



d'autor

n. 5 | a revista que sonha | Ago.2013

Rumo
à luz!

Compaixão

Clareza.pt

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

Pobres coitados

workshops **low cost**

Centro de Formação Teclamagenta

Rua 31 em Espinho

Escrita Criativa

o caminho para o autoconhecimento

20 €

O autoconhecimento contribui para o aumento da capacidade de concentração, da auto-liderança e da liberdade de escolha, promovendo assim um senso de identidade mais livre e mais rico em possibilidades. Este workshop pretende, através da escrita criativa, promover o desenvolvimento da

sensibilidade enquanto veículo privilegiado de diálogo, percepção e reflexão pessoais na ligação a si e ao mundo. Desta feita, este evento visa o despertar de ideias e dos sentidos, para além de estimular a imaginação em todo o processo de transposição das ideias para o papel.

Inscrições

914 211 694

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

Grafismo | Cláudia Sofia

Textos | Cláudia Sofia

Fotografias | Banco de imagens de Coreldraw

Periodicidade | Bimestral

Formato | 300 mm x 230 mm

Editorial


Há vários dias ouvi um conhecido recente dizer que tinha um grande defeito: acredita demasiado nos outros. Completamente desligada dos factos que o levavam a dizer algo assim, forcei palavra atrás de palavra para perceber melhor porque o dizia. Acham que foi por preocupação? Enganam-se! Apenas acredito que a confiança nos outros é o caminho para uma nova consciência mundial, por isso, naquele momento, quis apenas levá-lo a entender a estupidez que dizia. Para mim o mais importante era fazê-lo ver que estava a ser “tapado” ao abrir mão de uma das maiores virtudes do ser humano. Ali, no meio de pessoas que me conhecem, desvendei uma faceta que chocava com tudo o que conheciam de mim: agi de

uma forma egoísta e nada compassiva – virtude que tantas vezes me tinham apontado. E é na compaixão que a d'autor se inspirou. Nesta 5ª edição procuramos refletir sobre a compaixão e qual o seu papel na felicidade do ser humano, para além de promover momentos de reflexão, sonho e diversão. Esperamos contribuir para uma visão mais positiva de uma virtude que tantas vezes é encarada com uma atitude de superioridade sobre os outros e, dessa forma, apontar um caminho alternativo ao mundo atual. Entre e deixe levar-se pelas palavras!

- 5 | Na crista da onda
- 6 | Rumo à Luz!
- 9 | Viver com compaixão nos dias de hoje: alcançável ou utopia?
- 14 | A árvore
- 15 | Assim se concede um desejo!
- 16 | Clareza.pt
- 23 | E o que fazer quando o sol teima em não aparecer?
- 25 | Pobres coitados!!!
- 26 | Totalidade

Vive
profundamente!
Dedica – a cada
pessoa, atividade ou
momento – o amor,
o otimismo, a
paciência e a
compreensão que
desejas para ti
mesmo.

Na crista da onda



O dia acordou luminoso. Quando saí de casa senti os olhos com dificuldade em manter-se abertos. A luz empurrava-os para baixo. Desci a avenida a sentir o balancear das árvores. Delas vinha a brisa maravilhosa das manhãs quentes de verão. O aroma a algas aproximava-se a passos largos. Assim que o avistei, acompanhei um voo picado de várias gaivotas. Por entre aquela maravilha, ouço passos pausados atrás de mim. Antes mesmo que consiga virar-me, sinto umas mãos salgadas a tocar-me a face. Pouco depois encontro um olhar alegre e um leve piscar de olho. Aquele voo marítimo trouxe-o até mim.

Rumo à luz!



Inédito de Cláudia Sofia
Edição de Autor 2013

Sinopse

Ela solta as suas grandes asas ao vento sob o olhar atento de Victor, Carlos, André e Sérgio. Eles amam a águia e sonham há anos vibrar no seu ninho junto de milhares.

Levados por esse sonho, os pequenos de 10 e 12 anos tudo fazem para o concretizar, mesmo quando tudo parece impossível. A caminhada é árdua, chegando mesmo a ser posta em causa aquando de uma catástrofe natural.

Conscientes da sua sorte e dos valores que os uniam à majestosa águia da luz, os quatro amigos abdicam do seu sonho para oferecer um sorriso a meninos que não tiveram tanta sorte.

Este gesto ensina aos pais que há sempre lugar a lutar pelos próprios sonhos... é assim que a felicidade nasce e é partilhada com os outros.

Excerto

“Finalmente os pequenos vão assistir a um jogo com os ídolos dos seus pais a jogar lado a lado com os seus ídolos. É um jogo particular, por isso não há o nervosismo habitual dos jogos “a doer” e mesmo assim o Victor não quer comer antes de o jogo acabar.

“«Quando acontecem estas tragédias naturais, o mundo tem que se unir para ajudar quem mais precisa. E fazemos de tudo para contribuir para a reconstrução do que foi destruído.»

E ele ria e dizia «Há aí um problema de... como é que o professor diz? Ah... de concordância! Essas palavras contradizem-se quando usadas na mesma frase. O Benfica é o maior clube do mundo, por isso vale muito para os benfiquistas e para todos os seres do mundo que gostem de pessoas determinadas, apaixonadas e de carácter.»

Os festejos habituais não chegaram. Os miúdos apenas se abraçaram uns aos outros a chorar compulsivamente e a festejar em silêncio. As emoções encheram a casa e durante longos minutos ficou quase tão silenciosa quanto o Velódrome.

«Nem pensar! Tantos quilómetros já fizeram para chegar aqui e parar! Nem pensar! Só paro lá dentro!» dizia o Victor a resmungar com as suas pernas trémulas. «Sim, com dedicação, muita dedicação! É assim que concretizámos os nossos sonhos!!!»



A força
de todos num.

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

O que é afinal a compaixão?
Será possível abraçar a
compaixão num mundo em
constante mudança e a
correr contra o tempo? Ou
será apenas um sonho
impossível de realizar -
viver em compaixão?

Ao longo de uma avenida repleta de árvores carregadas de flores, folhas e pássaros, pensava na vida enquanto a percorria ladeira abaixo. De repente vi uma barata, grande e preta, de patas para o ar. Movia-as com toda a força... tentava voltar à posição normal.

Passei por ela ao largo. Não sei, de patas para o ar, que mal poderia fazer-me? Mesmo assim, passei ao largo. Poucos passos tinha dado, olhei para trás... pensei que poderia virá-la ao contrário para ir à sua vida. Nem pensar! Tenho pavor destes bichos. Olhei para a frente e fui à minha. Deixei-a ali, de patas para o ar, entregue à sua sorte. Pensei em mim e nos compromissos que tinha, não podia perder tempo com uma barata, pois começava a ficar atrasada.

A verdade é que não a deixei ali, carreguei-a comigo todo o dia. Aquela barata questionava-me! Os pensamentos, a atitude, os medos, as razões imediatas, tudo o que naquele momento tinha fundamentado racionalmente o "virar de costas"...

Devem estar a pensar que enlouqueci de vez! Acreditem, eu pensaria o mesmo... uma barata; quem se lembraria de passar o dia a pensar numa barata?

Se calhar têm razão. Toda esta situação pode parecer ridícula, mesmo assim aquela barata fez-me pensar em todas as vezes em que me acontecia o mesmo... o ligar do automático para me livrar de situações incómodas ou "*menos importantes*" - quase como o automático dos aviões que os controla por completo, bastando apenas pressionar o botão.

Ao longo do dia apercebi-me da quantidade de vezes em que aquela mesma atitude de "*virar as costas*" se repetia sem qualquer consciência disso. Começa logo no comboio. Fazer uma viagem de pé num comboio é desconfortável, por isso a primeira coisa que faço quando entro num é procurar o primeiro lugar vago. Sento-me confortavelmente e ponto... venha quem vier, não arredo pé dali até que chegue à paragem em que saio. Venha quem vier, mesmo! E curiosamente dou por mim a pensar "*pobre do homem*", quando vejo algum velho de pé à procura de um lugar para se sentar. Penso sempre, "*será que ninguém lhe dá o lugar?*" ou "*se oferecer o meu, ainda leva a mal!*" - enfim, rapidamente encontro desculpas para continuar a minha viagem sentada confortavelmente.

Se calhar têm razão. Toda esta situação pode parecer ridícula, mesmo assim aquela barata fez-me pensar em todas as vezes em que me acontecia o mesmo... o ligar do automático para me livrar de situações incómodas ou "*menos importantes*" - quase como o automático dos aviões que os controla por completo, bastando apenas pressionar o botão.

No trajeto do comboio até à empresa passo por duas figuras que sempre me provocam um sentimento de... sei lá, desconforto! O primeiro é um homem que passa a vida a pedir moedas perto da estação – habitualmente diz que é para comer alguma coisa, se bem que aparenta ser para a primeira cachaça do dia. Enfim, rapidamente me desvio e penso mais uma vez no “*pobre do homem que não pediu aquela sina*”. Pouco antes de chegar à entrada da empresa é possível ver um sem-abrigo ainda a dormir na rua, encostado a uma parede que tresanda a urina. É degradante pensar que alguém consegue dormir ali. Brotam vários pensamentos, se bem que logo me lembro de alguma coisa mais importante. Naquele dia – da barata – ao passar por essas duas figuras pensei o que sempre penso quando me cruzo com eles e apercebi-me que o sentimento de incómodo, angústia me carregava com um sentimento de culpa, de tristeza por nada fazer para reverter a situação. Aquele sentimento era a esmola que dava todos os dias, se bem que uma esmola envenenada, pois aqueles dois homens e a pobre da barata não precisavam disso; quando muito poderiam

precisar da minha ajuda. Hoje tenho consciência disso! Na altura não a tinha, por isso, durante semanas, andei com aquele sentimento de culpa dentro de mim. Uma tarde, daquelas que tiramos para nada fazer ou, como aconteceu, dar alguma atenção à nossa rede social, vi na internet um vídeo do XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, em que falava sobre a compaixão. A culpa que carregava e as palavras daquele pequeno ser sorridente e de palavra fácil plantaram em mim a vontade de refletir sobre a compaixão. Queria perceber se o que sentia era uma forma de compaixão. Nunca me vi como uma pessoa compassiva, até porque tinha uma ideia de compaixão muito ligada aos monges tibetanos. Para mim não era possível viver em compaixão na sociedade atual... como poderíamos cuidar de alguém que nos faz mal?! Na minha opinião era impraticável. Decidi então ler sobre a compaixão e ver mais alguns vídeos que conseguisse encontrar na internet. Por mais incrível que possa parecer, a compaixão é um tema muito desenvolvido na blogosfera e também abordada em livro.

Enfim, encontrei várias definições de compaixão e todos a relacionavam com o sofrimento dos outros. Fiquei então com a ideia generalizada que a compaixão é o ato de libertar os outros do sofrimento, se bem que há também a ideia que o sofrimento dos outros não pode ser substituído pelo nosso sofrimento.

Ok, voltemos atrás no tempo: percebo que poderia ter libertado a barata do seu sofrimento se a tivesse ajudado a voltar à posição normal. E os outros? Como poderia libertá-los do seu sofrimento? Esta busca provocou um sentimento de culpa e um ainda maior de impotência... aquele sentimento consumia-me por dentro, pois sentia-me culpada por nada fazer e incapaz de fazer alguma coisa para o ultrapassar. Aquela ideia de refletir sobre a compaixão provocou-me insónias e sentimentos controversos... sabia que o que sentia não era compaixão; queria ser capaz de a sentir e não sabia como. A verdade é que aquela definição de compaixão parecia-me vazia demais para um sentimento tão magnânime. Além disso, como não era possível libertar alguém do sofrimento, aquela definição levava-me a pensar que a

compaixão era uma ilusão. Bem, uns dias mais tarde, durante uma daquelas trocas de ideias ao acaso com amigos, alguém dizia que achava a compaixão um sentimento negativo, por que só quando alguém está mal é possível sentir compaixão; a compaixão existe porque o sofrimento do outro existe, caso contrário não é possível sentir compaixão. Ok, esta ideia vem de encontro à definição avançada por vários pensadores. E olhando do ponto de vista negativo, tem alguma lógica. Afinal, se a compaixão é apenas o ato de libertar o outro do sofrimento, para existir compaixão teria que existir sofrimento.

E como podemos nós saber que os outros vivem em sofrimento? Por exemplo, o homem que pede moedas na rua – eu posso achar que vive em sofrimento, controlado pela bebida e em vergonha por pedir esmola. Mesmo assim, como posso ter a certeza absoluta que vive em sofrimento? Ele pode, perfeitamente, ter aceite as experiências que a vida lhe traz e viver em paz consigo mesmo. O mesmo se aplica ao homem que dorme na rua. Eu não sei se sofre; apenas sei que a forma como vivem me incomoda.

Aquele sentimento era a esmola que dava todos os dias, se bem que uma esmola envenenada, pois aqueles dois homens e a pobre da barata não precisavam da minha pena; quando muito poderiam precisar da minha ajuda. Hoje tenho consciência disso! Na altura não a tinha, por isso, durante semanas, andei com aquele sentimento de culpa dentro de mim.

Aquela ideia de refletir sobre a compaixão provocou-me insónias e sentimentos controversos... sabia que o que sentia não era compaixão; queria ser capaz de a sentir e não sabia como. A verdade é que aquela definição de compaixão parecia-me vazia demais para um sentimento tão magnânime.

Bem, se partirmos do pressuposto que a compaixão é o ato de libertar do sofrimento, então quer dizer que quem precisa de compaixão sou eu? E de quem? Dos outros? E como podem saber eles que sofro? Então, isto quer dizer que a compaixão começa em nós e para nós. E em que consiste exatamente? Recusei-me a aceitar que a compaixão era apenas isso.

Foi nesse momento que me recordei das minhas aulas de Latim e recorri aos dicionários que há tantos anos serviam de prateleira ao pó. Primeiro, procurei a origem da palavra compaixão. Tem origem em “*compassione*”, uma declinação de “*compassio, onis*”. De seguida procurei o significado de “*compassio*” e surpreendi-me. Um dos significados é mesmo *sofrimento comum*, se bem que também quer dizer *simpatia* e, mais importante, *comunidade de sentimentos*.

Se nos cingirmos ao significado de *sofrimento comum*, poderíamos aceitar apenas o significado de ato de libertar do sofrimento; agora, se refletirmos sobre o significado de *comunidade de sentimentos*... bem, aí podemos abrir o leque. Porque razão compaixão seria apenas uma comunidade de

sentimentos como o sofrimento, a angústia, a tristeza? A alegria, a felicidade, o amor também são sentimentos e também podem ser vividos em comunidade.

Confesso que este significado me enche as medidas e acaba por vir de encontro à ideia que a compaixão começa em nós e por nós, porque unindo os vários significados da palavra latina “*compassio*” parece-me claro que a compaixão é o ato, a ação consciente de que os outros merecem a mesma compreensão, aceitação e felicidade que nós, para além de nos permitir aceitar que todas as experiências que vivemos - boas ou más - contribuem de alguma forma para alcançarmos a felicidade.

Contrariando o que pensava, sim é possível viver em compaixão nos dias de hoje, desde que percebamos que cada um de nós é uma célula viva deste grande organismo chamado Universo e que, para que ele viva em harmonia, cada uma das células tem que alcançar primeiro. Porque tudo na vida começa em nós e, através dos nossos atos, pensamentos, sentimentos e desejos, transformamos o mundo.

“Os olhos dos teus irmãos são o espelho da tua alma. Aprende a ler neles as tuas próprias angústias, alegrias, certezas, desejos. Aprende a amá-los.”

Sabedoria Ameríndia

A árvore



Ser único, a árvore serve de ligação entre o céu e a terra. Os seus pés, bem assentes na terra, alimentam-na do conhecimento secreto da vida. E a sua cabeça, elevada aos céus, conecta-a com o conhecimento sagrado do espírito. Em movimentos simples e autênticos, os seus braços apoiam-se no vento e bailam livremente. Ao sabor da existência, a árvore deixa levar-se pela força oculta, que abre passagem à luz dourada da consciência de si e do mundo.

Assim se concede um desejo!

Um túnel de formosas árvores, tocadas levemente pela luz móvel, mostrava o caminho até à casa principal. O carro parou junto à escadaria e logo saiu um jovem casal apressado em subir até à entrada da maternidade. A jovem mulher estava prestes a trazer ao mundo mais um rebento do amor que a unia ao seu companheiro de vida. A criança estava prevista para daí a dois dias, se bem que a festa de cinco anos do irmão do meio tinha apressado a sua chegada. Ela queria ser o melhor presente de aniversário que o irmão algum dia receberia. A pequena luz estava determinada e com muita pressa em viver naquele dia. Foi chegar à sala de partos e logo se ouviu o desabafo da parteira *“Olha-me esta rabugenta que nem tempo me dá para calçar as luvas!”*.

Com os olhos bem abertos percorria as caras estranhas em seu redor, sentindo-se a acalmar ao som da voz da mãe. Desde então, a princesa da luz roubava a atenção de todos com a sua presença frágil e minúscula. Bem cedo, nesse mesmo dia, os irmãos foram conhecê-la. Assim que os sentiu por perto, abriu os seus grandes olhos, tentando fixar as suas faces repletas de alegria. E assim – naquele dia mágico pelas seis horas da manhã – realizou-se mais um desejo. Finalmente nasceu a maninha tão desejada.

Clareza.pt

“Muito frequentemente, nós subestimamos o poder do carinho, de um sorriso, uma palavra amável, um ombro amigo, dar ouvidos, um elogio honesto, ou o menor ato de dedicação, pois todos têm o **poder de transformar uma vida.**”

Leo Buscaglia

Fomos à descoberta de um projeto de terapias holísticas que surge da colaboração multidisciplinar dos seus promotores com vista a assegurar a qualidade dos serviços prestados.

A consciência do ser humano está a mudar. A era que vivemos potencia uma maior abertura aos ensinamentos milenares que nos chegam a cada dia dos quatro cantos do mundo.

O Homem está mais conhecedor da complexidade do seu ser e cada vez mais ávido por um acompanhamento terapêutico que cuide de si como um todo e aponte um caminho para harmonizar corpo, alma e espírito.

Quem busca a harmonia estimula a evolução interior, através de um árduo trabalho emocional, uma vez que são as nossas emoções que nos ligam aos outros e nos motivam. A verdade é que é mais fácil trabalhar com os outros, porque é muito difícil aceitar o que somos e assumir os nossos erros.

Hoje em dia ainda vivemos numa frequência em que encaramos o erro como um fracasso, como algo negativo, do qual temos vergonha. Muito pelo contrário, o erro é uma ferramenta de crescimento e leva à consciência, ao autoconhecimento e à aceitação da nossa essência.

Quem quer criar consciência tem primeiro que criar clareza na sua vida. E é sobre clareza que vamos falar hoje. A d'autor foi conhecer Clareza.pt, um projeto que nasceu da consciência de vários

terapeutas holísticos sobre a importância de unirem conhecimentos para proporcionarem aos seus clientes oportunidades eficazes de transformação.

Assim, Clareza.pt é um grupo multidisciplinar de terapeutas holísticos que trabalham em conjunto, em unidade, para potenciar o crescimento harmonioso do ser humano.

A missão do projeto Clareza.pt é tornar consciente o poder que temos dentro de nós, dotando-nos de ferramentas que nos permitam evoluir. A intenção é despertar a capacidade de auto-cura para incentivar o trabalho interior.

O nome Clareza surge dessa vontade. O grupo de terapeutas pretende estimular clareza no cliente, procurando sempre dizer o que este precisa ouvir e para o qual está preparado, em vez de dizer o que pretende ouvir. Até porque, quem procura clareza quer sinceridade, honestidade e abertura.

Clareza.pt está ainda no início, pese embora, os terapeutas já exerçam a sua atividade há mais de dez anos, só muito recentemente começaram esta parceria. Pode encontrar Clareza.pt nas cidades de Vila do Conde, Porto, Aveiro, Pombal, Lisboa e Setúbal.

Terapias

No projeto Clareza.pt os terapeutas trabalham em conjunto para potenciarem a mudança recorrendo a terapias de aconselhamento, reequilíbrio e harmonização como a Astrologia, a Tarologia, a Numerologia, o Reiki, a Radiestesia, o Sistema Quântico ou Índigo, os Florais, a Cura Prânica ou Energética, o Alinhamento dos Chakras e o Feng Shui.

Aconselhamento

O aconselhamento é uma das terapias utilizadas no Clareza.pt e consiste na união de técnicas de aconselhamento psicológico com formas de canalização de informação, como o Tarot, a Astrologia e a Numerologia. Os terapeutas apenas orientam, apontando as nossas características e necessidades de evolução.

Ao contrário do que muitos pensam, estas terapias não são técnicas de premonição. O Tarot, a Astrologia e a Numerologia são técnicas de aconselhamento, pois ajudam a ver o que ainda não conseguimos ver ou a confirmar o que já sabemos e não acreditamos, como acontece tantas vezes.

A astrologia, através do mapa astral, ensina que somos todos criadores e temos ferramentas à nossa disposição para mudar, para criar o nosso caminho. O Tarot – através das cartas – a Astrologia – através dos astros – e a Numerologia – através dos números – ensinam-nos a aceitar os outros como são: cada qual com a sua perfeição, com os seus defeitos e com as suas questões a ultrapassar.

Radiestesia

Radiestesia é uma prática antiga que tem como função a ativação do subconsciente humano.

A palavra tem origem na combinação da palavra latina “radius” – que significa *radiação* – e a palavra grega “aesthesia” – que significa *sensibilidade*. Assim, radiestesia é sensibilidade à radiação.

Esta é uma terapia milenar utilizada ao longo dos tempos

pelos povos que habitaram o planeta Terra, desde os gauleses, os hebreus, os persas, os etruscos, os gregos, os romanos, os indianos, os chineses, os polinésios e até os índios do norte da América.

A terapia consiste na utilização de um pêndulo, instrumento radiestésico, que tem como finalidade tornar conscientes certas vibrações universais a quem o maneja. O pêndulo é um fio ou cabo flexível e resistente que tem numa das extremidades um peso feito de cristal, pedra, madeira ou metal.

Sistema Quântico

ou Índigo

O sistema Quântico ou Índigo é uma terapia que lê a frequência electromagnética do corpo que estimula as capacidades autocurativas do organismo. Partindo do princípio de que o Homem é constituído por energia, desde as emoções, os pensamentos, os neurotransmissores, as células, os tecidos, os órgãos, os vírus, as bactérias; enfim, “*tudo se resume a energia*”, como dizia Albert Einstein – logo através da harmonização desta é possível desenvolver e curar o ser humano ao nível físico, emocional e mental.

Esta harmonização dos pontos em desequilíbrio ou stress é feita com base nos princípios e práticas da Homeopatia, Naturopatia, Medicina Tradicional Chinesa e Medicina Ayurvédica e ajuda a equilibrar a mente, as emoções e o corpo, traduzindo-se, no final da sessão, num relaxamento imediato.

Terapias

Florais

A terapia de Florais foi desenvolvida pelo Dr. Edward Bach, médico homeopata, bacteriologista e imunologista, entre o ano de 1928 e o de 1936. Esta consiste na utilização de flores e plantas no tratamento do ser humano, técnica já utilizada por culturas ancestrais em todo o mundo. Na verdade, Bach apenas desenvolveu uma forma de ter os benefícios de flores e plantas de todo o mundo dentro de casa.

O Florais são um preparado natural, geralmente elaborado a partir de flores maduras, plantas ou ainda arbustos ao qual se agrega brandy ou álcool natural como conservante. Obtém-se desta forma uma solução hidroalcoólica diluída que não possui princípios ativos e que por este motivo não apresenta nenhum efeito fisiológico, biológico ou orgânico.

A terapia de Florais tem como objetivo o reequilíbrio das emoções, procurando assim diminuir ou eliminar o stress, a depressão, o pânico, o desespero, os sentimentos de culpa, o cansaço físico ou mental, a solidão, a tristeza, a indecisão, a sensibilidade

excessiva, os ciúmes, o ódio, as mágoas; enfim, diminuir e eliminar todos os medos, ansiedades e preocupações que desarmonizam o ser humano da sociedade atual.

Cura Prânica ou

Energética

A cura Prânica ou Energética parte do mesmo princípio que o sistema quântico ou índigo: tudo é energia. Nesse sentido, esta terapia consiste numa técnica rápida e poderosa de reequilíbrio energético através das mãos, sem qualquer toque físico. Ajuda a conquistar e manter a saúde e o equilíbrio físico e emocional, uma vez que remove o Prana ou Ki (energia vital) onde estiver em excesso e reforça onde estiver em falta.

Alinhamento dos

Chakras

Partindo do princípio que somos feitos de energia e que partilhamos essa energia com o nosso meio envolvente, parece importante então assegurar que os centros de força que nos influenciam energeticamente estão alinhados e em harmonia. Este é o objetivo da terapia de alinhamento dos chakras. Estes estão localizados no centro energético que circunda o ser humano, captam a energia vital e distribuem-na pelo corpo através das glândulas endócrinas, do sistema nervoso e dos órgãos vitais.

O Prana ou energia vital desloca-se através dos chakras.

Caso a energia flua livremente, sentimo-nos alegres e cheios de energia, em perfeita harmonia com o resto do mundo. Se por acaso, os chakras se encontram bloqueados, a energia não chega onde é precisa e acaba por provocar falta de vitalidade, problemas de saúde, desequilíbrios emocionais, distúrbios psíquicos, entre outros.

Posto isto, alinhar os chakras proporciona a livre circulação da energia pelo corpo humano e produz assim estados psíquicos, emocionais e sentimentais mais positivos, afetando de forma harmoniosa todos os aspetos da nossa vida, da nossa criatividade, da nossa vitalidade e do nosso bem-estar.

Feng Shui

O Feng Shui é a arte que estuda a energia que existe no universo, na natureza e nos objetos. Feng Shui significa “vento e água”, reforçando a ideia base da técnica: “a energia move-se com o vento (*feng*) e acumula-se na água (*shui*)”.

Esta terapia surge do estudo de escritos deixados por povos antigos e o movimento da natureza e consequente influência na Humanidade. As ferramentas do Feng Shui são a bússola, o tempo, os princípios de Yin e Yang (*quietude e movimento*), os cinco elementos e os seus ciclos e os oito trigramas.

A aplicação do Feng Shui tem como objetivo primordial a harmonização entre a natureza e o ser humano.

Reiki

Reiki é uma palavra de origem japonês composta por Rei e Ki; ambos referem a energia Universal, da qual tudo procede. A esta energia podemos chamar Prana, Nous, Chi, energia bio plasmática, entre outras muitas denominações.

Rei

indica o lado “Universal” e unitário da energia, refere-se a parte espiritual, a essência energética cósmica que interpenetra todas as coisas e circunda todos os lugares.

Ki

energia vital individual que envolve os nossos corpos, mantendo-os vivos. É a energia que está presente, fluindo, em todos os organismos vivos; quando a energia Ki sai de um corpo, este deixa de ter vida.

O Reiki é o processo de encontro de estas duas energias, da energia universal com a nossa parte física. É um método que permite ao ser humano ser canal de energia, com a finalidade de reestabelecer a harmonia nos seres vivos e no meio ambiente onde se aplica. O Reiki é uma energia parecida às ondas de radio e pode ser aplicada com eficácia, tanto de forma presencial como à distância; é uma energia inofensiva sem efeitos secundários, sem contraindicações, compatível com qualquer outro tipo de terapia ou tratamento. É prática, segura e eficiente. Através desta técnica equilibramos os sete chacras ou centros de força subtil de energia, localizados entre a base da coluna e a parte superior da cabeça. Quando utilizamos Reiki

aplicamos energia-luz, recuperando e mantendo a saúde física, mental, emocional e espiritual; é um método natural para equilibrar, restaurar, aperfeiçoar e curar os corpos, criando um estado de harmonia.

Aplicar Reiki é aprender a ouvir-nos a nós próprios, deixar-nos guiar pela nossa intuição e deixar que as nossas mãos se coloquem onde sejam necessárias. Pela experiencia de muitos iniciados verifica-se que uma vez recebida a iniciação, a energia entra no corpo e é dirigida espontaneamente para onde é necessária.

Esta terapia desperta a força da autocura, é realmente uma bênção de Deus, apoia no equilíbrio do corpo, das emoções e do espirito. Mikao Usui identificou cinco princípios, que aqui deixamos:

Só por hoje

(Kyo dake wa)

Sou grato por tudo

(Kansha shite)

Liberto-me da raiva

(Ikaru-na)

Liberto-me da preocupação

(Shinpai suna)

Trabalho com afinco e honestamente

(Gyo o Hage me)

Honro todos os seres e os meus ancestrais

(Hito no shinsetsu ni)

workshops **low cost**

Centro de Formação Teclamagenta

Rua 31 em Espinho

Gestão de Conflitos

a comunicação intrapessoal como ferramenta

20 €

A comunicação intrapessoal é o diálogo interior onde debatemos as nossas dúvidas, dilemas, orientações e escolhas. Esta comunicação é condicionada pelas nossas emoções. São estas que controlam e descontrolam tudo dentro de nós e na relação com os outros. Desta feita, este evento visa promover a

consciência das conversas que temos conosco, as quais refletem e alimentam as nossas crenças, cultura, valores, hábitos, virtudes, defeitos e infinitos condicionamentos responsáveis pela dificuldade em lidar com as diferentes personalidades com que nos relacionamos a cada dia.

Inscrições

914 211 694

“O reino do dragão de ouro”

de Isabel Allende
Alexander Cold, o jaguar da Califórnia, junta-se à sua avó Kate, a jornalista de Nova Iorque, e à sua amiga Nadia Santos, a águia do Amazonas, numa nova aventura, desta vez, no reino do dragão de ouro, o reino proibido e misterioso protegido na Cordilheira dos Himalaias. “O reino do



dragão de ouro” conta as peripécias e aventuras de Alex e Nadia “na beleza nua e límpida das montanhas e vales dos Himalaias”. Isabel Allende leva-nos numa viagem reveladora do reino da compaixão, da simplicidade e da serenidade, numa descrição esplêndida das sensações das suas personagens ao descobrirem a pureza dos ensinamentos budistas através da sua amizade com o lama Tsering, o príncipe herdeiro do trono, Dil Bahadur, e Pema, a jovem de coração corajoso, que os acompanha em mais uma aventura mágica.

“Reiki para principiantes”

de David F. Vennells
Este livro levanta o véu sobre a vasta sabedoria do Reiki, “um sistema simples, mas profundo, de cura por imposição das mãos, desenvolvido no Japão”. Aqui estão algumas das técnicas utilizadas pelos praticantes de Reiki para promover o próprio desenvolvimento através do autoconhecimento e da renovação interior, para além de procurar a saúde e o bem-estar próprio e alheio através da libertação e proteção de nós e dos outros do sofrimento – “é este o poder da compaixão e a verdadeira natureza do Reiki”.



Erin Brockovich

de Steven Soderbergh



Erin Brockovich de Steven Soderbergh é um filme de 2000 inspirado na vida de uma jovem mãe de três crianças pequenas. Erin Brockovich (Julia Roberts) vê-se numa situação de desespero quando perde a sua última chance para dar uma volta à sua vida. Desempregada e depois de perder uma ação judicial devido a um acidente de automóvel, Erin convence o próprio advogado a dar-lhe emprego. O trabalho de que é incumbida consiste no arquivo de processos. Certo dia, Edward L. Masry (Albert Finney) pede-lhe para abrir um processo e entrega-lhe documentos que terão um efeito impressionante na sua vida. Como não percebe os documentos e as colegas de trabalho se negam a ajudá-la,

começa uma busca viciante. Naquele processo existem documentos médicos e ela não consegue perceber a sua relevância para um processo imobiliário. Decide então falar com a proponente do processo, Donna Jensen (Marg Helgenberger), e descobre uma trama de anos de uma grande empresa americana do sector da energia, PG&E. O que começou por ser uma forma determinada de encontrar um caminho de recuperação da sua própria vida, logo se transformou numa luta pela verdade e bem-estar de todos aqueles que foram prejudicados de uma forma desleal e covarde.

E o que fazer quando O SOL teima em não aparecer?

O calor aperta durante as semanas que antecedem as férias. Todos os dias sonhamos com a leveza de um dia sem hora para começar, tendo como objetivo único descer a rua em direção à praia para simplesmente ali ficar, sob o sol ardente suavizado pela brisa salgada.

Finalmente esse dia chega. Acordamos a qualquer hora e preparamo-nos para um merecido dia de praia. Tudo foi programado no dia anterior. A roupa está pronta, o bronzeador e a toalha já dentro do saco de praia e as mensagens de confirmação dos amigos na caixa de entrada. O pequeno-almoço será tomado na esplanada em frente à praia sob o olhar atento de uma gaviota desejosa da queda de uma migalha.

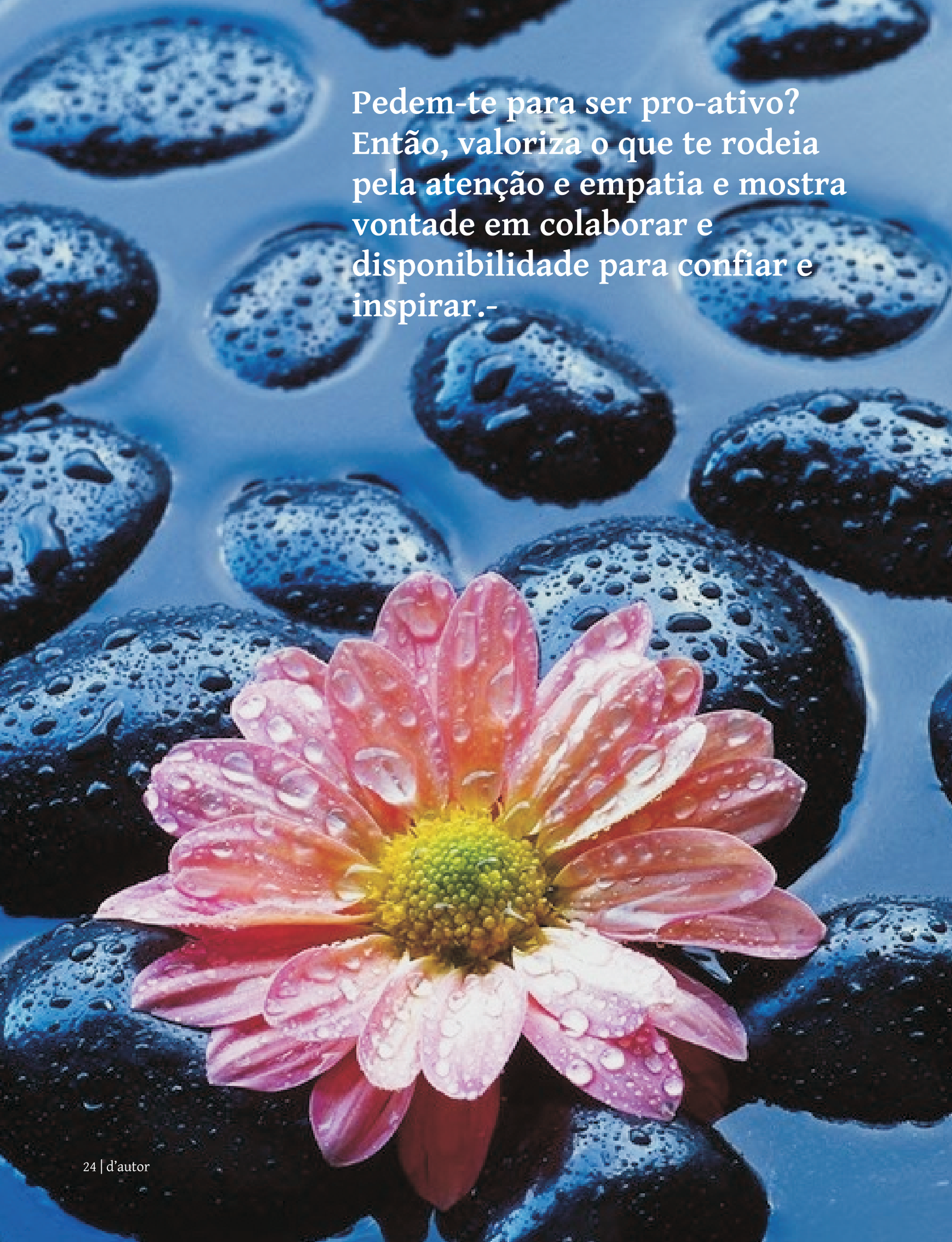
Em passo apressado saímos de casa e, quando sentimos a luz da rua, salta a exclamação “E agora?”. De férias, prontos para a praia e o sol não aparece! Praia sem sol não é a mesma coisa. Férias sem praia também não são a mesma coisa. E o que fazer agora que não há sol?

A primeira coisa é manter o lanço... estava programado tomar o pequeno-almoço na esplanada da praia com os amigos, então seja. Se bem que

antes convém vestir um casaco para precaver o frio.

O pequeno-almoço não precisa de ser curto nem longo, basta ser o tempo suficiente para estar sem pressas na companhia de pessoas alegres, dourando assim o dia. O importante num dia de Verão cinzento é sair de casa, passar o dia ao ar livre e de preferência bem acompanhados para evitar cair na tentação de passar o dia em frente à televisão a remoer a tristeza de umas férias de Verão sem sol.

Aproveitar o dia para nos dedicarmos a algo que nos satisfaça em pleno é o próximo passo. Pode ser passear na orla marítima, cantar com os amigos no meio do nada, dançar, pintar, escrever, ler ao ar livre, andar de bicicleta, partir à descoberta da cidade, vila ou aldeia onde vivemos, fazer uma viagem a um local desconhecido, conviver com os estrangeiros que invadem o país todos os anos nesta época, jogar à bola com os miúdos – caso os tenhamos –, experimentar uma nova receita culinária. Enfim, tudo serve para nos sentirmos bem, em férias e felizes mesmo num dia que se inicia cinzento e termina salpicado pelas estrelas prateadas no céu.



Pedem-te para ser pro-ativo?
Então, valoriza o que te rodeia
pela atenção e empatia e mostra
vontade em colaborar e
disponibilidade para confiar e
inspirar.-

Pobres coitados

Eram quase sete da tarde. O sol ainda brilhava no céu límpido e azul. A rua estava vestida de amontoados de pessoas em constante colisão – parecia uma pista de carrinhos de choque, habituais das feiras populares: uns desviavam-se a tempo, outros desculpavam-se em silêncio.

Ao fundo vi a betinha da minha amiga Mafalda. Ela é vaidosa e aparece sempre toda alinhada. Nem ao vento permite desalinhar-lhe um fio de cabelo que seja. Cada peça de roupa é conjugada na perfeição; os acessórios têm que coincidir; a maquilhagem na medida certa: nem muito nem pouco, a suficiente. Enfim, está sempre impecável!

Combinei encontrar-me com ela para jantar naquele dia. Ainda hoje não percebo o porquê daquela rua. Está sempre à pinha, o que dificulta encontrar alguém no meio daquele mar de gente. Bem, a verdade é que nos vimos e logo procuramos um restaurante ou bar para sentarmos e pormos a conversa em dia.

Estivemos por horas a falar em trabalho, saídas, homens, família, crenças... a crise e mais trabalho; falamos um pouco de tudo, como sempre acontecia quando nos encontrávamos.

Isso acontecia poucas vezes. Somos amigas, gostamos muito uma da outra, se bem que somos muito diferentes e a maior parte das vezes acabamos por nos desentender. Essas pequenas questões quase sempre provocam alguns meses de afastamento.

Naquele dia foi igual. Contei-lhe que estava cada vez mais perto de fechar um acordo de colaboração entre a empresa onde trabalho e uma empresa chinesa. Isso despoletou a sua veia de certezas deprimentes. De uma rajada só lançou um chorrilho de acusações, lembrando o horror que sentia sempre que ouvia falar da forma desumana como eram tratados os trabalhadores na China.

Durante vários minutos criticou todas as empresas que trabalhavam com os chineses e que o nosso grande problema – do ocidente – era não termos qualquer respeito pelos “*pobres coitados dos chineses que recebem apenas um prato de comida por dia em troca de 12 a 16 horas de trabalho diário*”.

Sabem como consegui que terminasse a conversa? Simples! Virei a minha atenção para a “*carteira giríssima*” que ela trazia. Logo me adiantou que tinha custado uma bagatela e que tinha o tamanho certo para

transportar tudo o que precisava – “*assenta-me muito bem no ombro; parece que foi feito à medida*”. De tão histérica que estava com a carteira, nem hesitou em responder quando lhe perguntei onde a tinha comprado – numa concorrida loja de chineses.

Totalidade

Carta 40 do Tarot de Transformação do Osho

Esta carta apresenta como fundo um pano verde cortado por uma tesoura amarela – a lembrar o ouro – e a ser cosido por uma agulha prateada e por uma linha forte preta. Sobre o fundo surge a figura ilustre de um rei, simbolizando o poder do Homem. Com as duas mãos segura uma almofada de cor verde com a referida tesoura de ouro como uma oferenda.

A carta 40 do Tarot de Transformação do Osho simboliza a Totalidade – a totalidade que todos completamos. Cada um, cada ser corresponde a uma ínfima parte do universo e todos nós estamos espalhados pelo mundo, pois este é constituído por

nós.

A tesoura representa o poder, ou melhor, a ilusão do poder, que tudo separa, tudo corta, tudo destrói. A agulha representa o respeito, o amor, a compaixão, a partilha, a consciência que tudo une, que a todos une numa harmonia poderosa e única!



**Será o resultado a
nossa motivação?
Ou será que o que
nos motiva é o
caminho que
percorremos para o
alcançar?**

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



Compromisso
Obstinação
Motivação
Paciência
Amor
Imaginação
Xanto
Aceitação
Oferenda