará atenta a projetos, conteúdos e eventos criativos, procurando promover todos aqueles que respeitem a filosofia e qualidade por esta adotadas.

A d'autor procurará refletir sobre temas relevantes à era planetária com o intuito de identificar e expor novas formas de adaptação a um mundo em constante mutação.

## Ficha Técnica

Propriedade | Cláudia Sofia Monsanto dos Santos  
Subscrição | [www.dautor.drupalgardens.com](http://www.dautor.drupalgardens.com)

Grafismo | Cláudia Sofia  
Textos | Cláudia Sofia  
Fotografias | Banco de imagens de Coreldraw

Periodicidade | Bimestral  
Formato | 300 mm x 230 mm

## O despertar

O mundo está em mudança. As dificuldades, os conflitos e o desnorte que surgem a cada dia está diretamente relacionado com uma nova era que se avizinha. A bonança está à porta, se bem que antes teremos que crescer com a tempestade.

Esta tempestade servirá apenas para limpar o desnecessário, o fútil, de forma a permanecer o que é primordial para a nossa felicidade como seres humanos, para a existência humana. Nesse sentido, é fundamental que o ser humano desperte e tome consciência de tudo o que a mudança lhe exigirá. A consciência é o tema que inspira a atual edição da d'autor, onde procuramos refletir sobre a sua importância na harmonia do ser humano e do mundo.

Assim, ao longo das próximas páginas, desperte *Sentada junto ao mar* com a *Escrita*, a *Tinta permanente*, *O rio* e a *Existência*. Para além disso, desperte com a

reflexão sobre a consciência e o caminho para a harmonia, com o *Eu* e deixe levar-se *À deriva* pelas diferenças de perspetivas. Lembre-se que vivemos num mundo material. As pessoas sentem necessidade de ter, de possuir, de comprar, de parecer e, a maior parte das vezes, perdem a oportunidade que a vida lhes dá de apenas ser... ser vida, ser felicidade, ser harmonia, ser consciência. Por isso, dedique-se à era do despertar humano para a existência consciente. Entre e deixe levar-se pelas palavras.

- 5 | Escrita
- 7 | Tinta permanente
- 9 | Será a consciência o caminho para a harmonia?
- 14 | Eu
- 16 | Ayurveda
- 20 | Sentada junto ao mar
- 21 | O rio
- 24 | Depende da perspetiva
- 25 | À deriva
- 26 | Existência



Levada pela  
intuição, saboreia  
cada sopro de vida  
que lhe é  
oferecido.

# Escrita

Hoje em dia vivemos numa sociedade onde a comparação é confundida com a competitividade; onde a qualidade de uns é medida pela falta de qualidade de outros; onde a missão de vida de uns é apontada pelo sucesso de outros. A verdade é que a definição da nossa missão não vem dos outros e sim da consciência de nós mesmos.

Houve um dia em que acordei com uma sensação estúpida de questionar tudo o que havia feito, escrito, criado... pus em causa todo o tempo que dedicava a criar mundos paralelos ao meu onde a minha função é observar a minha essência através da vivência de experiências de personagens criadas do nada.

Muito embora ame a escrita, há momentos de medo, de receio, de dúvida em que dou por mim a pôr em causa toda a minha capacidade de contar estórias, a minha criatividade e imaginação – como naquele dia; a dedicação de horas, de meses, de anos desprezada em segundos.


Depois de dias a questionar tudo – até a continuidade dessa dedicação – dei conta que apenas colocava em causa a minha capacidade quando caia na estupidez de me comparar com os escritores que editam best-sellers todos os anos. Todos procuramos melhorar e ler outros autores pode ajudar-nos a alcançar esse objetivo. Todavia, seria desrespeito próprio decidir algo em relação ao nosso futuro

condicionados por comparações inúteis de momentos de menor consciência. Parecia não acreditar em mim, no que escrevia.

A verdade é que quando escrevo é para partilhar com os outros o meu ser. Sei que nem todos estão recetivos, mesmo assim fico feliz quando a partilha se confirma. Isso nem sempre será possível. A verdade é que devemos encontrar dentro de nós aquilo que nos faz vibrar e logo que isso aconteça há que partilhar a nossa essência com aqueles que permitem que as nossas palavras os toquem.




Como resultado da  
vida contemplativa,  
o ser humano  
trilha o caminho  
da cultura de si,  
sendo esta o  
verdadeiro ideal do  
homem.



## Tinta permanente

E cá estou eu outra vez... a deslizar rapidamente por um mundo imaginário. Quase não lhe toco, se bem que o leve toque deixa a minha marca. As minhas pegadas são pretas, finas e sublimes. A meu lado viajam três parceiros esponjosos. São muito cuidadosos e apertam-se contra mim para que não deslize por aí fora, afastando-me do meu destino. Na sua companhia já visitei mundos distintos e longínquos. Juntos sobrevivemos a monstros, sentimos o aroma de flores de múltiplas cores, ouvimos os desejos de alguns e vimos os amores de outros a despontar. Hoje flutuamos por um paraíso de cantores esvoaçantes e de um sol radiante e caloroso. Os habitantes parecem encantados com a maravilha que lhes sombreia as cabeças. Toco todos os seres, tornando-os cada vez mais visíveis e denunciando assim as suas estórias. Sinto-me a vibrar sempre que cumpro a minha missão. E assim transbordo o líquido das minhas emoções no registo de aventuras por mundos desconhecidos.

A photograph of a narrow, rickety suspension bridge made of wooden planks and metal cables, spanning a river. A person in a white shirt and dark pants is walking across the bridge in the distance. The bridge is supported by thick metal cables and wooden beams. The water is calm and reflects the sky. The background shows a rocky riverbank.

Conhecer a  
própria essência é  
um caminho  
longo. Quem o  
percorre precisa  
de método,  
perseverança e  
vontade.



# Será a consciência o caminho para a harmonia?

Consciência... 1500 palavras sobre a consciência... entrei em pânico! Ia escrever o quê? Mesmo assim não quis dar parte fraca. A decisão tinha sido tomada, logo tinha que ser cumprida!

Procurei livros, trabalhos de outros, frases soltas; algo que me inspirasse e me apontasse um caminho. E nada! Nada mesmo!

Tentei escrever sobre a consciência – passei horas a tentar. Escrevia, apagava, voltava a escrever e mais uma vez nada. Tudo me parecia ridículo ou algo que não era meu. Mais parecia uma colagem do que outros já haviam escrito, dito ou pensado.

Andei durante semanas em pânico. E o pânico aumentava à medida que o tempo passava. O prazo estava quase a terminar e nada. Como poderia cumprir o prazo se não conseguia escrever sobre a consciência?

Estava no limite. Sentia-me cansada por estar sempre preocupada com os prazos, com o ensaio, com a consciência e com o receio de falhar o compromisso assumido. E foi nesse momento de cansaço que descansei.

Aquela luta que vivia há semanas esgotou-me toda a energia, por isso andava tão cansada. Logo que deixei de lutar com a dificuldade que sentia em escrever, que deixei de me preocupar com os prazos impostos e de me levar pelo ego inflamado pelo medo de falhar, tomei consciência do que é a consciência.

A consciência é apenas e só atenção! Atenção própria – atenção aos nossos pensamentos, às nossas emoções, aos nossos medos; ver com atenção o que nos rodeia e o que provoca dentro de nós. Falo da atenção sem ação – apenas observar, escutar; enfim, estar presente no momento, apenas ser sem fazer. Quando andava cansada e desesperada por não conseguir escrever fazia-o de forma inconsciente. Afinal, ouvia mais o medo que tinha de falhar e a necessidade doentia em provar que era capaz do que propriamente observava os relâmpagos de consciência que volta e meia me chegavam.

A verdade é que já por algumas vezes tinha recebido luzes sobre o tema consciência e, como estava tão concentrada no que queria, no que o meu ego exigia, não conseguia ver para além do problema.

Assim que inspirei fundo vi a ponta do novelo. Depois disso bastou apenas puxar o fio e deixar fluir. E a leitura feita antes ajudou a reunir algumas definições de consciência, as quais contribuem para enriquecer esta reflexão.

A verdade é que neste momento parece pertinente abordar a importância deste tema. Porquê refletir sobre a consciência? Quais são as razões por trás deste tema? Simples! Basta olhar em volta para perceber que as pessoas vivem desligadas de si e da vida.

Se formos conscientes, será que responderemos com a mesma atitude? Ou optaremos por manter a nossa paz de espírito e agiremos de acordo com a nossa consciência? Será que o facto de estar atento ao efeito que o que nos rodeia tem no nosso estado de espírito será suficiente para vivermos em harmonia? Será possível viver em harmonia num mundo em constante conflito? Ou será que o conflito global se deve ao facto de as pessoas viverem de forma inconsciente e em constante desarmonia?

A consciência é apenas e só atenção! Atenção própria – atenção aos nossos pensamentos, às nossas emoções, aos nossos medos; ver com atenção o que nos rodeia e o que provoca dentro de nós. Falo da atenção sem ação – apenas observar, escutar; enfim, estar presente no momento, ser apenas sem fazer.

A sociedade atual leva-nos a oferecer aos outros uma ideia de nós, muito construída sobre o que temos, fazemos ou queremos. Pensem nas perguntas que habitualmente são feitas sobre pessoas que conhecem - o nome, a naturalidade, a profissão, a idade, o estado civil. E porquê? Será assim tão importante saber que alguém trabalha numa loja de pronto-a-vestir para saber quem essa pessoa é?

Pensem então na comunicação. Dizem que comunicar é tornar comum. Tornar comum uma informação, um sentimento, um pensamento. Falamos de comunicação interpessoal – entre pessoas. E se estivermos a falar de comunicação intrapessoal – dentro da pessoa? Também será tornar comum? Comum a quem? A mim mesmo? Ou será desvendar ou despertar algo que está escondido dentro de nós? Não será então essa uma forma de consciência? E será possível tornar comum aos outros algo que não é comum a nós mesmos?

Ainda na comunicação há uma máxima que aponta para a importância da forma como comunicamos, já que se falarmos de forma agressiva com uma pessoa é provável que essa pessoa nos responda da mesma forma. Isto acontece se comunicarmos de forma inconsciente. E é aqui que a consciência se torna preponderante na melhoria das relações humanas e da comunicação entre pessoas,

povos e culturas.

Imaginemos que alguém tem uma atitude menos correta connosco. Se formos conscientes, será que responderemos com a mesma atitude? Ou optaremos por manter a nossa paz de espírito e agiremos de acordo com a nossa consciência? Afinal, aquela atitude deve-se ao conflito interior que a outra pessoa vive e não ao nosso.

Pensem no contrário. Alguém nos oferece um sorriso, um toque, um carinho, atenção ou apenas companhia. Essa pessoa está a oferecer-nos algo de muito valioso e raro nos dias de hoje. A verdade é que essa oferenda só será valiosa para nós se a recebermos. Se o nosso estado de espírito não o permitir, aquele presente será uma alegria para quem o dá e nada ou uma afronta para quem o recebe. A alegria, o conforto ou a felicidade que nos dedicam não está a ser vivida da mesma forma por nós e pelos outros.

Posto isto, parece fundamental refletir sobre a consciência e a influência que esta tem na nossa vida e felicidade. Será que o facto de estar atento ao efeito que o que nos rodeia tem no nosso estado de espírito será suficiente para vivermos em harmonia? Será possível viver em harmonia num mundo em constante conflito? Ou será que o conflito global se deve ao facto de as pessoas viverem de forma inconsciente e em constante desarmonia?

Pese embora a origem latina da palavra aponte uma definição, muitas foram avançadas ao longo dos tempos. Consciência tem origem na palavra *conscientĭa* que significa *conhecimento*. Na Infopédia são apresentados vários significados como “*conhecimento imediato da própria atividade psíquica, faculdade de se conhecer intuitivamente, sentimento de si mesmo, conhecimento espontâneo e mais ou menos vago, impressão, parte da atividade psíquica de que o sujeito tem um conhecimento intuitivo, estado no qual o sujeito se conhece enquanto tal, e se distingue dos objetos que o rodeiam, faculdade de fazer juízos de valor sobre os próprios atos, honradex, retidão, cuidado, esmero, escrupulo*”.

De todas estas definições apresentadas no dicionário de português há três que se destacam: consciência é uma atividade psíquica, é conhecimento e acontece num sujeito. António Damásio, em “*O livro da consciência*”, reforça esta ideia ao definir consciência como “*um estado mental em que temos conhecimento da nossa própria existência e da existência daquilo que nos rodeia*”.

Voltemos ao início desta reflexão: a dificuldade de escrever sobre este tema e o fluir de palavras depois de relaxar. O estado mental em que vivia – atormentada pelos prazos, pelos medos, pelo ego - impedia-me de escrever. Será que numa

inspiração recolhi todas as palavras que entretanto começaram a fazer sentido? Ou será que me preocupava mais com o problema do que me ocupava da solução? Se estava com medo de falhar, se tinha vergonha de assumir que não era capaz, como poderia aceder ao conhecimento? E este conhecimento era a minha consciência do que era a consciência? Ou era apenas informação que tinha absorvido à qual não conseguia aceder por estar tão atordoada com medos? Osho defendia que a consciência era apenas o resultado de estar alerta. Para ele a mente é um agente que quer agir. Já aquele que esteja alerta é apenas uma testemunha e “*testemunhar é um estado de não-ação*”. Por isso, quando relaxei, deixei de lutar e comecei a testemunhar os meus pensamentos, os meus medos, a minha confusão mental que me impedia de ouvir. Foi nesse momento em que acedi à minha luz e percebi que a consciência era apenas isso... testemunhar o meu ser. E foi também nesse momento que consegui aceder às palavras e organizá-las de uma forma coerente e em conformidade com o que pretendia escrever, dizer, partilhar, tornar comum.

Enfim, aceitei o conhecimento interior ao reacender a paz dentro de mim.

E será que alcancei a harmonia quando libertei as palavras?

E se estivermos a falar de comunicação intrapessoal – dentro da pessoa? Também será tornar comum? Comum a quem? A mim mesmo? Ou será desvendar ou despertar algo que está escondido dentro de nós? Não será então essa uma forma de consciência? E será possível tornar comum aos outros algo que não é comum a nós mesmos?

Voltemos ao início desta reflexão: a dificuldade de escrever sobre este tema e o fluir de palavras depois de relaxar. O estado mental em que vivia – atormentada pelos prazos, pelos medos, pelo ego - impedia-me de escrever. Será que numa inspiração recolhi todas as palavras que entretanto começaram a fazer sentido? Ou será que me preocupava mais com o problema do que me ocupava da solução?

O dicionário inglês Longman define harmonia como “*o estado de completo acordo (em sentimentos, ideias, etc)*” ou “*o efeito prazeroso pela combinação das partes como um todo*”. Já o português da Lello aponta para a harmonia como um “*acordo, paz, ordem, coerência ou simetria*”.

Assim, parece que sim, que alcancei a harmonia, o acordo de sentimentos e ideias. Ao relaxar tomei consciência do que me impedia de escrever. Assim que tomei consciência do medo, da insegurança do ego desfiz-me deles e libertei as palavras. Com elas entrei no mais profundo do ser e apenas fluí pelas ideias, pelos sentimentos que a cada segundo brotavam dentro de mim.

Tomar consciência do que somos, de como vivemos e encaramos o que nos rodeia ou mesmo a forma como reagimos perante os outros em vez de agirmos perante a nossa essência é o caminho para vivermos em paz e harmonia. Viver em paz e harmonia é viver cada momento com a inocência e curiosidade de um bebé. A escuta atenta, a observação curiosa, o sorriso aberto, o toque sincero são formas simples de viver e comunicar. Tudo se une numa ordem repleta de prazer e bem-estar que a todos delicia com momentos de completa felicidade, paz e harmonia.

Enfim, é através da consciência que abrimos as portas à nossa verdade interior, à nossa essência... e assim

alcançamos a harmonia, a paz, a felicidade, a realização interior. E sim, é possível viver em harmonia num mundo em conflito. Afinal, a consciência permite perceber que há momentos em que permitimos que as atitudes dos outros alterem o nosso estado de espírito, que provoquem em nós mal-estar e sentimentos negativos que apenas prejudicam a nossa existência. Nesse sentido, convém tomar consciência que viver é agir de acordo com a nossa essência em vez de reagir ao conflito dos outros. A consciência do que nos é essencial instiga à mudança interior de atitudes, de sentimentos, de pensamentos e motiva a leveza de ser, de apenas ser. Essa mudança enriquece-nos e impulsiona a mudança no mundo.



*Eu*



## Sinopse

Depois de uma vida na sombra dos outros, o desânimo tomou conta dela. Algo dentro de si a empurra. Isabela quer finalmente viver; quer libertar-se daquele sentimento castrador que a impede de abraçar a vida de verdade. Mesmo assim sente que ali não conseguirá fazê-lo. Próximo de todos que maltrata a cada dia. Isabela sente uma vontade incontrolável de fugir de si mesma. Depois de muito rejeitar, aceita finalmente o conselho de

uma amiga. Refugia-se numa quinta de retiro espiritual. Nunca acreditou muito nesse tipo de coisas.

É com essa atitude que entra no Eu e logo percebe que os preconceitos que carrega apenas a impedem de prosseguir o seu caminho. Depois de muito questionar, começa aos poucos a aceitar a graça que recebe de cada minuto de vida.

## Excerto

*“Sempre que olhava para o passado, sentia uma vontade incontrolável de transformar a minha vida numa página em branco e reescrever a minha história. Como se isso fosse possível! O sentimento de incapacidade para mudar o rumo da minha vida era castrador e instigava a fuga de mim mesma. Estava convencida que teria de apagar tudo para conseguir mudar a minha vida e, principalmente, derrotar a frustração.*

*Quando ouvi aquelas palavras, entrei em pânico.*

*Não sabia o que dizer. Tinha sido uma fuga de tudo o que me aborrecia, se bem que não queria admiti-lo à frente daquela gente toda. Tentei encontrar na resposta dos outros uma que me servisse. Quando chegou à minha vez gaguejei e acabei por dizer que tinha sido para descansar.*

*Hoje reconheço que recorri ao Eu porque o meu ser me implorou em segredo para crescer. Aquela fuga fez-me perceber que o sentimento de incapacidade vinha da dependência do ego em que insistia viver.”*

## Quatro grandes livros dos Vedas

**Rig Veda** (ou Rik Veda), do sânscrito, significa “*conhecimento dos hinos*” e versa a natureza da existência, fazendo referências sobre a natureza da saúde e da doença, das patologias e repetitivos princípios de tratamento. Encontram-se assim explicações sobre os três doshas e o uso de ervas para a cura holística, baseado no Ayurveda e na Yoga.

**Yajur Veda**, do sânscrito, significa “*conhecimento do sacrifício*” e contém textos religiosos referentes à liturgia, rituais e sacrifícios, para além da forma de execução dos mesmos.

**Sama Veda**, do sânscrito, significa “*conhecimento dos cantos rituais*” e é constituído por excertos de hinos tirados do Rig Veda e transpostos para cerimónias religiosas.

**Atharva Veda**, do sânscrito, significa “*conhecimento de um tipo de sacerdote*” e enumera as oito divisões da medicina ayurvédica: medicina interna, cirurgia da cabeça e pescoço, oftalmologia e otorrinolaringologia, cirurgia, toxicologia, psiquiatria, pediatria, gerontologia ou ciência do rejuvenescimento e ciência da fertilidade.

# Ayurveda

Do sânscrito “*Ayur*”, vida, e “*Veda*”, conhecimento, Ayurveda surge na cultura indiana há mais de cinco mil anos como a “*Ciência da Vida*”. É o sistema indiano de cura holística que avalia o indivíduo mediante a sua constituição. A filosofia ayurvédica defende que o ser humano é composto por *corpo, sentidos, mente e alma*; parte também do princípio que tudo o que existe é formado por cinco elementos: *fogo, água, terra, ar e éter*. Assim, torna-se importante para o ser humano viver em harmonia com a natureza, visto existir uma forte relação entre o Homem (microcosmo) e o Universo (macrocosmo), ambos representados por *Purusha*, que representa a Unidade, pois tanto o Homem como o Universo são constituídos pela mesma substância.

A verdade é que é bastante complexa a forma como os cinco elementos atuam no corpo humano e por isso o Ayurveda adotou alguns conceitos médicos para ajudar na compreensão do efeito dos elementos no Homem. Estes conceitos resumem-se ao *Prakriti* ou *Doshas*.

Desta feita, o corpo humano é constituído por três *doshas*: o *Vatta*, o *Pitta* e o *Kapha* (as três energias fundamentais) “*que representam todos os princípios psicofisiológicos do corpo*” (Campadello, Pier – 2005). Para além destes *doshas* podem ainda surgir outras combinações

como: *Vatta-Pitta*, combinação do ar com a bÍlis; *Pitta-Kapha*, combinação da bÍlis com a mucosidade; e *Vatta-Pitta-Kapha*, a combinação do ar com a bÍlis e a mucosidade.

A harmonia energética, que se apresenta como a ideia central do Ayurveda, acontece através de pontos energéticos, conhecidos como *chakras*, localizados e interligados ao longo da coluna e constituídos por dois vórtices de energia, sendo que um permanece na frente e outro atrás.

Do sânscrito, *Chakra* significa “*roda da vida*” e surge nos desenhos esquemáticos hindus como “*pequenos torvelinhos ou vórtices que se localizam no corpo, englobados pela aura humana, através do qual nós recebemos, transmitimos e processamos as energias da vida*” (Cardim, Valter Carlos – Gyanesh, Swami).

Posto isto, o Ayurveda utiliza estes centros para promover o equilíbrio e harmonia de energia, canalizando-a desde a base da coluna (primeiro *chakra*) até topo da cabeça (sétimo *chakra*) - estes são os principais sete *chakras*; a verdade é que existem mais de 100 *chakras* no corpo humano .

Enfim, desde tempos remotos, a medicina ayurvédica une a energia à utilização de ervas, alimentos, aromas, pedras, cores, yoga, mantras, massagens, estilo de vida e cirurgia na prossecução do seu principal objetivo - **a harmonia do ser humano e da natureza.**



# Os cinco elementos de equilíbrio

## Fogo

O elemento fogo está presente na Natureza e produz calor e luz. A um nível psicológico, o fogo dá-nos força, paixão para atingirmos os nossos objetivos, ultrapassando todos os obstáculos. Assim, a dúvida torna-se insignificante perante a alegria que nos traz o fogo. No corpo físico, ao fogo pertencem a fome, a sede, a temperatura corporal, o sonho, a letargia, a inteligência, a ira, o ódio, o zelo e o brilho.

## Terra

O elemento Terra está presente por todo o nosso planeta e também no baço e ferro dos nossos glóbulos vermelhos. Psicologicamente, este elemento estabiliza-nos a mente, dando-nos força moral. No corpo físico, pertencem à terra os ossos, a carne, a pele, os nervos e o cabelo.

## Água

O elemento água percorre todo o nosso planeta. A um nível psicológico, a água mantém as coisas juntas, fazendo-as fluir para dentro. Fisicamente, pertencem ao elemento água o sémen, o sangue, a gordura, a urina, as mucosidades, a saliva e os líquidos linfáticos.

## Ar

O elemento ar põe o Universo em andamento. Não se vê e sente-se. Não se guarda e usufrui-se. O ar move os pensamentos através da mente. Assim, ao elemento ar pertencem todos os movimentos físicos do corpo humano: respiração, necessidades fisiológicas, função sensorial-motora, secreções e excreções e transformação de tecidos.

## Éter (Prana)

O elemento éter está em tudo, é o vazio que tudo recebe e que tudo rodeia. Na mente recebe as experiências, no coração o amor. No corpo físico, pertence ao elemento éter o amor, a inimizade, a timidez, o medo e o apego.

Posto isto, quando em equilíbrio, estes cinco elementos são sinal de saúde e felicidade, ou seja, são um suporte fundamental de vida.

# Os três Doshas ou biotipos principais

## Vatta

*“aquele que move coisas”*

O dosha Vatta corresponde ao ar, ao catabolismo e à serpente. Forma-se pela junção do elemento ar com o elemento éter e *“governa o princípio que dá origem e controla todos os movimentos do corpo e pode ser visto como força que comanda a circulação e a corrente de impulsos nervosos de e para o cérebro, a respiração e a eliminação”* (Cardim, Valter Carlos – Gyanesh, Swami).

As pessoas Vatta são imprevisíveis e inseguras. Dormem pouco, caminham depressa e falam em demasia. Têm corpos secos, delgados e altos, cabelo fino, escasso e frágil. Têm mentes inquietas, memória fraca e dificuldade em terminar frases. Não gostam do frio, apreciam os prazeres físicos e gostam de alimentos doces, azedos, picantes e quentes. Comem em excesso, risonham e bebem líquidos.

## Pitta

*“o que digere”*

O dosha Pitta corresponde à biliar, ao metabolismo e à rã. Forma-se pela junção do elemento fogo com o elemento água, sendo responsável pela digestão e assimilação de alimentos através do corpo.

As pessoas do tipo Pitta não são convencionais, são cultas, valentes e orgulhosas. Têm tendência a excesso de transpiração, cabelos suaves, oleosos e loiros, ficando muito cedo com cabelos grisalhos ou brancos.

Amam a natureza, em especial as flores e os aromas, têm bom carácter, uma perspectiva espiritual e são amáveis e zelosas. Sentem pouco apego pelas relações sexuais, gostam de alimentos doces, amargos e adstringentes e apreciam as bebidas frias. Têm uma pele suave, oleosa e quente, os músculos e articulações são fracos e não têm um desejo sexual muito intenso.

## Kapha

*“aquele que mantém as coisas juntas, abraçar, coerente”*

O dosha Kapha corresponde à mucosidade, ao anabolismo e ao cisne. Forma-se pela junção do elemento água com o elemento terra, sendo responsável pelo crescimento e proteção a um nível orgânico, para além da estabilidade de toda a estrutura óssea.

As pessoas do tipo Kapha são convencionais, sábios, amantes da ordem e honram a sua palavra. Têm uma boa condição física, estrutura óssea estável, pele bronzeada, mãos largas, peito grande e robusto. São fortes, chegando por vezes a apresentar excesso de gordura. Sóbrio por natureza, têm caras com o formato da Lua e articulações sólidas, fortes, suaves e lisas. Têm cabelo forte, oleoso, grosso e encrespado. A fome, a sede, a dor, as interrupções ou ruídos não os perturbam. São pessoas com tendência a dormir profundamente por longas horas.

# Os sete Chakras ou pontos energéticos principais

## 1º Chakra Básico – Muladhara

Localizado na base da coluna, em cima do cóccix, *Muladhara* é responsável pela sobrevivência do corpo físico, regulando as glândulas suprarrenais e governando a coluna vertebral e os rins. Está associado à cor vermelha e tem como mantra LAM.

## 2º Chakra Umbilical – Swadhistana

Localizado na lateral da 5ª vértebra lombar, *Swadhistana* é responsável por tudo o que atraímos, regulando as gônadas e o sistema reprodutor. Está associado à cor laranja e tem como mantra VAM.

## 3º Chakra Plexo Solar – Manipura

Localizado à altura da primeira vértebra lombar, *Manipura* é responsável pelo poder pessoal, regulando o pâncreas e governando o estômago, fígado, vesícula biliar e sistema nervoso. Está associado à cor amarela e tem como mantra RAM.

## 4º Chakra Cardíaco – Anahata

Localizado à altura da quarta vértebra torácica, *Anahata* é responsável pelo sentimento, amor, paz e coletividade. Regula o Timo e

governa o coração, sangue, nervo vago e sistema circulatório. Está associado à cor verde e tem como mantra YAM.

## 5º Chakra Laríngeo – Vishuddha

Localizado à altura da sétima vértebra cervical, *Vishuddha* é responsável pela comunicação e expressão com o mundo, regulando a tireoide e governando o aparelho brônquico e vocal, pulmões e canal alimentar. Está associado à cor azul-turquesa e tem como mantra HAM.

## 6º Chakra Frontal – Ajnã

Localizado à altura da primeira vértebra cervical, *Ajna* é responsável pela consciência e está relacionado com a intuição, a percepção e a observação. Regula a glândula pituitária e governa o cérebro inferior, olho esquerdo, ouvidos, nariz e sistema nervoso. Está associado à cor azul índigo e tem como mantra OM.

## 7º Chakra Coronário – Sahashara

Localizado no alto da cabeça, *Sahashara* é responsável pela consciência despertada, insights e iluminação, regulando a glândula pineal e governando o cérebro superior e olho direito. Está associado à cor violeta, branca ou dourada e tem como mantra AUM.

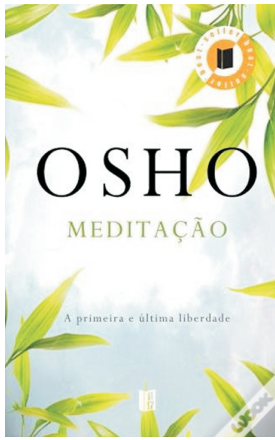


# Sentada junto ao mar

Os meus sentidos são estimulados quando me sento junto ao mar. Gosto da praia naqueles momentos de silêncio absoluto. Falo do silêncio humano. Os sons da natureza são sempre bem-vindos. Adoro ficar ali numa conversa secreta com ele. É maravilhoso ficar ali sentada...  
... a ouvir as ondas a baterem na areia, o esvoaçar das gaivotas a brindá-lo com a sua presença.  
... a sentir a brisa marítima a acariciar-me a pele, enquanto a areia me foge por entre os dedos.  
... a cheirar o ar salgado que me desentope as narinas, massacradas pelo inverno rigoroso.  
... a observar a simplicidade natural da união entre o mar, os céus e os seres que os ocupam.  
... a saborear a água salgada a tocar-me os lábios quando se levanta pelo ar em direção ao nada perfeito que ali nasce.  
Junto ao mar sinto-me a separar em milhares de partículas de energia que se unem ao recém-nascido. O mar flui em mim a verdade que me contém. Os meus sentidos ganham consciência de si e transformam-me ao ritmo das ondas do mar. Elas vêm de longe para me segredar ao ouvido os prazeres de uma vida simples.

## O rio

Quando pousei os olhos na harmonia que unia céu e terra, os meus lábios separaram-se e os meus olhos cintilaram a par da luz que me percorria o corpo. O meu peito desesperava por mais. A cada inspiração absorvia a consciência natural que me abria cada poro. E a cada expiração libertava sentimentos, pensamentos... um pouco de mim. Senti-me num momento único de união perfeita com o universo... livre, serena e feliz, como um rio a seguir o seu curso, focado apenas na missão que transporta.



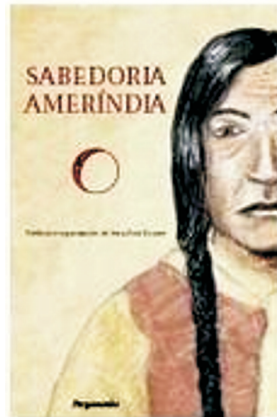
### “Meditação – a primeira e a última liberdade” de Osho

De pequenas dimensões e pleno de sabedoria, “Meditação – a primeira e a última liberdade” de Osho é mais uma ferramenta deixada por um ser iluminado a todos aqueles que pretendam aprender a viver a vida de uma forma simples.

Neste pequeno presente, Osho desconstrói o conceito de meditação, demonstrando por palavras e exercícios que esta é

uma prática integrante da vida. Para Osho, “a meditação baseia-se num conceito simples: em vez de lutar contra a escuridão – o que de alguma forma é impossível – ligue a luz”. A analogia que faz entre o ato de meditar e o ato de acender a luz reflete em todo o seu esplendor a simplicidade e objetividade da sua escrita.

Este guia prático e acessível revela diversas técnicas de meditação, desde a Meditação Ativa, a Meditação Dinâmica à Meditação Kundalini.



### “Sabedoria Ameríndia” de Jean-Paul Bourre

Os Ameríndios viveram em locais impossíveis de chegar para quem insistisse em viver em conflito constante com a Natureza. A “Sabedoria Ameríndia” reúne os preceitos de vida que, transmitidos de geração em geração, “sobreviveram ao genocídio das tribos e à rarefação dos grandes espaços selvagens”. Os ameríndios entendiam que ao escalar uma montanha, o Homem devia manter a harmonia com o poder desta, uma vez que é ela que o ajuda a chegar ao cume unido às suas pernas e aos seus braços. Este e outros ensinamentos ameríndios são reunidos neste pequeno manual de sabedoria natural.

### “Tempo de matar” de Joel Schumacher

“Tempo de matar” conta com a participação de grandes nomes de Hollywood como Matthew McConaughey, Sandra Bullock, Samuel L. Jackson, Kevin Spacey



e Kiefer Sutherland. Este filme narra a história de uma luta desigual na cidade de Canton, no Mississippi numa época em que ainda imperavam regras racistas. Jake Tyler Brigance (Matthew McConaughey), um advogado fracassado, é contratado para defender Carl Lee (Samuel L. Jackson), acusado por homicídio de dois homens e tentativa de homicídio de um terceiro. A filha de dez anos de Carl Lee foi estuprada por dois homens brancos, bêbados e racistas. Quando levados a julgamento, Carl Lee decide vingar a violência que a sua filha sofreu com sangue, matando com tiros de caçadeira os dois agressores e deixando deficiente um policial que os acompanhava e se encontrava na linha de tiro. Jake Tyler Brigance terá que defender Carl Lee perante a sociedade, maioritariamente

branca, e enfrentar o mais temido advogado de acusação, D.A. Rufus Buckley (Kevin Spacey). Para isso, conta com a ajuda da estudante de direito Ellen Roark (Sandra Bullock). A verdade é que durante a procura de atenuantes e estratégias de defesa de Carl Lee, Jake e Ellen são agredidos e perseguidos por grupos racistas liderados por familiares dos dois violadores assassinados.

O reverso da medalha acontece quando Jake Tyler Brigance decide trazer à consciência dos presentes os preconceitos com que vivem. Pede-lhes então para fecharem os olhos enquanto conta a história da menina violentamente estuprada, não esquecendo qualquer pormenor até que no final se lembra de dizer que se trata de uma menina branca.

## Una a meditação ao exercício físico

Meditação é uma palavra muito utilizada no mundo de hoje. A verdade é que são poucas as pessoas que realmente sabem em que consiste. Recorrendo às palavras de um ser iluminado como Osho, “*na sua essência, a meditação é a arte de estar consciente, consciente do que ocorre dentro de nós e à nossa volta*”. Como atualmente é difícil sentar-se e permanecer quieto durante dez, quinze ou vinte minutos para poder recuperar energias através da meditação, parece fundamental aproveitar para meditar durante as caminhadas para o trabalho, para o transporte público ou naqueles momentos que dedicamos ao exercício físico. O truque é concentrar a nossa atenção na respiração. A cada inspiração sentir o ar a percorrer o organismo e a

cada expiração controlar o ar de forma a aumentar o tempo da libertação do ar. A cada movimento sentir o nosso corpo, as nossas sensações, os pensamentos que nos provocam, sem permitir que nos alterem as emoções. A ideia é libertar por completo os pensamentos. Deixá-los fluir, se bem que mantendo-os à distância da nossa



## Através do Pranayama recupere a sua energia

Pranayama é uma das terapias utilizadas pelo sistema indiano de cura holística, o Ayurveda. Pranayama é constituído por duas palavras sânscritas – prana e yama – que significam respetivamente energia vital e domínio. Assim, o pranayama é a arte de dominar a nossa energia vital. Esta terapia é nada mais do que a arte de dominar a respiração, já que é através dela que recebemos o ar que nos permite viver. Esta arte é utilizada por todo mundo por desportistas, por cantores/tenores, por atores de teatro e artistas de palco. Todos aprendem a dominar a respiração de forma a projetar melhor a voz,

a oxigenar melhor os músculos de forma a ter mais força durante mais tempo ou apenas para controlar o nervosismo antes de um teste importante. Para o dia-a-dia, o Pranayama pode ajudar-nos a energizar o nosso corpo, mente e espírito e, dessa forma, recebermos do universo alegria para mais um dia de vida. A técnica mais simples do Pranayama limita-se apenas a

essência. Nesse momento único de ligação ao nosso ser é aconselhável estar atento ao que nos rodeia e ao seu efeito em nós. Mais uma vez, deixar fluir cada sentimento, cada emoção, cada pensamento sem controlo, sem efeito, apenas com o foco na observação interior. Enfim, a ideia é aceitar o que nos chega de nós ou do que nos rodeia sem reação, com apenas observação e, dessa forma, assinalar ferramentas interiores para lidar com as pressões do dia-a-dia e aprender a relaxar até nos momentos mais stressantes. Experimente! Vai ver que gosta!

inspirar e expirar pelo nariz – como os bebés – procurando aumentar o tempo de cada um, tendo sempre em mente que a expiração deve ser mais longa que a inspiração – se possível o dobro do tempo. Entre a inspiração e a expiração deve travar-se um pouco o ar dentro de nós e sentir o que este nos proporciona. O objetivo é reduzir a velocidade com que expiramos e inspiramos e, dessa forma, relaxarmos. Experimente e verá que os seus dias se tornam mais alegres!

## Depende da perspectiva

Assim que deslizo a porta sinto o ambiente a arrefecer. Na rua, o vento cortante percorre a minha face. Desço a avenida a grande velocidade, escondida entre o casaco e o cachecol, ansiando pelo aquecimento do comboio, que me levaria para mais uma longa viagem matinal.

Pouco depois saí do gélido ar da cidade e recebi o bafo quente da estação. Logo senti a vibração do comboio a reduzir a velocidade para nos receber no seu interior. Num breve salto passei das escadas rolantes para o interior do comboio. Mais um segundo e ficava em terra. O cheiro do comboio é característico. Nunca se sabe bem a que cheira já que lá dentro se misturam vários aromas... perfumes de todos os gostos e o sentido fechado do comboio mesclam com o nosso odor corporal.

Como o dia começou bem cedo – de vez em quando – sinto o meu corpo a desligar. Mesmo assim, sempre tive dificuldade em dormir em espaços públicos. Quase sempre é a paisagem que me mantém atenta.

Agarro-me a ela com todo o ser. Por vezes prendo-me no verde das árvores e arbustos que viajam em sentido contrário. Há outras, que me deixo levar pelo brilho do sol a bater nas águas dos rios que ali vão tocar.

Perdida na imagem natural que anima as margens da linha, sinto todos os murmúrios dos meus

vizinhos de viagem. E num suspiro, ouço a voz de alguém – uns lugares à minha frente – a tentar, a todo o custo, despertar a curiosidade a quem se ocupava da natureza... a mesma que comigo viajava.

Durante algum tempo ouvi frases como “já leste o jornal?” ou “tem aqui muita coisa interessante”. Do outro apenas ouvia o descaso completo pela informação que queria passar-lhe.

A dada altura, e depois de muita insistência, o jovem, que encostava a testa à janela, abandonou a paisagem e perdeu-se nos meus olhos. Ficou inerte e concentrado. Eu deixei levar-me pelo brilho dos seus. Sem saber muito bem o que fazer, decidi então pegar no jornal e disse:

*“Ora vamos lá ver... novela política, mais novela política, ah... novela futebolística – quem compra quem, quem vende quem, a arbitragem – balelas, balelas e mais balelas!!! Parece-me que esta maravilhosa paisagem que nos acompanha é uma distração bem mais agradável! Não te parece?”* e voltou a perder-se nos meus olhos. Desligou-se, enquanto o outro amuava.

Poucos segundos depois, voltou ao seu namoro com a natureza e eu encontrei-me no esplendor das águas brilhantes que percorriam a sua face iluminada pelo sorriso refrescante do sol.



A photograph of a sunset over a body of water. The sun is a bright yellow circle in the upper center, with a gradient of orange and red in the sky. The water in the foreground is dark, with the sun's reflection creating a shimmering path of light. Silhouetted trees with bare branches are scattered across the middle ground, their forms reflected in the water. The overall mood is serene and contemplative.

## À deriva!

Isto tem dias. Há uns em que flui. E outros em que nada sai. As palavras estão cá, os pensamentos também; a fluência é que não. Quero discorrer os pensamentos nesta folha macia de papel listado e nada faz sentido. Parece tudo tonto, forçado, exagerado até! Estou à deriva a seco! Pareço estar dentro de areia movediça - quanto mais me movo mais me enterro num lamaçal vazio de palavras. E mesmo assim, escrevo!

# Existência

Carta I do Tarot Zen do Osho

A figura nua elevada ao salpicado de estrelas que iluminam o céu noturno pela beleza da flor de lótus simboliza a união eterna entre o Homem e a Natureza.

O corpo desprovido de qualquer veste demonstra o desapego físico e aponta o caminho da aceitação interior.

A flor de lótus dá-lhe força. É uma flor com origem na lama. A busca da luz descobre a sua pureza essencial e desvenda a importância do que somos, em vez de onde nascemos, com quem nos damos ou o que temos.

Aquela figura não está ali por acaso. Ali, entrega-se de corpo e

alma à vida que a rodeia, pois assim sente-se em casa, conectada com o ser.

Esta carta inspira à paz de espírito através de uma consciência mais profunda da nossa essência e à aceitação do que a vida nos oferece. Ao desfrutar dessa sensação ela aprofundar-se-á em nós e tornar-se-á ainda mais forte. E assim, abrimos a porta à felicidade e ao amor que borbulha dentro de nós.



Viver com  
compaixão  
nos dias de  
hoje -  
alcançável  
ou utopia?

Descubra na próxima edição da d' autor, a revista que sonha!



Essência é...  
... a energia que  
oferecemos a cada  
ser.

... o aroma com  
que nos dedicamos  
ao mundo.  
... a sensibilidade

que nos alimenta o  
espírito.  
... a luz que nos  
conduz pelo  
caminho da vida!  
... a vida que nos  
preenche a alma!