



d'autor

n. 7 | a revista que sonha | dez.2013

intra

A comunicação intrapessoal influencia o nosso destino?

pessoal

emoção

editorial

A d'autor, a revista que sonha, nasceu há um ano como veículo de comunicação independente com o objetivo de inspirar o leitor a desenvolver o sentido crítico, a reflexão e a criatividade. Nas seis edições anteriores abordamos temas fundamentais ao desenvolvimento e harmonia do ser humano. Na edição atual trazemos à reflexão a comunicação intrapessoal, ferramenta fundamental à implementação desta

revista. Através de reflexões, de textos criativos e contos procuraremos promover a consciência das conversas interiores, que refletem e alimentam as nossas crenças, cultura, valores, hábitos, virtudes, defeitos e infinitos condicionamentos responsáveis pela dificuldade em acreditar nos nossos talentos e capacidades para construir o nosso destino. Entre e deixe levar-se pelas palavras.

Ficha Técnica

Propriedade | Cláudia Sofia
Textos | Cláudia Sofia
Grafismo | Cláudia Sofia
Imagens | Coreldraw
Parcerias | Local.pt
Periodicidade | Trimestral
Formato | 210 mm x 160 mm

<http://claudiasofia.drupalgardens.com>

d'autor | 3

sophia's essays

blogue de ensaios e reflexões

12 | Comunicação intrapessoal

A comunicação intrapessoal influencia o nosso destino?

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

myce

my communication experience

5 | O que é comunicar?
10 | Será possível não comunicar?
17 | E o que é isso de ser vulnerável?

myce visa inspirar o leitor a desenvolver a comunicação criativa.

Estatuto Editorial

A d'autor é uma publicação temática trimestral 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.

4 | d'autor

local.pt

publicação online de promoção de acontecimentos locais no mundo lusófono.

8 | Eventos culturais

local.pt visa descobrir novos valores, acontecimentos e eventos no mundo lusófono.

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

sophia's stories

blogue de histórias

7 | O sonho faz parte da vida

24 | Ami, a pequena casa velha

34 | Cor-de-amor

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.

O que é comunicar?

Na 4ª edição do dicionário de Português da Porto Editora é apresentado como significado de comunicar “*tornar comum, participar, transmitir, conferenciar, falar, ligar, corresponder-se, propagar-se*”, tendo esta origem na palavra latina **communicare**. Recorrendo à 1ª edição do dicionário de Latim – Português da Porto Editora encontra-se o significado da palavra *communico*, *as* (e declinações *are*,

avi, atum) - “*pôr ou ter em comum, repartir, dividir alguma coisa com alguém, dar parte de, reunir, associar, misturar, falar, conversar, comunicar*”. Posto isto, comunicar pode tão simplesmente ser o **ato de partilhar** – informações, conhecimentos, emoções, sentimentos, influências, convicções, crenças, reclamações, experiências. Assim, a partilha aponta

para uma **ação entre dois lados, dois corpos, duas entidades, dois egos – repletos de diferenças e semelhanças**. Talvez por isso o ato de comunicar seja um desafio tão motivador e assustador para o ser humano, sempre em busca de maior criatividade à “**partilha humana**”.

myce | 5

pensamento

o sonho faz parte da vida

Por vezes dou
comigo a voar. A
realidade chama por
mim e eu faço de
conta que nada é.
Sonhar é para mim o
mesmo que respirar.
Por vezes estou no
comboio a olhar pela
janela a ver as casas,
os prédios, os carros,
as pessoas a
passarem a alta
velocidade. Pouco
tempo dão para que
as veja realmente.
Passam a correr. Essa
carrera transporta-
me ao sonho. Logo
sinto a minha pele a
arrepia-se com as
lembranças de
momentos ainda
por viver. A cada

paragem volto aqui
confiante nos
momentos
memoráveis e únicos
que aspiro a viver,
repletos de amor,
alegria e luz.





ORQUESTA TANGO NO REVÉILLON DO HOTEL CASINO CHAVES

Para comemorar a última noite do ano, o Nordeste Transmontano recebe uma celebração com todo o requinte. O Hotel Casino Chaves preparou um programa especial de animação e entretenimento para entrar em 2014 de forma memorável. Na Sala Península, a noite começa ao sabor de um delicioso jantar, em que não faltarão à mesa as tradicionais iguarias alusivas à

quadra festiva, dando depois lugar à prestigiada Orquestra Tango que, com um alinhamento pensado ao detalhe, animará o público com ritmos variados, que vão desde a América Latina aos êxitos nacionais e internacionais, convidando toda a gente a dançar e a interagir, até de madrugada.

Sala Península
Preço: €130 p.p.
Horário: a partir das 20h30
Animação: Academia de Artes de Chaves

NATAL NO VILA DO CONDE THE STYLE OUTLETS HAPPYLAND – “SEMPRE A BRINCAR”

O Vila do Conde The Style Outlets preparou um espaço de diversão e magia, totalmente dedicado ao Natal, para que os mais novos possam desfrutar de uma quadra festiva em plena alegria e harmonia. Happyland é o nome do espaço de actividades infantis, onde os mais pequenos, em conjunto com os seus pais e familiares, aprendem a construir presépios, origamis, decorações e postais de Natal, sempre de uma forma feliz e divertida. O espaço, além de uma zona dedicada aos workshops de Natal, conta ainda com um pequeno carrossel e um marco de correio, onde os mais pequenos podem colocar as suas cartas ao Pai Natal. A funcionar até ao dia 24 de Dezembro, entre as 11h e as 20h, com entrada livre, o Happyland promete muita animação e sorrisos para todos.



ODEMIRA RECEBE CONCURSO DE BANDAS ENTRE DEZEMBRO E FEVEREIRO

Odemira-te – Associação Cultural e Artística de Odemira promove a 21 de dezembro a primeira eliminatória do

Concurso de Bandas, com o apoio do Município de Odemira. O concurso tem lugar no Espaço Jovem, junto ao Mercado Municipal de Odemira, a partir das 22.00 horas. Na primeira eliminatória subirão ao palco cinco bandas concorrentes, sendo apuradas duas para a final. O evento contará com a participação especial da banda Nimrods (tributo aos Green Day). Esta será a primeira de três sessões do Concurso de Bandas. A segunda

eliminatória está agendada para o dia 25 de janeiro, também com a participação de bandas concorrentes e de várias bandas convidadas. A final do concurso acontecerá no dia 22 de fevereiro, onde as quatro bandas apuradas nas eliminatórias anteriores disputarão os dois lugares de acesso ao palco do Mira Fest. Em fevereiro, as bandas convidadas serão For The Glory (Hardcore) e Switchtense (Trash Metal).

FEIRA DE ARTESANATO DE DEZEMBRO DESTACA ARTESÃ BRACARENSE MARIA ROSA PEREIRA

A Feira de Artesanato do Município de Esposende decorre no dia 22 de dezembro entre as 10h00 e as 19h00, no Largo Rodrigues Sampaio, em Esposende, e conta com a especial participação de

Maria Rosa Pereira. Esta feira constitui mais um atrativo da cidade em plena quadra natalícia e uma oportunidade para adquirir ofertas de Natal originais. Maria Rosa Pereira especializou-se na técnica das artes decorativas, área pela qual sempre nutriu particular interesse. Gosta de

reciclagem, mas aprecia particularmente os trabalhos que implicam uma grande criatividade e fantasia. Marcados pela originalidade, os seus trabalhos vão desde caixas de madeira, garrafas e jarras até molduras e pratos decorados com a técnica de decoupage.

Será possível não comunicar?

Há quem responda a esta questão com a rapidez de um trovão – claro que sim ou claro que não. Os sim, apontam o silêncio como uma forma de não comunicação; esquecendo-se porém que o silêncio pode dizer muito mais que mil palavras. Os não, apontam o facto do Homem ser um animal relacional; logo é impossível não comunicar, sendo esta uma das características básicas do ser humano. Esquecem-se porém que

10 | myce

existem Homens que vivem sozinhos no meio do nada, sem se relacionarem com outros humanos – os chamados Eremitas, cada vez mais escassos, concordo, se bem que ainda existentes. Desta feita, qual será então a resposta mais coerente a esta questão? Pensemos um pouco no Homem e na forma como comunica e o que comunica. **Todos comunicamos por palavras, gestos, expressões,**

imagens, sons e silêncios. E comunicamos pensamentos, emoções, sentimentos, crenças, convicções, desejos, informações, frutos de aprendizagem, percepções; **enfim, mensagens impregnadas por aquilo que somos, sentimos, pensamos, desejamos e acreditamos.** Na presença dos outros partilhamos

tudo isso com um olhar, um suspiro, um gesto, uma palavra, um toque, um carinho; aí vivenciamos o que podemos chamar de **comunicação interpessoal – a comunicação que existe entre pessoas, que pode ser verbal e não verbal, audível ou silenciosa. E aqui ganha força a ideia de que é impossível não comunicar.**

Afinal, por muito que forcemos a não comunicação, estamos a comunicar – uma atitude distante e indisponível também passa uma mensagem. E numa situação de isolamento? Não estamos na presença de outros,

por isso talvez seja mais simples a não comunicação! Se pensarmos que a comunicação é apenas e só o ato de partilhar emoções, percepções, informações, conhecimentos, experiências, palavras, então estamos a dizer que sempre que sentirmos, sempre que recordarmos, sempre que pensarmos, sempre que reconhecermos um aroma, sempre que desejarmos algo **estamos a comunicar – de nós para nós.** O “eu interior” partilha com a consciência; aí vivenciamos aquilo que podemos chamar de **comunicação intrapessoal – a comunicação que existe dentro das pessoas, que**

pode ser sensorial ou mental, consciente ou inconsciente.

A própria meditação, que muitas vezes é vista como uma vivência sem acção, apenas de vigiância, é por si só uma forma de comunicação, pois torna consciente – comum – algo que não é visível e muitas vezes inconsciente. Assim, parece que todos somos impedidos a comunicar, se bem que de formas diferentes, com intensidades e intenções diferentes, condicionados por percepções, crenças e emoções distintas e muitas vezes motivados inconscientemente por sentimentos ocultos e contraditórios. Mesmo assim, comunicamos!

myce | 11

Comunicação intrapessoal

A comunicação intrapessoal influencia o nosso destino?



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

Já lá vão quase dez anos... dez anos de busca. Há quase dez anos fugi de mim mesma sem saber. Sentia-me perdida, frustrada e impotente. A ideia mais frequente na minha cabeça era a de apagar a minha vida por completo, como se de um computador se tratasse - queria premir a tecla do delete e apagar tudo o que já tinha escrito e reescrevê-la. Como se isso fosse possível! A verdade é que era essa a minha vontade. Sentia que tinha perdido tempo,

que o tinha gasto em coisas sem importância e faltava-me algo; não fazia ideia o quê. 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. Numa aula de yoga ouvi falar do ayurveda. Procurei informações sobre o mesmo e as várias

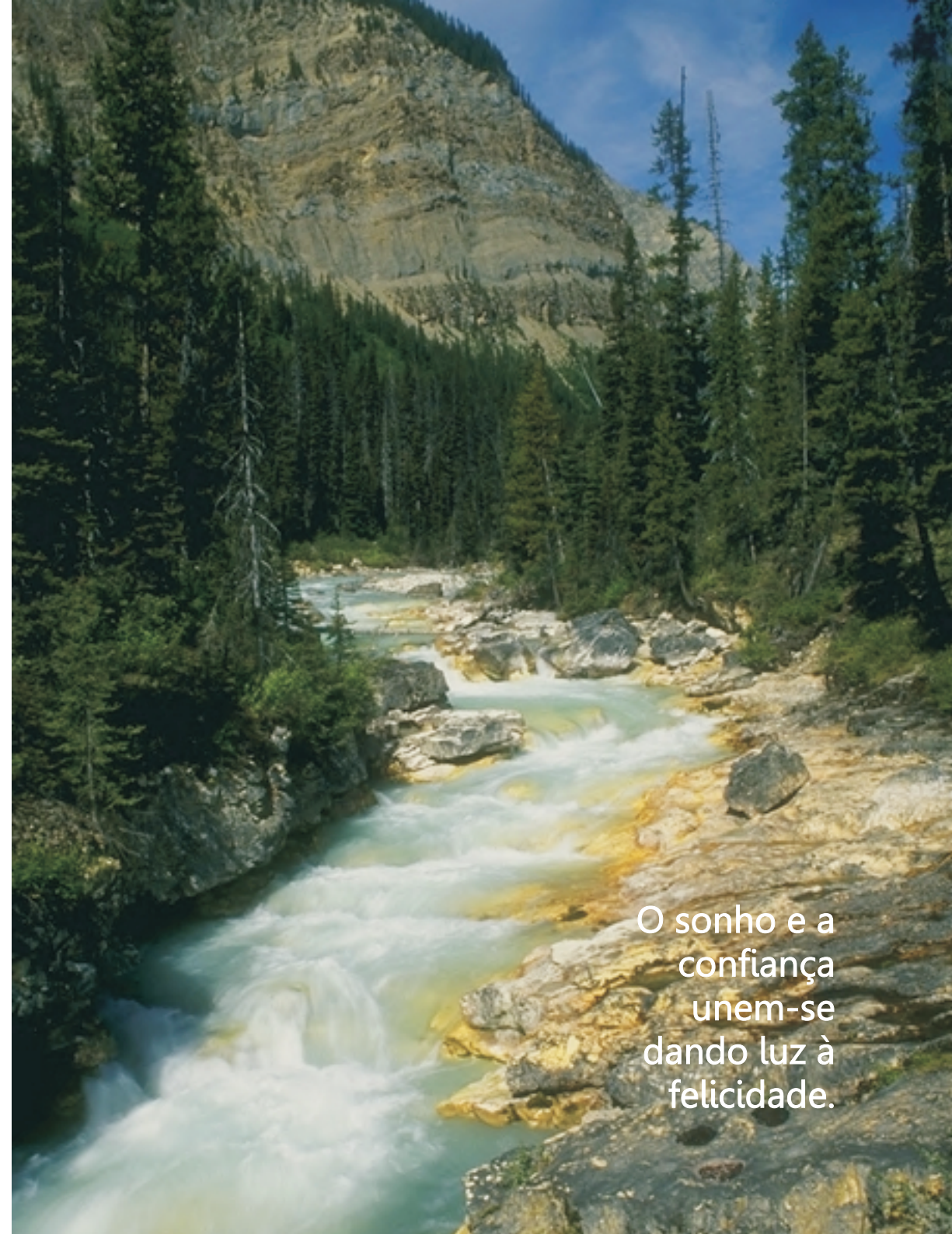
terapias na internet. Encontrei algo que me despertou o interesse. Parecia ganhar uma nova luz. Uns dias depois acabei por descobrir um curso de massagem ayurvédica no Algarve. Pensei: porque não? Estava desempregada, sem qualquer oferta em vista; queria encontrar novas soluções para me valorizar e esta parecia válida. Foi tudo muito rápido! Poucos dias depois estava a entrar no autocarro rumo ao Algarve.

Lembro-me de estar elétrica naquela manhã. Foram mais de sete horas de viagem, se bem que à medida que me aproximava sentia-me mais confiante no futuro; mais leve. Assim que lá cheguei, desci aos tipis – tendas típicas dos índios americanos – onde iria dormir nas noites seguintes. Sempre adorei a cultura índia e por isso escolhi dormir num tipi. Dessa forma, estaria mais próxima da magia natural. Na primeira noite levei algum tempo a adormecer. O ranger das árvores, a luminosidade da lua e das estrelas – que pintalgavam o topo do tipi – agitavam-me as emoções. Quando finalmente adormeci, acordei com um cão a arranhar a tenda bem junto à minha cabeça. Assustei-me!

14 | sophia's essays

Bem, depois daquilo, passei a noite acordada a pensar no dia seguinte. Questionava-me sobre as pessoas – que tão diferentes me pareciam; escondia-me de pensamentos movidos a medo sobre coisas que nem sabia se aconteceriam; tinha o coração aos saltos, tal era a revolução de emoções dentro de mim. Estava ansiosa, com medo e cheia de vergonha – massagem, eu nunca fiz massagem. Começava a pôr em causa aquela "loucura". Às nove da manhã estava sentada numa cadeira próxima a outras colocadas no meio de uma sala em círculo. Estavam lá outras pessoas que se observavam com um olhar curioso e de aceitação – sei lá, senti-me bem ali, senti-me aceite,

senti-me em casa. Essa sensação foi curta, pois uma das primeiras palavras da mestre foi: "digam-me quem são e porque estão aqui!". Perfeito! Era isso mesmo que eu queria! Como devem compreender, 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 inventar uma desculpa reles sobre ser um complemento à licenciatura que estava a cursar. Enfim, balelas!



O sonho e a
confiança
unem-se
dando luz à
felicidade.

Naquele momento, se tivesse minimamente consciente, teria percebido que me descontroliei por completo por causa de todos os medos, dúvidas e falta de confiança em mim mesma, ao ponto de passar uma ideia completamente errada e absurda - ou seja, ao tentar proteger-me, esconder-me, acabei por expôr todas as minhas fraquezas. Felizmente recebi um sorriso caloroso em troca e as palavras certas para me manter ali. A mestre disse-me: "Sendo assim, ainda bem que veio; fico muito feliz por ter tido a coragem para dar este passo". Curioso, curioso é que agradeci aquelas palavras sem perceber o verdadeiro sentido delas. Recordo-me que naquele momento me

percorreu um sentimento contraditório; aquelas palavras confortavam-me ao mesmo tempo que me provocavam. E porquê? Pelo mesmo motivo que tudo o resto aconteceu: emoções. São elas que nos controlam e descontrolam; são elas que nos ativam e desativam as defesas; são elas que simplificam e complicam a vida. Ter a capacidade para perceber as emoções - que emoções sentimos, porque as sentimos, o que as provoca e o que provocam elas em nós - é de um utilidade extrema na vida. Com esse conhecimento podemos evitar muitos conflitos, realizar muitos sonhos e conhecer quem somos. Por vezes dou por mim a relembrar

essa experiência inesquecível e desvendo sempre algo mais sobre mim mesma. Durante o workshop fui transportada para um mundo em que as emoções fluem, de uma forma natural e constante. Lembro-me que tentei por várias vezes bloqueá-las e acaba sempre com uma dor insuportável na zona lombar. Aos poucos fui permitindo a alegria acontecesse; deixei-me libertar e mergulhei numa sensação de bem-estar reconfortante. Percebi ali e assim que a vida é simples, nós é que a complicamos, porque grande parte das vezes nos impedimos de ouvir o que o nosso ser nos diz. Deixamo-nos amarrar pelo ego; vivemos com medo de acreditar no que nos vai na alma; tentamos esconder o

que somos, por medo de ser rejeitado ou magoado de alguma forma. Negamos o que é essencial no ser humano: a nossa vulnerabilidade. Enfim, muitos foram os acontecimentos que me fizeram abrir os olhos e, na verdade, todos os outros sentidos para interiorizar mais um ensinamento obtido naquele workshop revelador. Mesmo assim, há dois que foram marcantes. Um já vos contei; foi logo no início. O outro foi no final, à porta do centro, numa cena inacreditável de despedida entre pessoas que se tinham conhecido poucos dias antes e que pareciam estar a dizer adeus a algum familiar. Aquele momento foi denunciador da minha incapacidade para lidar com as emoções: as minhas e

as dos outros; para aceitar e viver a minha vulnerabilidade. Bem, quando saí do centro tinha alguns colegas de curso à espera para se despedirem de mim. Assim que atravessasse a abertura, vi-o de braços abertos e sorriso largo. Envolveu-me num abraço surpreendente. Surpreendente para mim e natural, muito natural, para ele. Não estava habituada a este tipo de demonstração de afeto, principalmente com pessoas que mal conhecia. Aquele longo e sincero abraço foi interrompido por um descontrolo emocional sem precedentes... pelo menos, que me recorde.

E o que é isso de ser vulnerável?

por myce

A vulnerabilidade é uma força interior que nos impulsiona a baixar a guarda, a arrancar os véus ilusórios que nos escondem dos outros e, muitas vezes, de nós mesmos. Ser vulnerável é ser fiel a si mesmo, é relacionar-se com os outros de coração aberto, livre de ideias pré-concebidas - como uma criança inocente e ingénua. As crianças apresentam uma imensa alegria na forma como comunicam com o mundo e é dessa forma que se entregam em cada olhar, cada sorriso, cada brincadeira, cada exigência. A vulnerabilidade impulsiona a pureza de pensamentos, sentimentos, atitudes, comportamentos; enfim, ajuda-nos a viver de uma forma transparente, sem misturas, sem mistérios, dando em cada momento tudo o que somos. Essa pureza mantém o nosso coração e a nossa mente predispostos a receber o lado bom da vida, as coisas boas da vida e a aceitar de braços abertos as experiências que nos fazem crescer e regressar ao nosso caminho.

Hoje percebo porquê. Aquele afeto, aquele abraço exigia de mim uma liberdade emocional que não tinha naquela altura. Provavelmente, ainda hoje não tenho. Hoje consigo perceber melhor o que me impediu de viver certas experiências ao máximo; consigo identificar a cada momento o que posso estar a perder e o que está a motivar essa perda; consigo deixar passar oportunidades sem ficar a chorar sobre o leite derramado, porque vivo cada situação de uma forma mais consciente; e consigo também aprender com cada uma dessas situações algo mais sobre quem sou, o que quero ser e quais as minhas grandes metas na vida. Posto isto, sim.

Acredito que a comunicação intrapessoal influencia o nosso destino, porque influencia o nosso presente, a nossa vivência, o nosso eu. A comunicação intrapessoal é o diálogo interior onde debatemos as nossas dúvidas, dilemas, orientações, escolhas e onde reconhecemos as nossas emoções. Cada ato, cada palavra, cada sorriso, cada gesto, cada decisão é influenciado por tudo o que somos; e somos isso, apenas isso, somos emoção, somos pensamento, somos crença, somos desejo, somos medo, somos dúvida, somos confiança e somos vida. Hoje sinto que ao longo dos anos fui desenvolvendo uma maior disponibilidade para saborear cada sopro

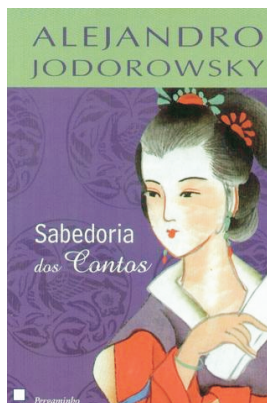
de vida que me é permitido viver. E para isso foi necessário fugir de mim mesma. Curioso para uns, louco para outros, covarde para muitos, fundamental para mim.

Todas as manhãs a gazela
acorda sabendo que tem
que correr mais veloz que
o leão ou será morta.
Todas as manhãs o leão
acorda sabendo que deve
correr mais rápido que a
gazela ou morrerá de
fome. Não importa se és
leão ou uma gazela:
quando o sol desponta o
melhor é começares a
correr.

Provérbio africano



Conscientes da própria
existência, oferecemos
ao universo a
harmonia que nos
preenche.



Sabedoria dos Contos

de Alejandro Jodorowsky
"Sabedoria dos Contos" reúne as interpretações do artista Alejandro Jodorowsky dos contos sufis, taoístas, judeus, budistas e hindus que teve o prazer de ler. De cada um deles recebeu uma sabedoria única, por vezes cómica e sempre apaixonante sobre a alma humana. Através dos contos reunidos e das suas observações, Alejandro Jodorowsky convida a percorrer um
22 | d'autor

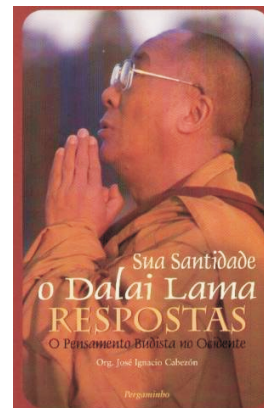
caminho de autoconhecimento, em busca do "prazer em observar o que se passa" no interior de si.



A confissão da leoa

de Mia Couto
"A confissão da leoa" é um romance sobre os direitos das mulheres africanas ao próprio corpo e a palavra. Pela pena ficcional de Mia Couto, entramos num forte e real documentário sobre uma pequena aldeia

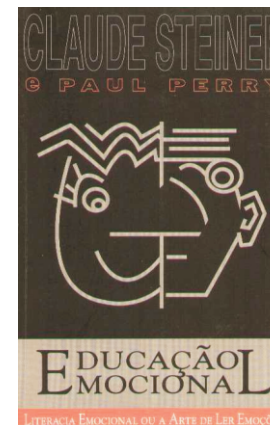
moçambicana, chamada Kulumani, onde 26 pessoas – mulheres na sua maioria – morrem vítimas de ataques de leões. Mia Couto relata todo o sofrimento a que as mulheres dessa aldeia são sujeitas, revelando-se assim como a voz destas no mundo, tal como está patente nas palavras com que dá início à viagem: "Deus já foi mulher. Antes de se exilar para longe da sua criação e quando ainda não se chamava Nungu, o atual Senhor do Universo parecia-se com todas as mães deste mundo".



O pensamento budista no Ocidente

de XIV Dalai Lama
Cada vez mais, o Oriente seduz o Ocidente. Tenzin Gyatsu, o XIV Dalai Lama, é um dos maiores responsáveis por esta partilha de sabedoria entre o Oriente e o Ocidente. De sorriso fácil e palavra simples, o Dalai Lama deixa neste livro um valioso registo do pensamento budista, se bem que aplicado ao Ocidente. "O pensamento budista no Ocidente" reúne as resposta de sua

Santidade, o Dalai Lama a diversas questões colocadas por estudantes ocidentais em relação aos ensinamentos de Buda.



Educação Emocional – literacia emocional ou a arte de ler emoções

de Claude Steiner e Paul Perry
Um ser relacional como o Homem é fundamentalmente um ser emocional. E são elas, as emoções

que controlam e descontrolam tudo. Por esse motivo, Claude Steiner e Paul Perry desenvolveram a literacia emocional durante anos de trabalho com grupos. "Educação Emocional" é o resultado desse longo trabalho de investigação e experiência. Este livro harmoniza a teoria com a prática, transformando-se assim numa ferramenta muito útil para o autoconhecimento. "A Literacia Emocional compõe-se de três capacidades: a capacidade de compreender as suas emoções, a capacidade de escutar os outros e sentir empatia com as suas emoções e a capacidade de expressar as emoções de um modo produtivo".

ami

a pequena casa velha

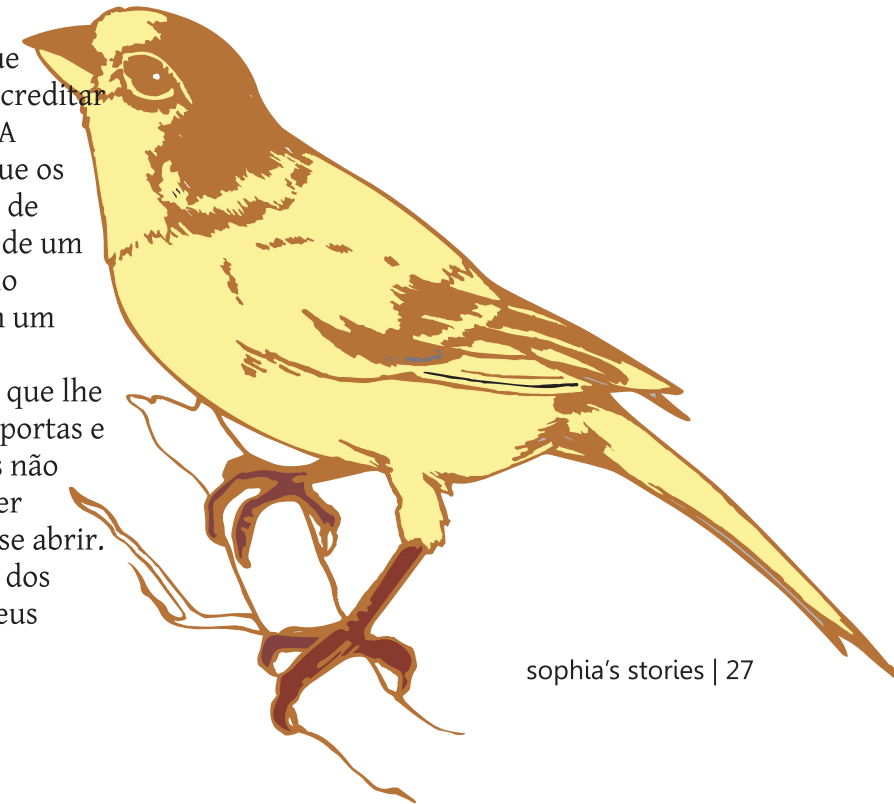
Perdida no passado, ela recebe-me sempre com o olhar vivo de uma criança curiosa, enchendo-me de esperança de uma vida plena de amor e felicidade, tal como aquela que ela revive à luz da sua senil vida.

Ami é uma pequena casa velha que vive no lugar da Alegria. O seu jardim é o mais animado das redondezas. As árvores protegem-na dos raios quentes do Verão e das chuvas frias do Inverno. As suas paredes brancas são ilustradas pelos braços oscilantes que servem de aliados do vento. Neles esvoaçam os pássaros, que constroem os seus ninhos por cima da sua cabeça, embalando-a ao som de cantares encantados. As flores dos seus canteiros acordam-na com um intenso aroma de primavera, enquanto oferecem o seu pólen às abelhas que ali bailam à vez com as

coloridas e esvoaçantes borboletas. Mesmo assim, rodeada de alegres espécies, Ami sente-se triste por estar vazia há tantos anos. Desespera por ter o seu interior repleto de estórias e brincadeiras dos seres estranhos que já a habitaram. Os boatos espalham-se. Se continuar vazia, será substituída por uma nova. Do jardim recebe todos os dias um novo incentivo para continuar a acreditar em si, se bem que estremece de medo devido à sensação de inutilidade que sente.

A calçada, que conduz até à sua lateral, já se habituou a amparar-lhe as lágrimas que derrama por se sentir inútil. Todos fazem o que podem para a ajudar. Ela sente-se grata pela amizade, se bem que o conforto e o ânimo dos seus amigos são pouco para a solidão que à noite lhe tira o sono. Ami sabe que precisa de acreditar mais em si. A verdade é que os longos anos de escuridão e de um imenso vazio provocaram um sentimento avassalador que lhe emperra as portas e janelas. Elas não têm qualquer vontade de se abrir. Ela esconde dos amigos os seus

medos mais profundos. Mesmo assim, os pássaros adivinham o que lhe vai na alma e decidem organizar grandes festas no jardim, chamando assim todos os seres das redondezas.



No início Ami estranhou tanto movimento. A inquietação dos pássaros – que cantarolavam as mil e uma ideias que tinham para as divertidas festas e que encheriam de novo Ami – juntava-se à algazarra provocada pela chegada de novos inquilinos ao jardim daquela casa. De uma assentada só, apareceram os cães de latidos estridentes, os gatos de bigodes compridos, os esquilos de dentes proeminentes, os coelhos de orelhas compridas e os ratos de finas caudas. Todos traziam algo para decorar e contribuir para a festa. De repente, o jardim estava cheio

de luz e alegria. Ami entusiasmou-se de tal forma que abriu as portadas de madeira e todas as portas e janelas, convidando-os a entrar. Pelo ar entraram os pássaros, as abelhas e as borboletas. Por baixo deles, corriam os cães, os gatos, os esquilos, os coelhos e os ratos. As flores abanavam-se ao som da sua felicidade, enchendo o espaço com um aroma acre e doce. Também as árvores quiseram ver o que ali acontecia e, deixando que o sol iluminasse o seu caminho, vergaram-se de espanto sobre Ami.

Enquanto os cânticos e as gargalhadas beijavam o vento, o dia chamou a noite à festa e com ela vieram os pirilampos, iluminando as janelas da pequena casa com a sua cintilante presença. Nesse momento, passava pela estrada uma família com três crias. Estavam visivelmente cansados. Uma das crias viu um gatinho maroto a correr em direção à casa e soltou-se da mãe, indo rapidamente atrás dele. Temendo que o pequeno se perdesse na escuridão, o pai logo correu atrás do fujão, deixando os outros dois filhotes com a mãe. No

carreiro que levava à porta de entrada, o pai começou a ouvir uma linda melodia e as risadinhas do filhote vindas do interior da casa. A mãe e as outras crianças aproximaram-se do carroiro ainda a tempo de ver o pai maravilhado a entrar naquela pequena casa velha. Ela suspirou de alívio. Talvez ali alguém os pudesse ajudar. Estava cansada, com fome e com muito frio. Apressando o passo juntou-se ao marido e ao filhote. Ficou espantada com o que viu quando entrou na casa. A cria fujona ria e dançava, enquanto os pássaros, as abelhas e as borboletas faziam um bailado maravilhoso com os

lençóis que cobriam os móveis da casa e que há muito se haviam livrado do pó que os cobria. As crias juntaram-se ao irmão, enquanto a mãe exausta deslizava lentamente por uma parede até se sentar confortavelmente no chão. Antes que chegasse ao chão, um dos coelhos empurrou uma almofada que, honrada por esta escolha, lhe amparava o corpo e o doce sorriso de agradecimento.



O pai olhava incrédulo para o que acontecia à sua volta - a luz dos pirilampos, a música dos pássaros, o bailado das amigas esvoaçantes, as brincadeiras dos pequenos de quatro patas e as paredes da casa que tinham agora mais calor e cor, tal era a sua felicidade – tudo o deixava maravilhado. No fundo, era tudo o que precisava. Um teto para proteger os seus filhos do orvalho, uma cama para descansar um pouco e alguma coisa para comer antes de continuar a sua caminhada até à cidade mais próxima. Pelo que contou, vinham em viagem à procura de um sítio para viver. Os

anfitriões da festa entenderam que aquela família estava cansada e precisava de descansar. Por isso, os pássaros começaram uma canção para embalar as crias até ao mundo dos sonhos e convidaram os pais a descansar por ali. O cansaço era tal que logo adormeceram. No dia seguinte, ao acordar, a família encontrou um manjar dos deuses para se alimentar. Havia flores por todo o lado e o pequeno-almoço parecia o arco-íris, tantas eram as cores que tinha. O aroma das flores unia-se ao da comida que estava em cima da mesa. As crias adoravam aqueles seres. A sua

alegria e felicidade eram tão intensas que inspiravam um profundo sentimento de gratidão aos pais. Por isso, não foram surpreendidos quando os pequenos insistiram em viver naquela maravilhosa casa. Mesmo assim eles não sabiam o que dizer ou se estaria aquela casa livre para arrendar. Os pássaros logo se disponibilizaram a contactar o responsável pelo arrendamento, caso eles estivessem interessados. Após uma vista de olhos pela casa, os pais olharam um para o outro e exclamaram: “É perfeita para nós!”.

Nesse momento, todas as portas de Ami se abriram mostrando o terraço e o maravilhoso jardim que escondia. A pequena casa não cabia em si de felicidade. Finalmente havia conseguido abrir passagem para o jardim da vida, onde estavam as famílias dos seus amigos de asas e de quatro patas. As crias correram para o jardim atrás dos outros seres, cheirando as flores que lá estavam. Subiram às árvores e gritaram para os pais que aquela casa era sua. Os pais, radiantes com a alegria dos filhos, abanaram a cabeça para cima e para baixo em sinal de confirmação. Todos estavam

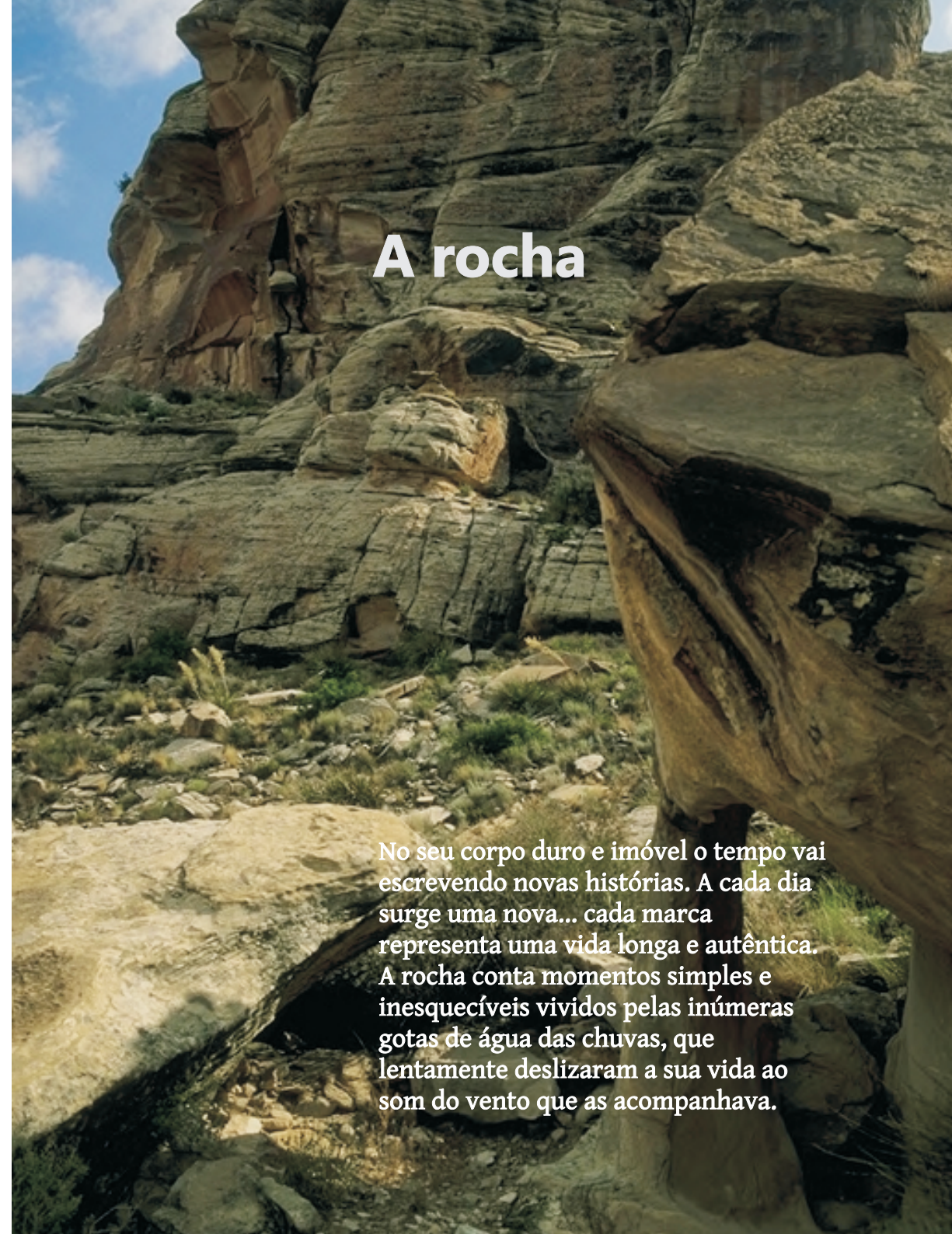
maravilhados e isso fazia aquela casa mais jovem e ampla. Juntaram-se para preparar a casa para a nova família. Os pássaros correram a buscar o responsável pelo arrendamento. Após a burocracia, a família instalou-se e preparou o jantar para si e para os seus fiéis companheiros. O jardim passou a ser a sala de jantar onde se reuniam para a ceia. Quando já dormiam, Ami agradeceu aos amigos por tudo. Os pássaros nada tinham feito de extraordinário e também eles agradeceram. Afinal, Ami tinha aberto o seu coração e deixado que todos

entrassem. Eles só queriam ser felizes e ali podiam tranquilamente fazer os seus ninhos. A casa acreditou em si e nos amigos e teve a paciência necessária para que tudo corresse como havia desejado. Foi o seu interior que cativou aquela família. Assim, esta apareceu no momento em que Ami relaxou e acreditou que tudo iria correr pelo melhor... que as suas preces seriam ouvidas.

crença

A rocha

No seu corpo duro e imóvel o tempo vai escrevendo novas histórias. A cada dia surge uma nova... cada marca representa uma vida longa e autêntica. A rocha conta momentos simples e inesquecíveis vividos pelas inúmeras gotas de água das chuvas, que lentamente deslizaram a sua vida ao som do vento que as acompanhava.





Rebeca afasta-se da família. Esse afastamento surge como a fuga perfeita para a confusão que vive. A quinta no interior do país surge como o refúgio perfeito para se reequilibrar. Recebeu-a como herança da avó paterna e é pelas suas palavras que escolhe o seu destino. No diário da avó descobre o verdadeiro amor e toda a verdade

sobre a sua família. Xavier retorna à sua terra natal para visitar a família. O retorno a casa traz recordações e sensações de que há muito fugia. E pela luz de Rebeca compreende as coincidências da sua vida. Juntos realizam o último desejo da avó Ângela, que deixou à neta a missão de reunir a família, já que é o maior tesouro que lhe deixava em legado.



cor-de-amor

Numa profunda inspiração fecho os olhos e desligo completamente. Os pensamentos abandonam-me; sinto-me livre das dúvidas, das certezas, das críticas, dos medos... apenas sou! De repente vejo um jogador de futebol a chutar à baliza; a bola passa ao lado do poste e sai das quatro linhas. O meu coração corre sem destino, sem motivo. Abro os olhos e vejo o ramo de uma árvore a debruçar-se sobre a do lado. Parecem

beijar-se. Que imagem mais bizarra! Tenho a sensação de ter assistido a uma situação parecida. Onde? Quando? Não me recordo de alguma vez ter assistido a um jogo de futebol. Muito menos tão próxima do campo. Parecia estar no relvado fora das quatro linhas. Quero relaxar, quero sentir-me a serenar! Preciso de um chá. Quase flutuo até à cozinha. Pouco depois sinto o ambiente a ser inundado pelo aroma das

especiarias. Inspiro fundo e recebo o néctar divino que a vida me oferece. Sinto os lábios a molharem-se na água quente; a boca a ser invadida pelo sabor picante do gengibre. O corpo começa a aquecer e o batimento aumenta novamente. Pouso a chávena em cima da mesa e sinto-me a relaxar com o sabor intenso da canela.

Mandala 24

32 caminos de sabiduria de Celina Fioravanti



A figura serena e receptiva que constitui a Mandala 24 representa a harmonia que traz a profunda ligação com os mistérios de ser.

A espiral de luz colorida simboliza o arco-íris que compõe a alma humana, apontando para a importância da partilha desta de forma consciente e fluída.

A mandala 24 inspira assim a aprendizagem essencial ao desenvolvimento espiritual que permite a ligação única com o nosso próprio ser.

Peço ao universo...

... conhecimento próprio para perceber o que quero mudar em mim e na minha vida.
... sabedoria para dar os passos necessários para implementar o meu equilíbrio interior.
... força para

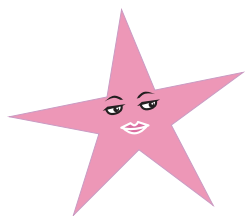
acreditar que todos os obstáculos que me surgirem no caminho servirão para me trazer um maior desenvolvimento pessoal, profissional, emocional e espiritual.
... amor próprio que me torne ainda mais

consciente da importância do meu crescimento individual na promoção de um mundo cada vez mais harmonioso e pacífico.

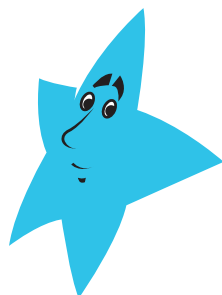
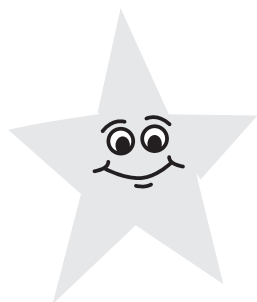


Um ano feliz!

Comunicação interpessoal



A forma como comunicamos denuncia a nossa essência? Ou será que denuncia os nossos propósitos, os nossos objetivos, os nossos interesses? O que será que inspira a nossa comunicação com os outros?



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

comum a todos



Unidos no
Natal para
partilhar
amor e
amizade.