

espaço
aberto
agenda alternativa

Nº. 1 JAN/FEV 2011 . DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

EDITORIAL



Maria de Fátima Ribeiro
Editora

Nos dias de hoje é necessário encontrar a serenidade, tomando como aprendizado os dias de ontem, as pessoas que cruzam o nosso caminho, que são fonte de vida e crescimento, desde que estejamos disponíveis para nos encontrarmos.

Crencemos enraizando valores e crenças que dominaram todo o nosso Ser. Agora é chegada a hora de parar e, mais do que pensar, SENTIR. SENTIR o Ser que fomos, disponibilizando-nos para o Ser que Somos.

A Verdade está em cada um de nós. Apenas na nossa verdade podemos construir um mundo melhor. Apenas o nosso Amor pode criar a força energética capaz de mover montanhas – a montanha do medo ou da culpa; a da desilusão ou da expectativa. Só o Amor pode curar, só a auto-cura faz sentido.

Todos nós somos seres espirituais, fazendo um percurso físico. Todos nós somos magos libertando a magia necessária à transformação. Todos nós somos feiticeiros e construtores das nossas próprias realidades.

Caminhamos, por vezes, com a insegurança própria de um percurso; esquecemos que em cada passo nosso a aprendizagem é a ferramenta que nos leva mais longe – longe para dentro do Nosso Ser, como instrumentos Divinos, Centelhas de Luz.

Somos Um Todo desde que estejamos integros com todo o nosso Ser, conscientes de é nosso dever estarmos juntos em Paz e Harmonia. Unidos, construímos um mundo melhor, desmistificando ideias e conceitos. É urgente Ser.

ÍNDICE

- 3 OS NOVOS MAGOS
- 6 ASTROLOGIA
- 8 RUNAS
- 10 OS TAROTS
- 12 XAMANISMO ESSENCIAL
- SÉCULO XXI
- 15 VIDA ALTERNATIVA
- 18 UMA VISÃO ALTERNATIVA
- 19 UM MAGO AINDA PRESENTE
- 23 LÍNGUAS DE PERGUNTADOR
- 24 O NOSSO MUNDO É MÁGICO
- 26 MAGOS DO SÉCULO XXI
- 28 A BOLA DE CRISTAL
- 30 A MAGIA VIVE EM CADA UM DE NÓS
- 31 REMÉDIO SIMPLES (AMAR)
- 32 TERAPEUTAS
- 34 DICIONÁRIO
- 36 AGENDA
- 38 DIRECTÓRIO

DIRECTORA/EDITORA

Maria de Fátima Ribeiro
agendaalternativaporto@hotmail.com
914247616 - 935986329

REDACÇÃO

Rosa Silva
agendaalternativa.redacao@hotmail.com
952853309

COMERCIAL

Maria de Fátima Castro
agendaalternativa.comercial@hotmail.com
916615068

Nota: As opiniões, notas e comentários são da exclusiva responsabilidade dos autores ou das entidades que produziram os dados. Nos termos da lei, está proibida a reprodução ou a utilização, por qualquer meio, dos textos, fotografias e ilustrações constantes nesta publicação salvo autorização por escrito.

OS NOVOS MAGOS

Os magos existem desde que o homem tomou consciência de si próprio, como fazendo parte de um Universo misterioso. No princípio dos tempos, e na ausência de respostas para questões que hoje consideramos óbvias e do senso comum, os primeiros seres pensantes entregaram-nas a entidades divinas, a quem atribuíram nomes e funções específicas na Ordem. Chamaram-lhes guardiões, protectores, carrascos...

A determinada altura, esses seres terão sentido que faziam parte dos mistérios do universo, com tal ter-se-ão deixado envolver por eles e começado a entender que a resposta para o sentido da sua presença neste mundo se cruzava com o sentido da existência desse Universo. Afinal de contas, as respostas ao sentido da vida – da natureza e de tudo o que dela fazia parte, inclusive os homens – estava em cada um deles e nada estava dissociado.

Tudo estava em equilíbrio, desde que cada um cumprisse a sua função no grande ciclo da vida.

Os mais atentos e sensitivos destacaram-se, então, das funções dos restantes e dedicaram-se exclusivamente à sua compreensão, iniciando outros na explicação dos mistérios e do seu poder, em simultâneo com o indissociável respeito pelos mundos que os envolviam, desde os visíveis aos invisíveis. Mas a natureza do ser Homem/Mulher evoluiu. E a par da evolução do conhecimento, desenvolveu-se também o sabor do poder

que aquele trazia e, com ele, a tentação do controlo.

Também os conhecedores das forças que geriam os mundos cederam, isolando-se na permanente aprendizagem e guardando para si as informações. No entanto, alguns, conscientes de que, tal como o Universo, tudo está em constante mudança, tudo tem dinâmicas permanentes – ou não tivesse o mesmo Universo vida própria – mantiveram-se à margem desse poder, respeitando a sua mutabilidade. Intermediários entre o mundo físico e o espiritual, xamãs, feiticeiros/as, bruxos/as, sacerdotes, sacerdotisas, magos/as... todos evoluíram como quaisquer outros seres humanos, ao sabor da evolução da História da própria Humanidade, fazendo as suas próprias escolhas, sofrendo das mesmas influências.

A Bíblia, ao longo do Antigo Testamento, descreve alguns como profetas – seres guiados pela vontade do Divino, portadores das Suas mensagens, capazes de realizar proezas, inclusivê de manipular a própria natureza.

Na história das Grandes Civilizações, há referências a conselheiros sábios, com respostas intuídas no mundo espiritual, indispensáveis mesmo para os grandes líderes. Na literatura menos polida pelas amarras das religiões, de todos os continentes, chegaram-nos histórias de sacerdotes e sacerdotisas, vivendo em plena harmonia com os



segredos da natureza, ocupando, cada um, um lugar específico na guarda dos poderes inerentes a todos e, em particular, àqueles que se dispunham a aprendê-los.

A cristandade fanática – descendente, ela própria, do testemunho de um homem que lembrava que o poder estava em todos, sem exceção – encarregou-se de “disciplinar” este quadro. Um pouco por todo o mundo, a voz de profetas, feita Lei por quem a achou conveniente para a uniformização, ditava que o poder divino estava agora na posse de alguns eleitos, assim como a explicação dos mistérios.

A consciência de que esse conhecimento pertencia apenas a alguns “iluminados” manteria, assim, a maioria da humanidade

na mesquinhes, deixando a responsabilidade da condução das suas vidas nas mãos desses inquestionáveis “poderosos”.

Instalou-se, assim, o medo, mas também o conforto de que forças incontroláveis e incontornáveis conduziam a vida de cada um. E porque perdeu esse respeito por si próprio, esqueceu o respeito pelos mundos envolventes.

O tempo e a história seguiram o seu rumo mas, um pouco por todo este planeta, guardiões dos mistérios foram discretamente passando o testemunho, na certeza de que um dia eles seriam cruciais para a continuidade da Humanidade. No gelo dos Pólos, nas florestas e desertos da América do norte e do sul, Oceânia e Ásia;

nas savanas de África, no que resta da Europa, por esses oceanos... esses guardiões aguardam, geração após geração. Por cansaço; por efeitos da deriva a que esse comportamento tem conduzido a humanidade; por que o mais poderoso guardião do universo – a Natureza – mostrou sinais de desgaste, projectando-o nos seres que dela dependem, nos últimos anos eles têm-se revelado.

Chamam-lhes os novos magos. Por todo o mundo, estes alertam para a necessidade de cada ser humano encontrar a força do mistério (ou da fé) em si mesmo, como a última esperança para a sobrevivência. Mas a história repete-se, porque a natureza humana se repete. Por isso, mais uma vez, alguns vão centrando em si mesmo o conhecimento, na expectativa do brilho pessoal. E, de novo, a tentação do poder.

O fanatismo explode por todo o lado, numa tentativa desesperada de o sustentar. Mas até este está contagiado por um processo que parece não querer parar de crescer, abrindo brechas insanáveis.

É que os tempos são outros e os mundos aproximam-se. O conhecimento está a chegar ao alcance de muitos, mesmo daqueles que não o procuram. Até estes vão sendo levados na corrente e, quando se debatem, afundam-se. Então, sendo estes tempos de esperança desesperada, é da responsabilidade de quem detém a informação sobre os mistérios partilhá-la, resgatando os naufragos dessa violenta corrente, que, por sua vez, resgatarão outros, pelo regresso ao equilíbrio entre o Todo. Essa é a função dos Novos Magos.

R.S. – Rosa Silva

CORSA:
Reiki, Numerologia, Radiestesia, Tarot, Alma
Kriya Yoga, Qm Healing, Ho ponopono, etc.

MEDITAÇÕES:

Chama Virgínia, Arcanjo Gabriel, Outras

TERAPIAS:

Reiki, Regressões, Numerologia, Radiestesia, Tarot, Reflexologia, Yoga, Massagem de Relaxamento, Massagem Capilar, Limpeza Espiritual, Energética, etc.

OUTRAS ACTIVIDADES:

Concerto de Taças Tibetanas, Passeios Dinaméticos, Projectação de Documentários Filmados seguidos de Debate, Biblioteca, Diversas Palestras e Workshops.

PORTAL DE LUZ

Rua Antero Quintal, 251 2ª salas 8 a 11
4450-057 PORTO

Tel: 225025373 TM913598306

portaldeluzporto86@gmail.com

www.nucleoportaldeluz.org



escolha harmoniosa
actividades, terapias e livros alternativos

Yoga

**Aromaterapia, Técnica Alexander,
Terapia Quântica (SCIO), Osteopatia,
Massagem Geriátrica, de Recuperação
e Anti-Celulite, Drenagem Linfática,
Acupunctura e Fitoterapia, Reiki,
Livros sobre Auto-Ajuda e Saúde**

Rua Santos Pousada, 441 sala 206, Porto
(Estacionamento próprio)
Tel: 225191764 e 913232943
info@escolha-harmoniosa.pt
www.escolha-harmoniosa.pt

ASTROLOGIA

Os magos, homens instruídos (Mateus 2), seguiram a estrela que os levou a Jesus, em Belém. Os magos eram, provavelmente, membros da culta casta sacerdotal persa que estudava os corpos celestes e, como todo o conselheiro real do seu tempo, combinavam Astronomia e Astrologia.

A estrela que seguiam moveu-se e, sobrenaturalmente, apareceu em cima da casa de Jesus (v9). Uma estrela ordinária, *“era possivelmente uma luz”*. Esses homens doutos usaram a Astrologia para encontrar Jesus. A sua jornada mostrou ao mundo que também pagãos viajaram de longe para adorar o Messias.

Astrologia é uma forma de Arte que outrora foi considerada Ciência. Foi condenada em Isaías 47.13-15, e venerada nos Salmos onde se fala *“dos homens que liam as estrelas”* – os nossos Reis Magos. Daí a celebração do dia do Astrólogo ser precisamente no dia 6 de Janeiro, ou seja, o dia dos Reis Magos.

Os Astrólogos não adoram os planetas, a lua e o sol. cremos, isso sim, que esses planetas são símbolos da nossa jornada nesta vida e que, lendo o quadro de nascimento, a pessoa pode decifrar as lições e as metas da vida.

Pode ser vista como um estudo dos ciclos. Um modelo de diferentes ciclos psicológicos por que todos nós passamos.

Os arquétipos astrológicos têm características atávicas. Um mundo polido não retira a agressividade interna do Marte interno, a todos os que vêm do tempo das cavernas. A necessária competição no mercado não retira

a esperteza da nossa Vênus interna, que sabe que é melhor muitas vezes regatear do que tomar à força, numa atitude oposta ao do nosso Marte.

Cada planeta simboliza elementos psicológicos inerentes, nascidos connosco ou absorvidos durante a nossa vida.

Eu uso a Astrologia para me conhecer melhor. É uma linguagem muito mais acessível, pensar num Plutão recolhedor de almas perdidas, irascível e inquieto, capaz de atrair todo o mal pela sua sede incontível de poder e apaziguado pela sensualidade forte e controlada de Perséfone, do que nos pensamentos frustrados de toda uma vida (as almas que Plutão recolhe), que gritam á procura de alívio e atraem o mal, por serem pensamentos que deixamos activos no nosso ser. O processo desativador desses pensamentos é a compreensão e o trabalho sobre eles (Perséfone, o único ser que conseguiu fazer Plutão voltar atrás em algo).

Os modelos astrológicos são perfeitamente aplicáveis para todos os aspectos de uma vida. Tudo o que se pode imaginar cabe dentro de um arquétipo astrológico, do mais simples ao mais profundo. Saber Astrologia e usá-la para o aprimoramento pessoal é um caminho rápido, seguro e certo de bons resultados.

A Astrologia entusiasma, não determina; ela inclina. Um mapa astral (um mapa de previsões) deve ser feito com o intuito de se seguirem melhores caminhos.

Numa Sinastría. (mapas de relacionamentos de diferentes pessoas), eu posso

perfeitamente ver dificuldades enormes num casamento e falar dessas dificuldades, mas a minha função como astrólogo é mostrar caminhos de equilíbrio e possibilidades de uma relação feliz, pela aceitação coerente dos feitos e qualidades do outro.

O Sol ilumina indiferentemente todos os espetáculos, brilha da mesma maneira “para os bons e para os maus”. É o perfeito símbolo do puro testemunho, do espectador imóvel e inalterável, sempre presente na retaguarda das nossas experiências e dos nossos estados psicológicos - da vigília, de sonho ou de sono profundo. É, ao mesmo tempo, o centro da nossa pessoa - a sucessão de fenómenos subjectivos constitui o nosso ego - e o centro do cosmos inteiro. O Ascendente corresponderia à persona, no sentido junguiano do termo.

O Sol é considerado por todas as grandes tradições espirituais da humanidade como o mais evidente símbolo da energia de vida e o coração do espaço infinito. Em função disso, a relação metafísica entre Sol e consciência ultrapassa de longe a postura estritamente psicológica e o conteúdo puramente existencial da dupla consciente/inconsciente.

A consciência do que tratamos aqui representa o fundamento do próprio ser da nossa realidade mais íntima, o imutável além e aquém das aparências e das metamorfoses. Essa consciência parece-se com a nossa certeza de ser, anterior a toda a qualificação e a toda a diferenciação (“eu sou tal pessoa, tenho tal sexo, tal idade, nacionalidade, competência...”), independentemente de todo o atributo relativo e limitado - um pouco comparável à ficha em branco, onde não figura ainda qualquer menção de estado civil.

A **Astrologia** é uma linguagem bela na sua

lógica e coerência, mas também na sua magia. Ela **usa a lógica na estruturação das suas partes, mas o todo é analógico**. Ela nutre-se da pesquisa e do conhecimento do céu acumulado nos últimos 5 mil anos, mas também se constrói por canais diretos da relação do astrólogo com as estrelas, planetas e signos. Fundamenta-se no conhecido *Princípio de Hermes Trimegisto*, que pressupõe que o Universo é um sistema completo e que, dentro do **Grande Todo** (Macro), há **Todos Menores** (Micros), cujas estruturas, padrões e funções correspondem àquelas do **Todo Maior** e vice-versa.

Através do estudo dos ciclos e das configurações de um **Todo Maior como o Sistema Solar**, podem identificar-se ciclos e configurações de um **Todo Menor, como é o ser humano** em relação ao **Sistema Solar**.

A **Astrologia** é uma maneira de identificar leis, funções e ordens na relação do Céu com a vida no planeta Terra. A diferença em relação às **Ciências Naturais**, é que não pressupõe que a *Causalidade* seja a **lei básica do Universo** que diz que todo efeito tem uma causa.

Rui Veloso



Restaurante Vegetariano /Centro Holístico

Rua da Beneditina- 213- B- Porto
Tel- 220967712 - Tm- 917816906
www.espacodivinos.com
mail@espacodivinos.com

RUNAS

A introdução na cultura ocidental de técnicas e terapias orientais trouxe à Europa um nível de conhecimento e de desenvolvimento pessoal que em muito veio melhorar a qualidade de vida de uma sociedade tecnologicamente desenvolvida e que, após a Revolução Industrial, se deparou com doenças com as quais não sabia lidar, a não ser com alguns tratamentos invasivos da medicina convencional.

Tornou-se, então, óbvio que nem todo o bloqueio que se tornava doença patológica necessitava da habitual pastilha, aspirina ou comprimido. Em muitos casos, a causa desse bloqueio estava inicialmente em desordens da energia espiritual e, sendo alertado num estado prematuro, facilmente seria lidado sem tratamentos externos.

Ao longo destas últimas duas décadas ou, para os mais desatentos, nestes últimos dez anos, a própria televisão foi dando a conhecer o Reiki, o Shiatsu, o Tai-Chi, o I Ching, a Acupunctura... Estes termos antes desconhecidos trouxeram consigo um conjunto de arquétipos aos quais nos fomos ajustando, por originalmente não estarem no nosso subconsciente colectivo. No entanto, foram introduzindo um conceito quase esquecido entre nós, ainda que revivido no início do séc. XX por Edward Bach, o do Holismo. No Holismo, o Homem é visto como um todo e, quando possui um desequilíbrio, este é olhado no seu todo. Não existe doença física, existe desarmonia em todo o sistema.

A importância dos Oráculos insere-se neste âmbito. As Runas em particular têm esta abrangência que coloca nas mãos de cada um o conhecimento holístico da própria vida. É um tornar consciente matérias que por vezes sublimamos e não damos conta até que ponto são vitais para a progressão espiritual, emocional, mental e mesmo física.

Este oráculo está imbuído de uma cultura europeia, dado que provém do território conhecido na época romana como Germânia, tal como o actual território português estava inserido na Hispânia. A identificação com os seus arquétipos torna uma leitura de Runas algo muito orgânico e com uma fácil identificação da sua linguagem, em especial para qualquer europeu. Não existem os conceitos longínquos de culturas orientais, mas imagens e vocabulário com o qual crescemos e fomos educados.

A própria simbologia deste oráculo é-nos tão familiar que por vezes não damos conta das semelhanças com o que vemos no quotidiano e até das intuições que podemos desenvolver através dele. Se vimos uma seta branca sobre um fundo azul, associamos logo a um sinal de trânsito. Sabemos que se estamos a conduzir temos de ir em frente, naquele sentido. Com as Runas, a sabedoria por detrás do símbolo é ainda mais profunda, diz-nos ainda de que maneira devemos ir em frente ou o que podemos perder se não o fizermos.

Através desta enorme sabedoria proveniente da cultura nórdica, trazida até aos



nostros tempos por historiadores como Tácito ou homens das letras como Snorri Sturluson, podemos descobrir em nós a fonte dos nossos bloqueios e o que fazer para nos vermos livres deles. Bloqueios de toda a sorte e que mais tarde podem desaguar em problemas de saúde física. É o do caminho para a felicidade que aqui se trata e se revela através desta espécie de “alfabeto”.

Ao longo dos quinze anos de experiência a ler Runas, tendo passado por oráculos como o Tarot, só consigo equiparar este método ao I Ching, cuja filosofia é tão densa quanto a das Runas, com a diferença de ser proveniente da China e, como tal, ser mais identificável com a cultura oriental ao nível dos seus arquétipos.

A aparente simplicidade das Runas revela no aprofundar do seu mundo um universo muito rico, capaz de ir directamente ao foco do problema que no momento presente esta-

mos preparados (quer o tenhamos consciente ou não) para resolver. Não se trata de adivinhação mas, acima de tudo, de contactar com o nosso Deus interior que tudo sabe e tudo nos revela, desde que saibamos o que perguntar. Tal como alertava a Esfinge na mitologia: “Responde-me correctamente ou devoro-te!”. Na nossa vida é assim mesmo. Ou tornamos consciente a fonte do problema, ou a escuridão da ignorância devora-nos. A escolha é sempre nossa.

José Pedras



Ervanária HáKamiah

Produtos Naturais e Esotéricos
Consultas

Tarot • Reiki • Reflexologia • Naturopatia • Massage

Rua Visconde de Lousada, 256 – Nespereira
Lousada T.: 967474404

OS TAROTS

A cartomancia propõe-se ler o destino nas cartas.

Existem, para este fim, dois métodos. Um utiliza o baralho vulgar de 32 cartas; o outro, muito mais misterioso e simbólico, o Tarot. Examinemos estas duas formas de adivinhação, privilegiando, contudo, a segunda. Mas, antes, não é desprovido de interesse saber quais as origens destes processos.

Na realidade, o uso das cartas de jogar não é muito anterior ao fim do século XIV e parece que a sua utilização divinatória terá sido mais tardia. Este processo está aparentado com a arte divinatória pelos símbolos e, neste sentido, pode-se encontrar-lhe origens muito antigas, pondo em jogo a interpretação da distribuição fortuita de sinais traçados sobre diversos objectos. Assim procede a adivinhação pelos dados ou os ossinhos, que remonta à mais alta antiguidade.

Alguns afirmam que a invenção das cartas seria obra da concubina do imperador da China, S'eun Ho, em 1120. Outros afirmam que eram já utilizadas antes, na Índia. Segundo uma outra hipótese, as cartas teriam nascido no Egipto antigo, há dois mil anos. Relacionam-se as vinte e duas cartas principais do baralho do Tarot, chamados Arcanos Maiores, com as vinte e duas letras do alfabeto hebraico, das quais se sabe que, segundo a tradição cabalística, cada uma tem um significado místico muito antigo.

Embora não tenha sido senão no final da Idade Média que as cartas se espalharam lar-

gamente pela Europa, sob o nome de naipes, pode-se, contudo, estar certo que o seu simbolismo divinatório prende-se às raízes mais profundas da humanidade

A adivinhação pelas cartas, em geral, e pelos Tarots, em particular, deve compreender-se como a tentativa de exprimir a invisível união do macrocosmos e do microcosmos. O que deita as cartas traduz, objectivamente, para a consulente, o que é escondido pela ordem oculta das coisas, chamado ainda, por vezes, destino. É o intermediário, o intérprete. Não tem o poder de influenciar o desenrolar dos acontecimentos.

O meio de comunicação utilizado, neste caso as cartas, deve ter um significado invariável e, para proporcionar a mensagem espiritual, estar ligado à tradição. O único Tarot a estar nestas condições é o "Tarot de Marselhas". É o veículo das verdades tradicionais ocultas que vão instruir o consulente.

É importante não consultar o Tarot senão para responder a uma pergunta real, sincera, seja para o próprio ou para outrem. É contrário ao espírito do Tarot empregá-lo em divertimento. Não nos devemos esquecer que na sua essência, a consulta do Tarot é um apelo às forças ocultas.

Ao acaso...

A Justiça é o Arcano XI. É o 19º caminho da Árvore da Vida que liga Chesed, a força

universal criativa, anabólica e Geburah, a força destrutiva, catabólica. O Arcano XI, a Justiça, é o equilíbrio constante destas duas forças. As antigas formas têm de ser destruídas para que novas formas sejam construídas. É o caminho do eterno movimento, do processo contínuo.

Quando o Viajante aprende a ouvir a sua voz interior, pergunta-se: “Que quero eu?”, “Qual a finalidade da minha existência?”. Para responder a estas perguntas necessita ouvir o Sumo Sacerdote e ver através dos olhos do Imperador. Agora os “tens de...” deixam de fazer sentido.

É uma carta de discernimento. Saber discernir é ser sábio. Existem forças que se digladiam dentro de cada um. Existem medos, lados obscuros que fazem parecer que a razão está fora deles. As noções de certo e errado, de pecado e bênção, são formas de aprisionar a alma, de impedir que cresça, respondendo aos seus impulsos mais profundos. Saber ver no escuro é uma questão de aprender a acender a Luz.

A carta da Justiça é uma carta de bom-senso, de tolerância, de versatilidade. Para ver para além da aparente escuridão. Não impedir que a Força, que está em cada um, fique acorrentada por medos e enganos. Calar e ver fundo é a forma de actuar com Justiça. Assim, a energia criativa poderá continuar a projectar-se na direcção adequada ao seu movimento. É uma carta de Grande Sabedoria. A Justiça é um acto de Amor e versatilidade. Na ausência de rigidez acontecerá o movimento, fluído e bem direccionado.

Saber escolher, decidir, cumprir a tarefa... Ser Sábio é a carta de Justiça, não esquecendo que a tolerância faz parte deste processo.



VIII - A Justiça

Ser tolerante não significa ser cúmplice com o que não concordamos. Significa aceitar a diferença e ser benevolente com o erro. Ser justo é, também, saber perdoar.

No movimento da carta Justiça, o processo de auto-estima tem grande significado, pois só quem aprende a perdoar é que ama completamente. Amar os nossos defeitos é transformá-los de uma forma sábia, sem repressão e, com bom-senso, positivá-los. Perceber que o certo e o errado não são tão estanques quanto parecem. Perceber que nada é estanque. Que tudo pode ser alterado desde que, com bom-senso, seja percebido o erro. Esta é a carta da Justiça.

Maria de Fátima Ribeiro
Bibliografia
Enciclopédia de ciências ocultas

XAMANISMO ESSENCIAL

- SÉCULO XXI

O Xamanismo é um **sistema de conhecimento aberto de desenvolvimento humano e cura**, praticado desde os primórdios da humanidade. Existem vestígios com cinquenta mil anos, e alguns antropólogos falam ainda de datas mais antigas.

A prática xamânica tem como pilar a **conexão com a natureza**, dentro e fora de cada um de nós.

Os princípios xamânicos têm hoje ressonância nos principais **postulados quânticos** - a realidade é energia que vibra em diferentes níveis vibratórios interconectados, e entre dois opostos ou contradições existe a possibilidade de criar uma terceira realidade.

Os **antigos Xamãs diziam** que tudo é energia, em diferentes níveis de realidade, interdependentes, e que o contacto com níveis subtis de realidade pode possibilitar transcender os condicionamentos, criando a magia.

Xamã quer dizer “aquele que sabe”, “aquele que vê no escuro”, “que vê para além da realidade habitual”, “que tem a visão”, “que vê a essência energética, para além das formas”. O Xamã é o Curador. É aquele que se cura e, por isso, fica habilitado a facilitar a cura dos outros.

O **Xamanismo Essencial** não é uma religião, nem está ligado a nenhuma cultura em particular. Foi criado com a investigação, os conhecimentos antropológicos e as iniciações xamânicas de Michael Harner.

Vários antropólogos da segunda metade do século XX, desenvolveram investigação e trabalho para que possamos hoje usar este conhecimento. Carlos Castaneda é o mais conhecido.

A **Cura Xamânica** utiliza quatro principais técnicas: Recuperação do Animal de Poder, Extração, Encaminhamento das Energias/Almas Perdidas (relacionadas com aspectos da morte) e Recuperação da Alma Perdida.

Todas estas técnicas podem ser relacionadas e aprofundadas com aspectos da actual psicologia profunda, desenvolvida a partir de Jung, dando-nos a possibilidade de profunda transformação e cura, permitido àqueles que as usam como curadores, criar o seu próprio método, a sua Arte Natural de Curar.

A **linha de Xamanismo Essencial** co-criada, que venho desenvolvendo há alguns anos, permite, com a prática, que cada um possa construir o seu próprio sistema de conhecimento e cura, usando o Xamanismo Essencial, para se inspirar directamente na Fonte de Sabedoria que Somos.

As técnicas xamânicas são muito simples e eficazes. O grande desafio deste trabalho, no século XXI, é recuperar a visão simples e pura que têm as crianças e os sábios. Olhar e ver a verdadeira natureza das formas e comunicar com ela. Ver energeticamente. Viver aqui e agora. **Ver xamanicamente é sentir e intuir.**

Maria Margarida Barros

Desenvolvimento Humano e Terapia Iniciática

O Natural, o Simples e o Belo do Conhecimento
das Tradições de Sabedoria Ancestrais

Abordagem transdisciplinar no acompanhamento individual e de grupo

- Sessões individuais • Terapia Iniciática com Cura Xamânica • Aconselhamento Astrológico (Por marcação)

Formação
em **Xamanismo Essencial 2011**
(Mais informações nos contactos
disponíveis)

Retiro Xamânico
Espíritos Elementares da Natureza
Som e Silêncio – Dança e Quietude
Celebração do Equinócio da Primavera 18, 19 e 20 Março 2011

Viagem Xamânica Iniciática– Cura da Terra
Preparar e Cuidar do Futuro – A Nova Terra
(Mais informações nos contactos disponíveis)
Fins de Julho 2011

www.mariamargaridabarros.com

tel. 915 486 254

Uma estrutura física, equilíbrio emocional e mental e a construção de uma personalidade harmónica, são fundamentais para usarmos o **Xamanismo como Arte Natural de Desenvolvimento e Cura**.

O processo de aprendizagem do xamanismo é profundamente transformador e curador. A linha que desenvolvo tem particular atenção aos aspectos da personalidade de que o podem tornar uma prática ilusória, acrescentando mais ilusão à que já existe, em vez de nos **devolver à Verdade**.

Usar o xamanismo, respeitando e honrando os conhecimentos e Todos os que o conservaram até aos nossos dias, é também fundamental no processo de **Cura da Terra/**

Medicina da Terra.

A **Formação em Xamanismo Essencial** é composta por sete workshops: Iniciação ao Xamanismo

Técnicas e Artes de Cura e Autocura
Morte a Acompanhamento da Passagem

Técnicas e Artes de Cura, Cura por Extracção

Técnicas e Artes de Cura, Recuperação da Alma Perdida

O Tambor Xamânico e outros Instrumentos de Poder

Estrutura e Significado dos Rituais.

Maria Margarida Barros

Nos Espaços Mulher poderá encontrar os seguintes serviços:

Psicologia, Sexologia, Orientação Escolar e Profissional, Coaching/PNL,
Hipnose Clínica, Educação Perinatal e Massagem Infantil.

**Consulte-nos e venha conhecer o espaço que lhe reservamos e os
benefícios que os nossos serviços lhe podem proporcionar.**

www.espacosmulher.com

Praça Filipa de Lencastre, nº 22, 4º andar, sala 69, 4050 – 259 Porto
Tlf: 914 590 057/935 178 685 | Email: info@espacosmulher.com

**Espaços Mulher – Um espaço dedicado
ao Bem-estar da Mulher e da sua Família**
Um espaço de equilíbrio entre o corpo/men-
te/espírito das Mulheres

O **Espaços Mulher** é um conceito inovador, criado no Porto, pela Psicóloga Lígia Catão. O espaço pretende proporcionar às Mulheres a possibilidade de se sentirem bem, com elas próprias e com os outros, nos diferentes papéis que desempenham na Sociedade Actual.

Do bebé à Mulher – jovem, adulta, madura ou sénior –, são vários os serviços que são disponibilizados neste espaço.

O **Espaços Mulher** pretende dar a conhecer o conceito de Psicologia da Mulher e proporcionar o bem-estar Integral, isto é, aos diferentes níveis: biológico, psicológico, emocional, sexual, social, cultural e espiritual.

De acordo com a Psicóloga Lígia Catã, responsável pelo espaço: *“A mulher, tendencialmente mais protagonista na sociedade actual, necessita de fazer face às competências que lhe são exigidas neste papel. Tem de enfrentar desafios e desafiar-se ela própria para dar resposta ao que dela esperam. Aumenta cada dia mais a procura por terapias que proporcionem energia e bem-estar, vital e crucial para uma vida equilibrada e de qualidade para a própria mulher, bem como para todos os que a rodeiam”.*

O **Espaços Mulher** distingue-se pela inovação e investigação contínua, no sentido de disponibilizar novos serviços que possam comprovadamente ser benéficos para o bem-estar das Mulheres.

VIDA ALTERNATIVA

A Vida Alternativa é uma associação educativa, cultural e recreativa para o desenvolvimento Humano, sem fins lucrativos.

Mais que uma associação, é uma proposta de vida. Uma proposta que quer ver as nossas crianças felizes, os pais dessas crianças com maior qualidade de vida e os nossos avós - os anciãos numa nova comunidade onde o amor é a estrutura - o néctar da vida.

Porque acreditamos que é possível e porque é urgente unir o melhor do ser humano, este é o momento de nos prepararmos para esse salto tão importante no momento em que vivemos.

Temos empreendido várias iniciativas, mas não as suficientes. Precisamos de fazer mais, de chegar a todos os jovens, de fazer chegar a todas as gerações um olhar diferente para a vida. Precisamos de uma educação onde as palavras ressoem nos ouvidos sem domínio nem violência mas sim com tolerância, partilha e muito amor; onde todos percebam que educar é amar, respeitar e onde todos ajudam a ser.

Precisamos de uma saúde consciente do poder de auto cura que existe em todos nós. De um ambiente que fale por si, quando olhamos para o céu azul e ouvimos o silêncio

das aves no seu planar; quando nos aproximamos das árvores e sentimos o chilrear dos passarinhos a fazerem os seus ninhos; quando vemos a água correr vigorosamente pelos montes para chegar ao mar e abraçar o oceano... Então, perceberemos que fazemos parte desse todo e o todo é parte integrante em nós.

O trabalho tem de ser entrega, cooperação e superação. Um trabalho em equipa, dando o melhor de cada um para o melhor do grupo. O trabalho é a acção, o movimento da vida que envolve cada um de nós, num projecto planetário que nos torna melhores seres humanos.

A Vida Alternativa está comprometida numa educação para a paz; em fazer ouvir a voz dos avós; fazer ver às nossas crianças e jovens a magia de viver. E para todos aqueles que já desistiram de lutar, para aqueles que se sentem perdidos, ainda teremos a força para fazê-los Nascer de novo.

Estes são os nossos projectos. A nossa acção é sensibilizar, dinamizar e promover. É criar pontes humanas, onde não exista distância e vivamos numa grande casa, numa só terra, onde todos somos um.

Manuela Santos



Para uma
Alternativa de vida

Vida Alternativa - Associação Educativa, Cultural e Recreativa para o Desenvolvimento Humano
Sede: Vila Nova de Cerveira - Núcleo do Porto: Largo S. Domingos 77 - 1º F tel: 22 201 75 53
telemóvel: 967378633/933778776- www.associacaovidaalternativa.org-vidaalternativa1@sapo.pt

workshop de DANÇAS SAGRADAS com

FRIEDEL KLOKE

Trabalhei muitos anos com Bernhard Wosien e outros professores famosos, onde para além do treino clássico e do ensino da harmonia e do movimento, aprendi muitas danças de folclore de diversos Países.

Efectuei muitas viagens à Grécia, à Rússia, à Turquia e aos países do Leste Europeu onde pude aprofundar o estudo dos diferentes estilos de dança, conteúdos simbólicos e origens religiosas e culturais das mesmas, as quais permitem ao Homem, como ser sensitivo-espiritual que é, expressar de forma imediata e espontânea, a Alegria de Viver e transmitir, sem o uso da palavra, os movimentos íntimos da sua Alma.

A Dança pode-se tornar também uma oração, porém não somente nos passos serenos do andante, mas também nos saltos divertidos do allegro vivo.

No decorrer dos anos coreografei diversos ciclos de dança e mais de 150 danças. Produzi 13CD's acompanhados por livretos que registam as danças, as coreografias e 5 filmes. Em várias ocasiões, trabalhei para a televisão na Alemanha e na Holanda.

Bernhard Wosien escutou a voz do seu coração, criando a meditação da dança, a qual abriga dentro de si a beleza, a sabedoria e uma terceira qualidade não menos importante, ou seja, a convivência amorosa.

Friedel Kloke



Data: 11 a 13 de Março de 2011

Horários: Dia 11 - Das 19h30m às 21h00m
Dia 12 - Das 09h30m às 20h30m
Dia 13 - Das 09h30m às 15h00m

Local: Hotel Suave Mar - Esposende

Contribuição:

- A) € 350,00 em quarto partilhado + workshop + 4 refeições e coffee break
- B) € 390,00 em quarto individual + workshop + 4 refeições e coffee break

Pré-inscrição obrigatória de € 120,00 até 12 de Fevereiro 2011

Desconto de 10% para as pré-inscrições efectuadas até 21/12/2010

Informações e Contactos:

Ilídia Elisa Queirós: 916 264 128; ilidiaelisa@gmail.com

www.institutosantimani.com



VidaSaude
todos os momentos ®
Restaurante Alimentação Saudável

Terapias Naturais:

• Reiki • Terapia de som com taças cristal quartzo • Osteopatia
Ginástica Natural • Sala de Meditação (gratuita) das 10h às 20h

Rua Barão da Trovisqueira, 345 • 4760-126 V. N. Famalicão
Telf./Fax 252 316 154 • M. 913 372 784
www.vidasaude.pt • info@vidasaude.pt



UMA VISÃO ALTERNATIVA

“Sou jovem de espírito”. É uma frase comum, que ouvimos imensas vezes, e é assim que a minha avó, Maria Ermelinda, se revela, numa sabedoria conquistada e nutrida numa máxima: amar a vida.

Sem precisar de dizer que o faz, ela cuida da vida, do seu corpo, da sua saúde, e de todos aqueles que precisarem, com uma actitude de entrega total.

Isolada, a viver numa aldeia no centro do país, sente que tem muito para dar, às vezes nem sabe o quê ou como, mas a sua presença física nesta dimensão é em si mesma uma grande dádiva.

Como símbolo da sua vontade de viver, aos 70 anos, recebeu um coração novo, ou seja, fez um transplante de coração, simbolicamente no dia 1/1/2010. E assim, este ano de 2010 representou o seu primeiro ano de uma vida renovada. Desde então tem travado uma odisséia pessoal, em nome da cura, porque, como diz, “quero fazer a minha passagem com o corpo físico curado e viver o máximo de tempo, pois vocês precisam de mim”... E sim, precisamos dela, do seu exemplo, da sua força, da sua inspiração.

Contou-me há uns tempos um episódio em que, falando sobre operações com um padre na sala de espera no hospital, disse: “Já fiz 17 operações, 11 normais e 6 espirituais”. O padre indagou-a sobre as operações espirituais. “Se quiser saber, vá a internet, tem lá tudo”, foi a sua resposta.

E assim a juventude vibra na abertura



do seu espírito e intuição. Desde há umas semanas, ao ver um programa sobre urinoterapia, com o Bal Krishna, seguiu algumas das suas sugestões, afinal gostou “muito do senhor e de o ouvir”. Encantada com os resultados, sabem o que ela me disse? “Quando queremos estar bem, temos de fazer por isso”.

Parece simples, não é? Mas, para além da simplicidade ou o seu oposto, vibra a autenticidade de uma vida que, em amor, é luz e ilumina, acontece e ensina.

Ana Samuel

Nota: fotografia de Maria Ermelinda, com a sua neta mais nova, minha irmã, Iolanda, tirada em Agosto de 2010.

UM MAGO AINDA PRESENTE

Nestes tempos de intensa crise social e educacional, é bom acabarmos com a nossa velha maneira de pensar e abriremo-nos para outras possibilidades. Estudar a inteligência de Jesus Cristo pode fornecer princípios sociológicos, psicológicos e psico-pedagógicos muito úteis.

O que diremos sobre o paradoxo do florescimento da solidão nas sociedades? A solidão é um fenómeno oculto, insidioso, mas muito presente. Vivemos em sociedade, mas a solidão cultiva-se de forma fértil. Estamos diariamente com muitas pessoas. Todavia, permanecemos fechados dentro de nós mesmos. Participamos em eventos sociais, brincamos, sorrimos, mas frequentemente estamos sós. Falamos muito do mundo em que estamos, falamos sobre política, economia e até sobre a vida das outras pessoas, mas não falamos de nós mesmos. Não trocamos experiências existenciais. Somos seres solitários, isolados dentro da nossa própria sociedade.

Realmente é difícil falar de nós mesmos. O medo de falarmos de nós mesmos não está ligado apenas a condicionamentos que temos ao expor-nos, mas também às dificuldades de encontrar alguém que desenvolveu a arte de ouvir. Alguém que ouve sem julgar, sem criticar – apenas ouve.

É mais fácil desenvolver a arte de falar do que a de ouvir. Aprender a ouvir implica aprender a compreender o outro dentro do contexto histórico, a respeitar as suas fragi-

lidades, a perceber seus sentimentos mais profundos, a captar os pensamentos que as palavras não expressam. A arte de ouvir é uma das mais ricas funções da inteligência-

Se não nos interiorizamos, não aprendemos a enfrentar com honestidade as nossas próprias dificuldades e conflitos. Vivemos numa sociedade tão estranha que não encontramos tempo nem para nós mesmos. Uma pessoa que não se analisa, que não fala consigo mesma, perde os parâmetros da vida e, conseqüentemente, pode tornar-se rígida e implacável com seus próprios erros e propor para si mesma metas inatingíveis, que a imergem numa esfera de sentimento de culpa, ou, ao contrário, pode alienar-se e não possuir qualquer meta ou projecto.

O homem tem uma necessidade intrínseca de superar a solidão em seus amplos aspectos. Todavia, ele não é muito eficiente a superá-la. Jesus Cristo tinha momentos preciosos em que interiorizava. As suas meditações indicavam que dava um grande valor ao caminhar na trajetória do seu próprio ser. Encontrava sempre tempo para ficar a sós consigo mesmo.

Engana-se quem acha que Jesus Cristo tinha uma vida enclausurada, fechada ou triste. Ele era totalmente sociável. Contudo, em alguns momentos, sentia necessidade de se isolar.

Jesus era um caminhante nas trajetórias do seu próprio ser; tinha prolongados momentos de meditação, reflexão e oração.

É difícil a psicologia emitir opinião sobre o que lhe acontecia nesses momentos mas, provavelmente, havia um reencontro consigo mesmo, com o Pai que ele expressava estar no seu interior. Nesse momento, ele restabelecia as suas forças e refazia as suas energias, para enfrentar as enormes turbulências da vida.

Amar é provavelmente a necessidade universal mais sublime e mais difícil de ser entendida. Os poetas e romancistas falam sobre o amor que, na prática, nem sempre é fácil. Jesus Cristo discursava sobre um amor que gera uma fonte de prazer e de sentido existencial.

Aquele simples homem de Nazaré, que teve dificuldades na vida, que sofreu desde a infância e, quando adulto, não tinha onde deitar a cabeça, não apenas destilou sabedoria da sua dor como extraiu poesia da sua miséria, e ainda encontrou paz para falar de um amor arrebatador: "Amai-vos uns aos outros como eu vos amei..."

Numa densidade populacional como nos nossos dias, cultiva-se muito bem a competitividade, o individualismo e o superficialismo nas relações socioprofissionais. É mais fácil encontrar "amigos" que nos julgam, que falam por trás, do que amigos que respeitam a nossa integridade como seres em evolução.

Jesus Cristo tinha metas ousadas, ele só propunha aquilo que vivenciava. Ele amou o ser humano incondicionalmente. Foi dócil, gentil e tolerante com os seus opositores. Amou quem não o amava e doou-se a quem o aborrecia. O amor era a base da sua motivação para aliviar a dor do outro.

As grandes empresas de todo o mundo

têm respeitáveis equipas de recursos humanos que treinam continuamente os seus colaboradores para que possam ter melhor desempenho intelectual, criatividade e espírito de equipa. Porém, o propósito de Jesus, além de incluir o espírito de equipa e o desenvolvimento na arte de pensar, requeria a criação de uma esfera de amor mútuo. Jesus Cristo propunha que os seus discípulos se perdoassem uns aos outros, que se libertassem dos seus sentimentos de culpa e que tivessem uma vida emocional suave, tranquila, que só uma pessoa que perdoa tanto aos outros como a si mesma pode ter.

A psicologia de Jesus Cristo era profunda, onde o amor e o perdão estavam juntos. Era, de facto, uma psicologia transformadora, e não renovadora ou moralista. Ele dizia que tinha vindo para perdoar, para aliviar o peso da existência e tornar a vida mais complacente, tolerante e emocionalmente serena. Encorajava os seus discípulos a observarem a vida dele e a tomá-la como modelo existencial. Por isso dizia: "Aprendei de mim, pois sou manso e humilde de coração".

Jesus desejava aliviar a emoção do peso das mágoas, dos rancores, dos complexos de inferioridade, dos sentimentos de culpa e da auto-punição.

Apesar de ter todos os motivos para ser rígido e até para julgar as pessoas, nele só havia espaço para o perdão, que não é um sinal de fraqueza, mas de grandeza emocional.

Perdoar é expressar a arte de amar. Na escola da existência de Jesus Cristo, perdoar uns aos outros é um princípio fundamental. Perdoar alivia tanto os sentimentos de culpa como as mágoas. O sentimento de culpa fere



a emoção. A mágoa corrói a tranquilidade. A proposta do perdão de Jesus é libertadora. A maior indiferença para com um inimigo é perdoá-lo. Ao perdoá-lo ele deixa de ser nosso inimigo. O ódio e a mágoa cultivam inimigos dentro de nós. Jesus Cristo viveu a arte do perdão. Perdoou quando rejeitado, quando ofendido, quando incompreendido, quando ferido, quando gozado, quando injustiçado, perdoou até quando estava morrendo na cruz. No ápice da sua dor disse: "Pai perdoa-os, pois eles não sabem o que fazem...".

É muito difícil viver com tranquilidade nas relações sociais, pois facilmente nos frustramos com os outros. É mais fácil viver com mil animais do que com dois seres humanos.

Às vezes, as nossas mais amargas frus-

trações provêm não de estranhos, mas de pessoas mais íntimas. Apesar de rodeado de inimigos e de ter discípulos que frequentemente o decepcionavam, o mestre da escola da existência conseguia viver tranquilo.

A arte do perdão era um dos seus segredos. O exercício dessa arte fazia-o gravitar em torno dos outros, não esperar o retorno deles quando ele se doava. Não que não esperasse nada dos seus discípulos, pelo contrário, propunha-lhes metas elevadíssimas. Todavia, tinha plena consciência de que elas não poderiam ser conquistadas por pressão, cobranças ou num curto espaço de tempo.

Ele esperava que, paulatinamente, os seus discípulos fossem transformados interiormente, de maneira livre e espontânea. Por amar o ser humano e exercitar continuamente a arte do perdão, Jesus preparava

terreno para transcender, superar qualquer tipo de frustração, com qualquer pessoa. Nem a negação de Pedro o fez desanimar. Pedro andou muito tempo com seu Mestre, presenciou gestos e ouviu palavras incomuns. Todavia, ele negou-o três vezes, diante de pessoas humildes, diante dos servos dos sacerdotes. Enquanto Pedro o negava pela terceira vez, Jesus, apesar de estar a ser espancado e injuriado, virou-se para ele e alcançou-o com o olhar...um olhar acolhedor, não julgador. Jesus estava preso e ferido, enquanto Pedro estava livre no pátio, vendo de longe o seu mestre a ser agredido. Jesus, ferido e preso, teve tempo para acolher o Pedro livre no pátio. Quem estava preso: Jesus ou Pedro? Pedro estava preso e Jesus estava livre. Pedro estava livre exteriormente, mas preso interiormente, pelo medo e pela insegurança. Jesus estava preso exteriormente, mas livre interiormente, nos seus pensamentos e emoções, no seu espírito. Todos nós gostamos de julgar, criticar e condenar as pessoas que nos cercam e até aquelas que estão longe do nosso convívio. Jesus tinha todos os motivos para julgar, mas não

o fazia nem condenava; ele acolhia, incluía, valorizava, consolava e encorajava.

A prática de perdão de Jesus era fruto da sua capacidade incontida de amar. Através dessa prática, todos tinham contínuas oportunidades de rever a sua história e crescer diante dos seus erros.

O amor de Jesus Cristo é singular. A psicologia e a psiquiatria têm muito o que aprender com os pensamentos e reações que Jesus Cristo expressou nos momentos finais da sua história. Estudar a escalada de sofrimentos que Jesus atravessou contribuirá para prevenirmos as mais insidiosas doenças psíquicas das sociedades modernas: a depressão, a ansiedade e o stress. Também contribuirá para expandirmos a arte de pensar, refinarmos a sabedoria e enriquecermos o sentido da vida, mesmo diante das dores da existência...

Bibliografia

Análise da inteligência de Cristo

Augusto Jorge Cury / Academia da Inteligência

Maria de Fátima Ribeiro



Berçário e Creche dos 3 meses aos 3 anos

Transporte e alimentação cuidada
Actividades extra-curriculares

Rua Almeiriga Norte 154/156

Perafita

Tel: 913 707 239

e-mail: escolinhadaagudela@hotmail.com



1º Espaço de Reiki do Porto
Mestra Maria Virginia Norton uma das
três primeiras Mestras de Reiki de Portugal

Lusoreiki

- Iniciações de Reiki (todos os meses)
- Tratamentos de Reiki
- Meditações

Rua Faria Guimarães, 195 - 1º Dto. - Porto
965 882 232 - 225 020 932 | lusoreiki@clix.pt

LÍNGUAS DE PERGUNTADOR



- Há casas no céu?
- .Sim, a maior é a da casa de Deus e as restantes são as das nossas almas.
- Há noites perfeitas?
- .Sim, quando sonhamos com o que desejamos.
- Há ocasiões em que o nosso coração bate mais depressa?
- .Sim, quando estamos com alguém que amamos.
- Há por acaso, mentes livres?
- .Sim, as mentes imaginativas, corajosas, persistentes, confiantes, as mentes pássaro.
- Há amigos de ouro?
- .Sim, aqueles em que podemos acreditar sem duvidar.
- Há forças invisíveis?
- .Sim, as do amor que rompem pelas fen-

das do mundo como pequenas raízes.

- Há casais no espaço?

.Sim, a lua e o sol são o casal perfeito, tão diferentes, tão iguais.

- Há sonhos possíveis?

.Sim, os nossos pensamentos, a nossa vida.

- Há muitas pedras no trilho da montanha?

.Sim, mas há que seguir em frente, para cima, rumo ao sol.

- Há tempestades que fazem as árvores agarrar-se à terra?

.Sim, fazem-nas lançar raízes mais fundas.

- Há interrogações que são quartos fechados?

.Sim, porque as respostas estão escritas numa língua muito estranha.

- Há medos durante a noite?

.Sim, mas há a promessa da luz do dia.

- Há árvores dançarinas?

.Sim, as que dançam ao sabor do vento.

- Há folhas que tem asas?

.Sim, asas que podemos tocar e esvoaçar no ar.

- Há tesouras faladoras?

.Sim, estão sempre a cochichar quando começamos a cortar.

- Há safiras nos olhos?

.Sim, por exemplo nos meus olhos, que são verdes como os teus.

Beatriz Silva Matos, 12 anos

O NOSSO MUNDO É MÁGICO



A magia está em todo o lado, na vida de todos os dias e em cada um de nós. Por vezes, ignoramos a sua existência e não sabemos porque estamos tristes.

Não reparamos na magia da chuva que cai, do sol que aquece e ilumina o nosso olhar ou nas cores das folhas no Outono. Não reparamos na folha que desponta, na flor que nasce ou na luz que desce sobre as coisas ao entardecer.

Mas quando deixamos acontecer um olhar, um abraço, uma carícia; quando contemplamos um pôr do sol e reparamos na beleza que está à nossa volta, o coração ilumina-se por dentro e conseguimos ver muito mais do que aquilo que os olhos enxergam.

Podemos, então, ir de encontro a nós mesmos, iniciando a descoberta da nossa verdade interior na pureza que nos liga à nossa infância e ao sentimento de que Deus está em todas as coisas, inclusive em nós. Então ouvimos os rios a cantar e vemos as flores a sorrir, porque a magia acontece. Conhecemos a magia desde o nascimento ou até mesmo antes.

Que maior magia do que a magia da vida! Que maior magia do que a da mãe que sorri para o filho acabado de nascer! Vamos crescendo e na vida é tudo mágico. Como nascem as flores, mãe? E os animais? E os bebés? É todo um mundo mágico, o da nossa infância, e tudo é natural e belo. Na noite de Natal, aquela estrela que se vê lá ao fundo é tão nítida e real como os reis magos, Jesus, o Pai Natal com suas renas ou a boneca que fala.

Com lápis de cor construímos um outro mundo, outras paisagens, outras histórias...

A imaginação leva-nos ao nosso mundo interior e criamos uma outra realidade, que nasce da nossa verdade e reflecte os nossos anseios,

medos e desejos mais profundos.

Vamos crescendo e, assim, cresce a criança interior que descobre a magia das palavras nas coisas que conhece e nomeia: mãe, pai, amigo, mar, barco, estrela, nuvem, céu... Cada palavra é mais do que a coisa nomeada porque é a sensação que temos dela. Os poetas fazem magia com as palavras, porque através delas transmitem todo o tipo de sentimentos.

Conserto a palavra com todos os sentidos em silêncio

Restauro-a

Dou-lhe um som para que ela fale por dentro Ilumino-a.

Daniel Faria

("Homens que São como Lugares Mal Situa-
dos")

Há palavras que nos beijam

Como se tivessem boca.

Palavras de amor, de esperança,

De imenso amor, de esperança louca

Alexandre O'Neill

("No Reino da Dinamarca")

Assim falam os poetas, assim podemos nós também descobrir o encanto das palavras que transportam a energia do amor, e repetir: "eu amo a vida", "eu amo-me", "eu amo-te", "eu sou feliz". Repetir vezes sem conta estas palavras mágicas, até sentirmos que o sonho se tornou tão real como os sonhos da nossa infância. Como diz o poeta António Gedeão, "sempre que um homem sonha, o mundo pula e avança, como bola colorida entre as mãos de uma criança".

Helena Guerra

Cuidar de Mima

Serenidade e Saúde no Coração da Baixa do Porto

Tai Chi
Pilates
Chi-Ball Method
BioDanza
Dança dos Sentidos
Sevilhanas, Flamenco
Sapateado Americano
Tango, Forró
Jazz, Hip Hop
Danças Latino-Americanas
Danças Tradicionais Europeias
Dança para Crianças
Shiatsu
Técnica Vocal para a Vida Empresarial

Aulas abertas todos os meses!
Venha experimentar e Sentir
Atreva-se a... danSer

espaço danSer

R. Santa Catarina 310 2º dto
junto ao Via Catarina
www.danSer.com.pt
info.danser@gmail.com
Facebook: espaço danSer
966 243 897 (tlm após as 17h)

espaço danSer

Serenidade e Saúde no Coração da Baixa

Sinta-se Bem!... Escolha ser Auto-Terapeuta, danSendo...

MAGOS DO SÉCULO XXI



Atravessamos a época natalícia e, dentro dela, a dos Reis Magos, que “nuestros hermanos” homenageiam com muito mais relevo do que nós.

Afinal, quem foram eles e que arquétipo representam? Que significa a magia nos tempos de hoje? Será coincidência serem celebrados no início do ano cristão, quando renovamos os nossos desejos profundos de mudança, as esperanças e propósitos dum novo ano, quando fazemos balanços de vida e de alma? No fundo, o que é que nos impele ainda para a Magia (o fenómeno Harry Potter que o diga) neste mundo tão materialista?

Mais que especular, proponho ao leitor que tente experimentar a magia em si. Para isso, vamo-nos socorrer do “Caminho do Mago”¹ e acreditar que *“existe um mago dentro de cada um de nós”*. Se queremos que ele nos traga os presentes que sonhamos para a nossa vida, acreditemos que *“esse mago tudo vê e tudo sabe”*, por isso vamos tentar pô-lo ao serviço das nossas intenções. É que vivemos num castelo de possibilidade, mas limitamo-nos a frequentar os quatinhos dos fundos, cheios de escritos nas paredes que nos tolem - são as nossas condicionantes crenças impedindo-nos de explorar os magníficos salões das nossas possibilidades. Tomemos a mão do Mago que há em

nós para nos ajudar a ultrapassar medos e esses escritos, para nos abrir as portas dos nossos sonhos mais profundos, para nos ajudar a encontrar o nosso equilíbrio, o nosso par ideal, a nossa independência, a nossa missão, enfim, uma paixão que dê significado à nossa vida.

O primeiro ingrediente desta poção que vamos preparar é a intenção. *“Se não sabe para onde vai, provavelmente não chegará a lugar nenhum!”*² Pense numa intenção e só numa de cada vez, pois pode depois repetir para outras que tenha. Seja muito concreto, e nada de intenções vagas, genéricas, intemporais. Pense que tem o génio à sua disposição, faça-lhe pedidos concretos e cuidado com o que vai pedir (é que pode mesmo obtê-lo) e como o vai pedir. Por exemplo, pode pedir:

Quero ganhar 1.000€ extra até Março de 2011.

Quero enamorar-me por uma mulher que me ame. Não se esqueça desta última parte, se não quer ficar frustrado seguindo uma mulher que não lhe liga. Acredite, aconteceu comigo!

² A fábula infantil “Alice no País das maravilhas” de Lewis Carroll tem um diálogo entre o gato Cheshire e Alice que traduz a questão:

“O senhor poderia dizer-me, por favor, qual o caminho que devo tomar para sair daqui?”

“Isso depende muito de para onde você quer ir”, respondeu o Gato.

“Não me importo muito para onde...”, retrucou Alice.

“Então não importa o caminho que você escolha”, disse o Gato.

“... contanto que dê em algum lugar”, Alice completou.

¹ Deepak Chopra

Este ano quero mudar-me para uma casa linda.

Este mês quero deixar o vício do tabaco.

Quero livrar-me já deste medo do escuro e dormir sem a luz acesa.

O segundo ingrediente é, sem dúvida, a fé, no sentido de *"dar o primeiro passo, mesmo quando você não vê a escada inteira."*³ Na saúde como na vida, todos nós temos a capacidade de transformar expectativas em ação, seja positivamente (efeito placebo), seja negativamente (efeito nocebo). Abramos a nossa mente à possibilidade da magia acontecer e ela acontecerá, mesmo que não tenhamos a fé cega e hipnótica das seitas. *"Quer você acredite ou não que consegue fazer uma coisa, você está certo".*⁴

O terceiro ingrediente é a Palavra, são as Afirmações intencionais, repetidas com convicção e autoridade para despertar a nossa mente, o Génio da Lâmpada (às vezes um pouco surdo). Elas vão ter de se sobrepor aos escritos das nossas paredes mentais que nos limitam à nossa mediocridade. Por isso, terão de ser repetidas e repetidas até ficarem gravadas bem na nossa mente, até nos abrirem as portas mentais da sua realização.

Finalmente, o último ingrediente: o Gesto. Com ele, transformaremos a nossa mão numa varinha mágica e o nosso corpo no caldeirão onde fermenta a poção mágica que nos possibilita aceder aos nossos desejos. Sabemos que tudo é energia, que todo o corpo é percorrido por canais de força vital que se juntam em lagos (os chakras), muito sensíveis a bloqueios que podemos desatar

³ Martin Luther King, Jr.

⁴ Henry Ford.

com toques suaves e gentis.

Vamos bater (4 a 6 vezes) com a ponta dos dedos no quinto chakra da figura, enquanto repetimos as frases que se seguem (assinaladas com •), mudando de chakra a cada nova frase. Podemos fazê-lo de cima para baixo, mas não é importante a ordem ou se falhar um ou outro e qualquer das mãos serve. Chegados ao fim, continuamos no primeiro, de forma a pararmos só quando esgotarmos as frases.



Estão prontos? Têm dúvidas? Acham ridículo? Têm vergonha? Ok, eu também achei ridículo. Nas primeiras vezes, eu também fiz sozinho, para não dar espetáculo. É natural. Mas foi tão bom, tão libertador, que desafio a experimentar também, quando estiverem no vosso sossego, ou então em grupo, nem que seja de paródia. Funciona na mesma, se cumprirem as regras, se colocarem todos os ingredientes na poção. É claro que só lendo não resulta. Faltando ingredientes, a poção fica muito mais fraca ou não resulta. Que têm a perder?

Sergio
Pinho



A BOLA DE CRISTAL



Desde o início dos tempos, o Homem teve sempre necessidade de explorar mundos desconhecidos, entre eles, o mundo do oculto.

Já todos nos ouvimos falar da misteriosa Bola de Cristal, que é um dos métodos divinatórios que atravessou séculos e séculos até aos dias de hoje, e que ainda suscita curiosidade em muitos de nós.

Apesar de não ser este o meu instrumento de trabalho, nutro por ele uma grande admiração, que me levou inclusive a comprar uma. Se não for para utilizar como método de adivinhação, serve sempre de decoração e purificação do lar, pois uma Bola de Cristal é, na sua totalidade, mineral...

É composta, essencialmente, por quartzo, que transborda sabedoria e adivinhação.

No entanto, é necessário que haja uma sintonização entre o nosso “eu” interior e a própria Bola de Cristal, para podermos obter os resultados pretendidos. É necessário limpá-la com alguma regularidade e recarregá-la, pois este tipo de instrumentos está sempre sujeito a diversos tipos de energia que, muitas das vezes, não são benéficas.

Portanto, quando adquirir uma peça destas deve, inicialmente, limpá-la, carregá-la,

programá-la e ainda activá-la.

Limpá-la com água e sal, recebendo os raios lunares. Carregá-la, recebendo os raios do sol. Programá-la, pedindo-lhe o que se quer obter com o seu uso. Activá-la, meditando e dando-lhe as condições certas para ela executar a sua função

Nunca deve ser deixada ao alcance de mãos alheias, tendo sempre um pano branco ou azul para a cobrir e uma caixinha de madeira para a guardar.

A pessoa que pretender utilizar a Bola de Cristal deve ser alguém que estude sobre o assunto e que já tenha uma mediunidade desenvolvida, isto é, ninguém pode ser médico sem a licenciatura em Medicina, assim como ninguém pode ser vidente ou clarividente se a sua mediunidade não for essa e não esteja desenvolvida para tal.

Muitas pessoas têm a impressão de que qualquer um pode fazê-lo. Isso não é verdade. É necessário conhecimento e evolução, entre outras coisas um pouco mais complicadas de se explicar.

Contudo, se achar que tem todas as qualidades necessárias para a prática desta mancia, deve inicialmente possuir uma Bola de Cristal e, depois de todos os tratamentos acima referidos, deve concentrar-se no centro da Bola, limpando todos os seus pensamentos para que o seu “eu interior” se manifeste. Se não sentir nada no início, não se preocupe, é normal.

Ao fim de várias tentativas irá conseguir, quanto mais não seja, ver algumas cores, sentir alguns cheiros ou até ouvir alguns sons... Não se esqueça que, depois de a utilizar, deve sempre guardá-la num sítio onde só você tenha acesso.

Isabel Vieira



SAKURA®
Centro Terapias

Tânia Correia 91 7433609

Penafiel
Centro Terapias e Refúgio Sakura
R. Stº António, 1448
Marecos-Penafiel

V.N.Gaia
Em parceria com Centro Ni Tuo
Rua da Fervença, nº 161 A
V. N. de Gaia

sakura.centroterapias@gmail.com
www.sakuracentrodeterapias.pt

NOVOS A80

A80

3 motorizações diferentes

A80KE

O A80 todo conforto,
com despejo sem esforço do cesto
através sistema eléctrico



• FUNÇÃO MULCHING POSSIVEL •



**Distribuidor Oficial
e Assistência Técnica**

Outils WOLF

ETESIA

MARIFIM – Equipamentos de Jardim e Assistência Técnica

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº 1821 (JUNTO A ROTUNDA CICLISTA)

4520-616 São João de Ver

Santa Maria da Feira

Telefone: 256 365 245 – FAX: 256 284 537

Email: marifim@marifim.pt

A MAGIA VIVE EM CADA UM DE NÓS

“A fé é o caminho dos visionários, mas é sobretudo o ponto de abrigo dos que não temem e o cais daqueles cuja simplicidade é puro do.” – Eduíno Mascarenhas

Tão simples...

Faça-se Luz!!!

Vamos florescer a verdade! Vamos dar-lhe o encanto luminoso!

Vamos iluminar as palavras, os pensamentos, os atos!

Vamos acordar das trevas, deixando de dar importância àquilo que não tem!

Vamos deixar de ter medo! De nos proteger do “mal” dos outros! De fechar os olhos aos problemas e as desgraças!

Vamos cortar com o passado, com os conceitos padronizados pela sociedade e pelo homem!

Vamos cortar as correntes com aqueles que têm poder terreno sobre nós!

Vamos filtrar o negativo!

Vamos deixar de ser cobardes e transformar o conhecimento em ação!

Vamos perceber que todos os caminhos vão dar ao Caminho e deixar de julgar os outros!

Vamos valorizar as Verdadeiras Leis do Universo!

Vamos deixar de culpar os outros por situações que nós não conseguimos resolver!

Vamos mudar os comportamentos!

Vamos abrir os nossos corações em vez de os fecharmos!

Vamos simplesmente Ser, Estar, Sorrir, Crescer, Acreditar!

Vamos deixar as culpas de lado!

Vamos perdoar a nós próprios e aos outros!

Vamos ser corajosos! Olhar para dentro. Perceber e aceitar o que temos de mudar!

Vamos, cada um por si, encontrar o caminho, fazendo do grupo o Apoio e não a Base!

Vamos valorizar-nos!

Nós somos Luz! – Nós somos Amor!

Vamos Orar!

Vamos valorizar o Divino! O que nos acolhe, nos protege e nos direciona!

Vamos dar tudo o que de melhor temos dentro de nós!

Esse é o verdadeiro Dom! Pô-lo ao serviço dos outros e fazendo bem a si próprio é a nossa obrigação!

Vamos amar!

Vamos entregar!

Vamos transformar!

Vamos mudar o mundo, começando por nós! Só assim é possível!

“Saber antes de confirmar! Sentir na alma antes de ver com os olhos! Intuir com a sapiência do Espírito! Eis a esquadria perceptível da Fé e do Dom”- Eduíno Mascarenhas

Paulina Nascimento

REMÉDIO SIMPLES (AMAR)

Vivemos tempos de precário equilíbrio.

Como em barco sem vela, por um lado somos balançados pelas crises sociais e as preocupações com o amanhã.

Por outro, pela necessidade cada vez mais premente ainda que nem sempre reconhecida, da descoberta da razão primordial da existência.

E os Ventos de Mudança fazem-se sentir nos vórtices energéticos, nas tempestades solares, no magma efervescente, no degelo, no eixo deslocado.

Este ciclo de profundas alterações afecta, entre muitos outros factores, o amor partilhado, o amor a dois.

Sentimos o desnorte de tantos seres assolados pelo medo e pela confusão.

Numa miscelânea de profecias, energias deletérias, previsões reais ou fabricadas, vão-se criando muros de isolamento e afastamento.

Esta situação é abrangente a todos os tipos de relações, desde as não assumidas, até aos que, há mais ou menos tempo, fazem juntos um percurso. São vários os factores influentes da desarmonia:

- Velhos dogmas afluem em estigmas de culpabilização.

- Muitos homens e mulheres, ainda rejeiam o amor total como se este, pudera vir a ser acto de punição.

- Vive-se o amor parcial, arredio, onde, porque se não está, se pode jamais usufruir da fusão suprema, da entrega plena.

- Outros ainda, temem que o amor maquile ou atrase a sua cruzada interior a procura do seu Graal.

Meus amigos! neste mar revolto, é o amor pleno vivido a dois, uma âncora de equilíbrio e ascensão.

Na expressão plena da sexualidade santificada pelo amor, aqueles que se amam são fonte de doação energética ao equilíbrio do planeta.

Por várias vezes abordamos o tema da sexualidade sagrada, reconhecida e vivenciada nas culturas milenares como via de expansão consciencial.

Da mesma forma, alertamos para a sexualidade elementar, irracional, como fomentadora de bloqueios perniciosos das nossas camadas dimensionais.

Mas hoje, o tema é AMAR.

Que cada casal, dilua as barricadas físicas, psíquicas, emocionais. Readquiram novos hábitos, combatam a inércia.

Reencontrem o matiz do amor primordial que os aproximou, nutram-no pela elevação mútua, redescubram-se na imensa riqueza que no passar do tempo, cada Ser vai adquirindo.

E é bom lembrar, que a vibração do amor se expande na terra, ressoa no ar, purifica os rios, acalma o Sol.

Sim...é por esta via, a do amor que podemos atenuar o balançar deste planeta azul, que é ainda, o nosso porto de abrigo.

A.

TERAPEUTAS

> ARTE-TERAPIA

Maria de Fátima Ribeiro
Individual/ Grupo
marifatima16@hotmail.com
91 424 76 17/93 598 63 29

> CARTOMANTE

Liliana
Rua Visconde de Lousada 256
Nespereira - Lousada
M.: 967 474 404

> CURA PRÂNICA

Joana Pinto
Por marcação. 10€
Casa Brahma
www.casabrahma.com
geral@casabrahma.com
Rua de Costa Cabral, 1648, 1º dº,
4200-215 Porto
916 693 537/918 779 077 (tag).

> HIPNOSE E REGRESSÃO

Isabel Casas
Por marcação. 45€
Casa Brahma
www.casabrahma.com
geral@casabrahma.com
Rua de Costa Cabral, 1648, 1º dº,
4200-215 Porto
916 693 537/918 779 077 (tag).

> IRIDOLOGIA

Centro Terapias Porto
Rua de Sá da Bandeira n° 584,
3Dº Tras.
4000 Porto
916615068

> LEITURA DA AURA

Bahadur Singh
Por marcação. 60€.
Casa Brahma
www.casabrahma.com
geral@casabrahma.com
Rua de Costa Cabral, 1648, 1º dº,
4200-215 Porto
916 693 537/918 779 077 (tag).

> MASSAGEM ORIENTAL E RELAXAMENTO

Joana Pinto
Casa Brahma
www.casabrahma.com
geral@casabrahma.com
Rua de Costa Cabral, 1648, 1º dº,
4200-215 Porto
916 693 537/918 779 077 (tag).

> MOXIBUSTÃO

Rui Pinto
Rua da Amieira, 93
S. Maamede Infesta
rui.pinto2@portugalmail.pt
918 161 021/934 089 99 1

> NATUROPATIA

Centro Terapias Porto
Rua de Sá da Bandeira n° 584,
3Dº Tras.
4000- Porto
91 6615068

Casa Brahma
Andreia Ferreira
www.casabrahma.com
geral@casabrahma.com
Rua de Costa Cabral, 1648, 1º dº,
4200-215 Porto
916 693 537/918 779 077 (tag).

> REFLEXOLOGIA E AURICULOTERAPIA

Joana Pinto
www.casabrahma.com
geral@casabrahma.com
Rua de Costa Cabral, 1648, 1º dº,
4200-215 Porto
916 693 537/918 779 077 (tag).

> REIKI COM CRISTAIS

Centro Terapias Porto
Rua de Sá da Bandeira n° 584,
3Dº Tras.
4000- Porto
916 615 068

> SACRO CRANIANA

Pedro Costa
Domicílios
pedrocosta_massagistarecuperacao@hotmail.com
915 776 639

> TAROT

Isabel Vieira
Rua Gonçalo Mendes da Maia ,
n° 215 loja DE
Pedrouços
luaesoteriaca@sapo.pt
933 134 977

> TERAPIA BIOENERGÉTICA

Joana Pinto
Por marcação 30€
www.casabrahma.com
geral@casabrahma.com
Rua de Costa Cabral, 1648, 1º dº,
4200-215 Porto
916 693 537/918 779 077 (tag).

> TERAPIA DE TAÇAS DE CRISTAL DE QUARTZO

António Maria - Mestre de Reiki
Sistema de Cura Natural Usui
Duração 60 minutos (aproximadamente)
1ª. Consulta - 35€ - Subsequentes 30€
Vidasaúde
91 3372784/252 316 154

> TOQUE QUÂNTICO

Pedro Campos
Espaço Via Lucis
Av. Serpa Pinto 304, 4º sala 0
4450 276 Matosinhos
91 0817125
vialucis@hotmail.com

TERAPEUTAS

Sérgio Soares de Pinho

Adrão, Gerês, Porto- (pode ser o vosso espaço na R.Sá Bandeira)
258 578 145/936 959 200 /965
590 609 (Vodafone Extreme)
sesopi@gmail.com
casaretirodapaz.blogspot.com/

> YOGA DO RISO

Lina Novais

Lider do Riso
lina.novais@gmail.com

> VIAGEM COM SOM & AROMAS

Joana Pinto

www.casabrahma.com
geral@casabrahma.com
Rua de Costa Cabral, 1648, 1ºdº.
4200-215 Porto
916 693 537/918 779 077 (tag)

DIVULGUE A SUA TERAPIA NESTE ESPAÇO



Rui Pinto
Terapeuta MTC

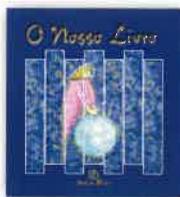
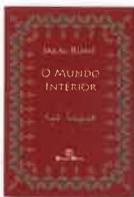
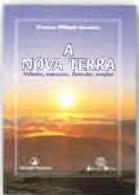
Acupuntura e Moxibustão
Shiatsu
Ayurvédica
Tui Na
Reiki
Reflexologia
Auriculoterapia

Rua da Amieira, 93
4465 - 021 S.Mamede de Infesta

☎: 91 8161021 / 93 4089991
✉: rui.pinto2@portugalmail.pt



A editora francesa **PROSVETA**, que transmite os ensinamentos do Mestre Omraam Mikael Aïvanhov traduzidos em mais de 30 línguas, é agora representada em Portugal pela **Publicações Maitreya**.



Publicações Maitreya

Rua do Almada, 372, 4º Esq. • 4050-033 Porto

T.: 222012120 | M.: 919098583/968473218

flora@publicacoesmaitreya.pt • www.publicacoesmaitreya.pt

DICIONÁRIO

AROMATERAPIA: é um ramo da Osmologia que consiste no uso de tratamento baseado no efeito que os aromas de plantas são capazes de provocar no indivíduo. É considerada uma terapia alternativa ou complementar, embora seja um tratamento bastante antigo, que surgiu da Fitoterapia. É utilizada no tratamento das mais variadas enfermidades e desequilíbrios, sendo considerada uma terapia holística.

A ARTE-TERAPIA, que se define como um instrumento terapêutico não-verbal de auto-análise, leva o indivíduo a elaborar reflexões acerca de sua existência através da expressão artística. A Arte-terapia projeta-se como importante recurso adjunto do tratamento global do paciente, uma vez que o leva à conscientização de si como indivíduo responsável por sua própria vida e saúde.

CURA PRÂNICA – A Cura Prânica (Pranic Healing) é uma técnica que consiste na exploração do corpo energético (como diagnóstico) – na remoção de energia onde houver excessos e na energização onde houver deficiência. É um método rápido e eficiente para tratar desarmonias físicas, psicológicas, emocionais e espirituais.

CRISTALOTERAPIA – Este é o nome dado ao uso terapêutico dos cristais. Os cristais possuem propriedades terapêuticas, devolvem o equilíbrio físico e espiritual, podem até promover a cura de algumas doenças, desde que usados corretamente.

IRIDOLOGIA – Na Medicina natural e alternativa, a Iridologia é uma forma de diagnóstico realizada através da observação da íris, uma das estruturas mais complexas do corpo humano. Os historiadores apontam para a existência desta prática já na antiga China e Grécia, tendo sido divulgada e aperfeiçoada com mais afinco desde o século XVII. Os iridologistas acreditam que, através da análise da íris, é possível fazer um check-up do nosso estado de saú-

de, descobrindo eventuais desequilíbrios. O corpo transmite à íris, através de sinais, marcas, alterações de cor e de padrões, um quadro clínico físico e/ou emocional da pessoa em questão. Uma técnica holística que permite “olhar para dentro do corpo” e verificar o funcionamento do organismo, descobrir quais as zonas mais fortes e quais aquelas que estão sobrecarregadas com toxinas. Porém, importa esclarecer que a análise iridológica não determina se uma pessoa sofre de determinada doença intestinal, por exemplo, mas alerta para a existência de alguma instabilidade ou inflação nesse órgão. Apresenta-se, acima de tudo, como um método de diagnóstico precoce e de prevenção, revelando a origem do mal-estar físico, psíquico ou emocional.

KUNDALINI YOGA – Kundalini Yoga é uma forma antiga de Yoga, mas só tem sido praticado no Ocidente muito recentemente, sendo um dos tipos de loga mais espirituais, pois vai para além da performance física, tendo a sua ênfase na respiração, meditação e também nos cantos.

LEITURA DA AURA – Uma Leitura de Aura é uma conversa de espírito para espírito, em que o espírito do(a) consultante permitirá ao espírito do(a) “leitor(a)” captar imagens que são importantes para o seu processo de crescimento, transformação, no momento.

MOXIBUSTÃO – É uma vertente da acupunctura, que se baseia na queima de uma erva chamada de Artemísia (moxa) sendo aplicada em contacto com a pele do corpo, nos pontos de acupunctura ou ainda em áreas determinadas para tratar patologias. A combustão da Artemísia tem a propriedade de aquecer profundamente. A aplicação do calor produzido pela moxa nos pontos ou meridianos de acupunctura, remove bloqueios de energia que obstruem o seu fluxo pelos meridianos, eliminando a humidade e o frio que promovem disfunções no organismo. A queima da Artemísia e sua aplicação sobre os pon-

tos de acupunctura provoca uma vasodilatação na região, com aumento do metabolismo promovendo uma maior oxigenação das células e contribuindo para a eliminação de resíduos e toxinas.

NATUROPATIA – A medicina natural (também chamada de Naturopatia) é uma medicina alternativa complementar, que enfatiza a capacidade intrínseca do corpo para curar-se e manter-se. Naturopatas utilizam recursos naturais como ervas e alimentos ao invés de fármacos sintéticos e cirurgias. A naturopatia inclui muitas modalidades de tratamento, tendo uma abordagem holística da assistência ao paciente, que pode ser acompanhada juntamente com a medicina alopática. O termo naturopatia foi utilizado pela primeira vez pelo Dr. John Scheel, em 1985. Em 1902 Benedict Lust também passou a utilizar. Este tipo de prática, aborda o paciente como se fosse único e os tratamentos são específicos para cada pessoa.

REIKI COM CRISTAIS – Fazer reiki através de cristais dispostos ao longo do corpo é ampliar o poder de cura energética que passa pelas mãos; é como um amplificador de energia. Filtra a energia conforme a propriedade do cristal.

REFLEXOLOGIA – A Reflexologia é uma prática milenar que consiste em aplicar manualmente diferentes pressões em pontos dos pés e das mãos, a fim de estimular o sistema de cura do próprio corpo.

SACRO CRANIANA – A terapia Sacro Craniana tem uma ligação de base à Osteopatia Craniana. É uma terapia manual suave, relaxante e não agressiva que tem como objectivo mobilizar o ritmo sacrocraniano através do fluxo do líquido cefaloraquidiano, a fim de detectar e corrigir alterações ou desequilíbrios no sistema sacro craniano, os quais podem causar disfunções neurológicas macânicas e emocionais.

TERAPIA BIOENERGÉTICA – Esta experiência concede-lhe a oportunidade de beneficiar de três tratamentos e assim dar ao seu corpo o bem-estar que ele necessita! Procure equilíbrio, deseje bem-estar e obtenha saúde! Viva uma experiência em pleno com esta terapia, que combina as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais com os efeitos benéficos da cura prânica e da energia dos cristais.

TOQUE QUÂNTICO – O Toque Quântico é um método de cura por imposição das mãos que empregando apenas um toque suave em si próprio ou noutros acelera profundamente a resposta curativa do corpo. O Toque Quântico tem como pressuposto a profunda entrega de Amor e intenção de cura por parte do terapeuta.

YOGA DO RISO – Com esta prática promove-se o lado lúdico da vida, através da realização de dinâmicas de grupo inovadores, que visam a alegria e satisfação pessoal. Libertam-se as tensões e as emoções que se acumulam no nosso dia a dia e que são mais difíceis de serem geridas.

XAMANISMO – Xamanismo, é uma palavra originária de uma tribo da Sibéria, sama, que deriva do verbo scha significando “saber”. Xamã é alguém que sabe, sabedor, que é sábio. Algumas investigações etimológicas encontram a raiz no sânscrito, sramana, designando alguém que é, na nossa linguagem, sacerdote e médico. Xamanismo Essencial é um sistema de conhecimento aberto, que sintetiza os princípios, as técnicas e as artes de cura, existentes em todo o mundo ancestral. Não está conectado com nenhuma cultura específica, o que permite a cada um dos praticantes conceber e criar o seu próprio sistema de desenvolvimento e de equilíbrio pessoal e também de ajuda e cura a outros e ao Planeta, através da Cura da Terra ou Medicina da Terra.

AGENDA

7 JANEIRO

Meditação

Centro de Formação Cultural/
Contagiarte

Rua Álvares Cabral, 360 - Porto
20.00h- 23.00h

Preço Contribuição

Todas as segundas sextas de
cada mês propomos que venha
meditar. Em cada sessão haverá
um convidado diferente.

terrana boca@gmail.com

www.terrana boca.com

Luciano Amarelo

M.: 934 300 978

Curso de Autonomia Afectiva

30.00€ de 7 a 9 Jan.

cursos@telefonedaesperanca.pt

8 JANEIRO

Reiki

Centro de Formação Cultural/
Contagiarte

Rua Álvares Cabral, 360 - Porto
14.00h - 18.00h

Preço Contribuição

Pequena Descrição Todos os se-
gundos sábados de cada mês
propomos que venha experimen-
tar a energia do Reiki. Durante
alguns minutos terá um pequeno
grupo de pessoas que lhe propor-
cionará uns momentos de bem-
estar que poderão mudar a sua
vida. (Atendimento por ordem
de chegada e limitado ao horário
e número de vagas).

terrana boca@gmail.com/www.

terrana boca.com

Luciano Amarelo

M.: 934 300 978

Curso de comunicação assertiva

Dr. Joaquim Guerra

Centro de Terapias do Porto

916 615 068

Oficina de Arte-Terapia

“ A Criança Interior”

Maria de Fátima Ribeiro

14.30h às 19.00h

Associação Vida Alternativa - Porto

M.: 914 247 616 / 935 986 329

marifatima16@hotmail.com

9 JANEIRO

Oficina de Arte - Terapia

“Autenticidade” 10.00h às 13.00h

Maria de Fátima Ribeiro

Centro de Terapias do Porto

M.: 916 615 068 / 935 986 329

marifatima16@hotmail.com

Workshops de Cozinha

Vegetariana temáticos

Receitas com Tofu - 10.00h às 14.00h

Restaurante Capa Verde

- 30 Euros

Inclui: parte teórica, confecção
de receitas, almoço, folheto com
as receitas confeccionadas.

Contactos para inscrições:

M.: 933 135 325

anamineiro@yahoo.com

ou directamente no Restaurante
Capa Verde

15 JANEIRO

WORKSHOP EFT

Técnica de Libertação Emocional

Sergio Pinho - 40.00 euros c/
manual

Centro de Terapias do Porto

M.: 916 615 068

Tardes «Eutráplicas»

Entrada Livre

cursos@telefonedaesperanca.pt

16 JANEIRO

Workshops de Cozinha

Vegetariana temáticos

Receitas com Seitan - 10.00h às
14.00h

Restaurante Capa Verde

- 30 Euros

Inclui: parte teórica, confecção
de receitas, almoço, folheto com
as receitas confeccionadas.

Contactos para inscrições:

M.: 933 135 325

anamineiro@yahoo.com

ou directamente no Restaurante
Capa Verde

17 JANEIRO

Projecto “Une Brique dans le Ventre” em Residência

(17 Janeiro a 5 Fevereiro)

Apresentações informais do pro-
cesso nos dias 4 e 5 de Fevereiro
pelas 22h30 no Contagiarte

terrana boca@gmail.com

www.terrana boca.com

Luciano Amarelo

M.: 934 300 978

21 JANEIRO

Curso Toque Quântico

21 e 22

Sergio Pinho

Inscrições limitadas - 1º parte

2º parte dias 28 e 29

Centro de Terapias do Porto

M.: 916 615 068

Jornadas «Toque, Fonte de Vida»

20.00 € de 21 a 22 Jan.

cursos@telefonedaesperanca.pt

22 JANEIRO

Oficina de Arte-Terapia "Abundância"

Maria de Fátima Ribeiro
14.30h às 19.00h - Donativo
Traz uma tela
Associação Vida Alternativa -
Porto
M.: 914 247 616 / 935 986 329
marifatima16@hotmail.com

Intervenção plástica e visual do Colectivo "O Desconhecido"

Chegou ao Porto um "bando" de
9 pessoas, vindos do ramo das
Artes Plásticas e Performativas.
Desde a Vídeo/Arte e Instalação
indo até à Performance e pas-
sando pela Pintura e Escultura.
22 a 12 de Fevereiro
Galeria e Espaço JUP Rua Miguel
Bombarda, 187
Porto.
terranaboca@gmail.com
www.terranaboca.com
Luciano Amarelo
M.: 934 300 978

23 JANEIRO

Workshops de Cozinha Vegetariana temáticos

Receitas com legumes e legumi-
nosas - 10.00h às 14.00h
Restaurante Capa Verde
- 30 Euros
Inclui: parte teórica, confecção de
receitas, almoço, folheto com as
receitas confeccionadas.
Contactos para inscrições:
M.: 933 135 325
anamineiro@yahoo.com
ou directamente no Restaurante
Capa Verde

28 JANEIRO

Curso Toque Quântico

2º parte - dias 28 e 29
Sergio Pinho
Centro de terapias do Porto
M.: 916 615 068

30 JANEIRO

Workshops de Cozinha Vegetariana temáticos

Cozinha Exótica (pratos orientais
e do norte de África) - 10.00h às
14.00h
Restaurante Capa Verde
- 30 Euros
Inclui: parte teórica, confecção de
receitas, almoço, folheto com as
receitas confeccionadas.
Contactos para inscrições:
M.: 933 135 325
anamineiro@yahoo.com
ou directamente no Restaurante
Capa Verde

5 FEVEREIRO

Curso de Leitura de Aura

dias 5 e 6
Centro de Terapias do Porto
M.: 916 615 068

11 FEVEREIRO

Meditação

Centro de Formação Cultural/
Contagiarte
Rua Álvares Cabral, 360 - Porto
20.00h - 23.00h
Preço Contribuição
Todas as segundas sextas de
cada mês propomos que venha
meditar. Em cada sessão haverá
um convidado diferente.

12 FEVEREIRO

Reiki

Centro de Formação Cultural/
Contagiarte - Rua Álvares Cabral,
360 - Porto
14.00h - 18.00h
Preço Contribuição
Todos os segundos sábados de
cada mês propomos que venha
experimentar a energia do Reiki.
Durante alguns minutos terá um
pequeno grupo de pessoas que
lhe proporcionará uns momen-
tos de bem-estar que poderão
mudar a sua vida. (Atendimento
por ordem de chegada e limitado
ao horário e número de vagas).
terranaboca@gmail.com/www.
terranaboca.com
Luciano Amarelo
M.: 934 300 978

Tardes «Eutrapélicas»

Entrada Livre
cursos@telefonedaesperanca.pt

24 FEVEREIRO

Ar das Palavras - 4:48 Psicose de Sarah Kane,

9º Sessão
Terra na Boca, local por confirmar.
terranaboca@gmail.com
www.terranaboca.com
Luciano Amarelo
M.: 93 430 09 78

25 FEVEREIRO

Curso de Assertividade e Relações Humanas

30.00€ 25 a 27 Fev
cursos@telefonedaesperanca.pt

Casa Brahma

Espaço Terapêutico Multidisciplinar



Terapias Ocidentais:

Medicina Geral e Familiar
Enfermagem
Psicoterapia
Regressão e Hipnose

Terapias Naturais:

Medicina Tradicional Chinesa
Terapia Bioenergética
Naturopatia
Auriculoterapia
Cristaloterapia
Aromaterapia
Iridologia
Cura Prânica
Estudos Maias
(ser, anual, vidas passadas)

Danças:

Oriental
5 ritmos

Massagens:

Ayurvédica
Relaxamento
Drenante
Back Massage
Pedras Quentes
Indian Head Massage
Reflexologia
Pedras Quentes

Yoga:

Kundalini
Hatha
Riso
Para pais & Filhos



Venda de chás, Tisanas
Ayurvédicas, Cristais,
Livros, Objectos decorativos,

DIRECTORIO

CASA BRAHMA

Rua Costa Cabral, 1648, 1º Dº
4200-215 Porto
M.: 916 693 537/918 779 077

CLUBE LITERÁRIO DO PORTO

Rua Nova da Alfandega, 22 • 4050 – 430 Porto
T.: 222 089 228
clubeliterario@fla.pt
www.clubeliterariodoporto.so.pt

ESCOLHA HARMONIOSA

Rua Santos Pousada, 441 – sala 206 • Porto
T./M.: 225 191 764/913 232 943
info@escolha-harmoniosa.pt
www.escolha-harmoniosa.pt

FUNDAÇÃO PORTO SOCIAL

Quinta da Bonjoia
Rua da Bonjoia, 185 • 4300 – 082 Porto
T.: 225 899 260
fundacaosocial.porto@bonjoia.org
www.bonjoia.org

JOSÉ PEDRAS TERAPIAS

Rua das Andresas, 148H – C 3,4 • Porto
M.: 913 093 287
akashaporto@gmail.com

LUSOREIKI

Rua Faria Guimarães 195, 1º dº • Porto
T./M.: 96 588 22 32 / 225 020 932
lusoreiki@clix.pt

MARIA MARGARIDA BARROS

M.: 915 486 254
mail@mariamargaridabarros.com
www.mariamargaridabarros.com

MUNDO MÍSTICO

Rua do Bonjardim, 146 • 4000-114 Porto
T.: 222 087 018

RESTAURANTE CAPA VERDE

Rua Nossa Senhora Fátima 465,
4050-428 Porto
M.: 933 135 325
anamineiro@yahoo.com

RESTAURANTE VIDASAÚDE

Rua Barão da Trovisqueira, 345
4760-126 V.N.Famalicao
T.: /F.: 252 316 154 – M.: 913 372 784
www.vidasaude.pt • info@vidasaude.pt

Retiros - Meditações - Cursos - Workshops

POR MARCAÇÃO:

Rua de Costa Cabral, 1648 - 1º dto - Porto

Tlm.: 916 69 35 37 ou 918 77 90 77

www.Casabrahma.com

geral@casabrahma.com



Reservas de espaço

Maria de Fátima Castro
agendaalternativa.comercial@hotmail.com
916615068

Descontos especiais, a partir de 3 inserções

Publicidade

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DA REVISTA

Formato ao corte: 160x 220 mm (largura x altura)

Número de páginas: 40 páginas

Impressão: Quadricromia

Matéria prima: Couché mate 175 gr.

Acabamento: Agrafada

Distribuição: Gratuita

CONDIÇÕES GERAIS

A composição gráfica e o conteúdo são da responsabilidade do anunciante.

A reserva de espaço deve ser feita através de uma ordem de publicidade ou outro documento escrito.

Taxa de localização mediante pedido específico do anunciante, 10%.

Aos preços da tabela acresce o IVA (23%)

Ao alto

1/8 pág. (80 mm X 110 mm)
(Largura x Altura)



1/4 pág. (80 mm X 110 mm)
(Largura x Altura)



1/2 pág. (80 mm X 220 mm)
(Largura x Altura)



1 pág. (160 mm X 220 mm)
(Largura x Altura)



Ao baixo

1/8 pág. (80 mm X 55 mm)
(Largura x Altura)



1/4 pág. (160 mm X 55 mm)
(Largura x Altura)



1/2 pág. (160 mm X 110 mm)
(Largura x Altura)



3/4 pág. (160 mm X 165 mm)
(Largura x Altura)



Os anúncios devem estar preparados para impressão em quadricromia e devem ser fornecidos em suporte digital. As artes finais devem prever massas (bleed) de 3 mm.

Urgentemente

É urgente o Amor,
É urgente um barco no mar.

É urgente destruir certas palavras
ódio, solidão e crueldade,
alguns lamentos,
muitas espadas.

É urgente inventar alegria,
multiplicar os beijos, as searas,
é urgente descobrir rosas e rios
e manhãs claras.

Cai o silêncio nos ombros,
e a luz impura até doer.
É urgente o amor,
É urgente permanecer.

Eugénio de Andrade