

espaço aberto

agenda alternativa do Porto

Nº. 2 MAR/ABR 2011 . DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Caseiro @ Serviços e Soluções em Engenharia



Estudos	Construção	Gestão	Consultadoria
Projectos	Reabilitação	Planeamento	Avaliações
Coordenação	Conservação	Fiscalização	Perícias
Orçamentos	Remodelação	Segurança	Pareceres

Executam-se todos os trabalhos de construção civil; remodelações/reabilitação (pedreiro, cerâmicas, pinturas, canalizações, instalações eléctricas ,tectos falsos, wc's , cozinhas, e outros).

E-mail:

Css.engenharia@gmail.com

Engenharia.caseiro@gmail.com

Web Site:

<http://engenharia-caseiro.com/>

Telefone Geral:

939 030 030

EDITORIAL



É preciso entender de uma vez por todas que a espiritualidade é um estado do Ser, não uma desculpa para nos omitirmos de nós próprios.

Ser autêntico, não é fácil nos dias de hoje.

Ser autêntico é ser capaz de perceber as nossas fragilidades, é amarmo-nos exactamente como somos, com todas as nossas qualidades e defeitos e assim, conscientes de nós próprios, olhar o Mundo com a firme certeza de que não é nos outros que estão as nossas respostas, mas dentro de nós.

É hora de parar de culpar os outros, de responsabilizar o outro por tudo aquilo que não nos corre bem.

É hora de parar de julgar!

Com esta atitude só nos desviamos do nosso poder – O Poder do Amor.

Nessa força reside a verdade para mudar e transformar tudo á nossa volta.

Meditemos sobre os nossos actos, as nossas formas de pensamento, as nossas atitudes, meditemos sobre o Ser que Somos.

Meditemos naquilo em nos transformamos e em época de renascimento,

Vamos renascer conscientes.

ÍNDICE

- 4 HERDAR A LUZ
- 10 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- 12 DESENVOLVIMENTO HUMANO
- ENCONTRO E FELICIDADE
- 14 COACHING - METODOLOGIA DE AUTO-
-DESCOBERTA E TRANSFORMAÇÃO
- 15 DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS
- 16 ESPIRITUALIZAÇÃO DA MATÉRIA
- 17 CONHECER OS EFEITOS DAS EMOÇÕES
NO NOSSO ORGANISMO SEGUNDO
A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA
- 18 SEHIAPOD
ASSOCIAÇÃO - PELAS CRIANÇAS DO MUNDO
- 20 A ESPIRITUALIDADE...
- 21 VIDA
- 22 ENTREVISTA A SERGIO PINHO
- 24 PALESTRA "O FIM DE TODAS AS CRISES"
- 26 CRESCER COM A DANÇA
- 30 ESPIRITUALIDADE NAS EMPRESAS
- 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
962853309

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, salvas alterações por escrito.

HERDAR A LUZ

CAPÍTULO 27 do livro Tao Te Ching de Lão Zi, traduzido e comentado pelo mestre taoísta Wu Jyh Cherng (1958-2003), a ser lançado em Maio de 2011 pela editora Mauad no Espaço Escolha Harmoniosa.

A boa caminhada não deixa rastros ou pegadas;

A boa palavra não deixa imperfeição para críticas;

O bom cálculo não utiliza medida nem número.

A boa porta não necessita de ferrolho para ser fechada

E não pode ser aberta;

O bom nó não necessita de corda para ser atado

E não pode ser desatado.

Assim, o Homem Sagrado

É constante e bondoso:

Salva os homens e não abandona os homens;

É constante e bondoso:

Salva coisas e não abandona coisas;

Isso se chama herdar a luz.

O homem bom é mestre daquele que não é bom,

O homem que não é bom é o recurso daquele que é bom.

Quem não valoriza seu mestre e quem não ama seu recurso,

Mesmo inteligente permanece enormemente desorientado.

A tudo isso denomina-se Maravilha Essencial. Comentários:

A boa caminhada não deixa rastros ou pegadas.

A caminhada que deixa rastros ou pegadas é a que se faz em uma estrada de terra cheia de lama ou num chão duro e liso, se os pés da pessoa estiverem sujos ou suados. Para caminhar a boa caminhada sem deixar rastros ou pegadas, portanto, a pessoa precisa escolher um chão sólido e tomar o cuidado de não carregar impurezas enquanto caminha, como a falta de asseio nos pés ou o hábito de dispensar para trás e para os lados os lixos que produz. Quem não toma estes cuidados, além de evidenciar a falta de respeito com a estrada limpa e generosa que o acolhe, deixa manchas pelo caminho como sinais da sua passagem desastrosa pelo lugar.

A estrada lisa e sólida da boa caminhada é o Caminho Espiritual Taoísta; e os rastros ou pegadas são as impurezas que a pessoa carrega no coração, enquanto caminha. Quem escolhe um caminho sólido e plano para seguir e realiza sua trajetória dentro dos princípios da retidão pratica a boa caminhada referida no poema e torna-se capaz de chegar à sagração no *Dào*. Esta pessoa respeita o Caminho aberto por mestres ancestrais que andaram por ele na Antiguidade e vêm ensinando a seus discípulos, através das gerações, o que estes precisam fazer para não deixarem nódoas para trás: conservar a estrada sólida e limpa como a

encontrou, sem obstáculos para quem vier depois porque da mesma forma que ela está lhe servindo agora, servirá também para os praticantes que a utilizarem no futuro.

A boa palavra não deixa imperfeição para críticas.

Palavras são veículos da comunicação usados por uma pessoa para transmitir ideias. Quanto maior a clareza do raciocínio, mais claras e sucintas serão as palavras empregadas para transmitir os juízos; e quanto menos clareza interior, menos clareza também haverá nas palavras utilizadas pela pessoa. Quem não consegue raciocinar com lucidez, seja por cansaço ou desconhecimento da questão, dificilmente transmite uma ideia clara, ainda que lance mão de palavras bonitas e eruditas, que produzem belos efeitos de linguagem em seus ouvintes, ou de palavras em excesso num esforço para se fazer compreender. No máximo, ela conseguirá mostrar que não sabe o que diz, além de transmitir, para quem a escuta, a sensação de que houve um mal-entendido com relação ao sentido das mensagens que supôs passar.

A boa palavra, portanto, é a palavra simples e direta, clara e objetiva, através da qual a pessoa comunica a essência de uma ideia sem deixar confusões ou falsas avaliações sobre o que é declarado. Esta palavra não deixa imperfeição para críticas porque dela não ficam as impressões erradas ou enganosas; mas para alcançar a condição de falar a boa palavra, é preciso falar com a verdade e a sinceridade interior, responsáveis pela clareza de ideias porque, se não existir transparência interior, dificilmente have-

rá transparência exterior. Esta lucidez ou clareza interior pode ser reconhecida em dois tipos de pessoas: aquelas cujas palavras correspondem a tudo que elas sentem e pensam porque não esperam enganar ou iludir seus ouvintes; e aquelas cujas palavras correspondem às suas atitudes. Então, a boa palavra nasce do coração sincero de quem tem clareza a respeito do que pensa, de quem só fala do que sabe e acredita e de quem age no mundo de acordo com as palavras que diz.

O bom cálculo não utiliza medida nem número.

Bom cálculo é o cálculo do destino. Calcular tem o sentido da pessoa que planeja e organiza seus passos na direção de um futuro favorável para si mesma e sua família, seu grupo social ou o mundo em que vive. Assim, ela pode planejar, por exemplo, um futuro pessoal ou social utilizando números, gráficos, medidas e fórmulas de probabilidades para definir onde passará as férias, onde irá trabalhar ou morar, quantos filhos terá, quanta fortuna acumulará, com que idade se casará e o que precisará fazer para livrar seu país de uma grande catástrofe ecológica, financeira ou política. Mas todos os cálculos que ela faz terão, necessariamente, que se submeter aos cálculos dos seus destinos pessoal e coletivo, que não utilizam medida nem número.

O conceito de destino, para o Taoísmo, é a vida de uma pessoa traçada pelo cruzamento de diversos fatores que se resumem ao seu carma pessoal somado às condições de tempo e de lugar em que ela vive. Então, o destino em si escolhe seu próprio movi-

mento e o ritmo do que acontecerá com a pessoa, que precisa apenas identificar a direção para onde ele aponta e caminhar junto com ele, planejando sua vida sem atropelar as determinações e as limitações impostas por esta força maior, o bom cálculo que vem do céu e não utiliza medida nem número.

A boa porta não necessita de ferrolho para ser fechada/E não pode ser aberta.

Porta que dispensa fechadura é a porta invisível do mundo sutil, que não está fixada com dobradiças em caixonetes, por isso não consegue ser aberta nem fechada por chaves ou ferrolhos do mundo manifestado. Esta é a boa porta, como passagem que permite a uma pessoa sair do mundo manifestado para entrar no Mundo Sagrado. Mas apesar de não possuir ferrolhos, ela ainda é uma porta; por isso, pode ser aberta ou fechada, e estes movimentos são feitos pelas circunstâncias dos destinos pessoal e coletivo na vida de uma pessoa, de um empreendimento ou de um país.

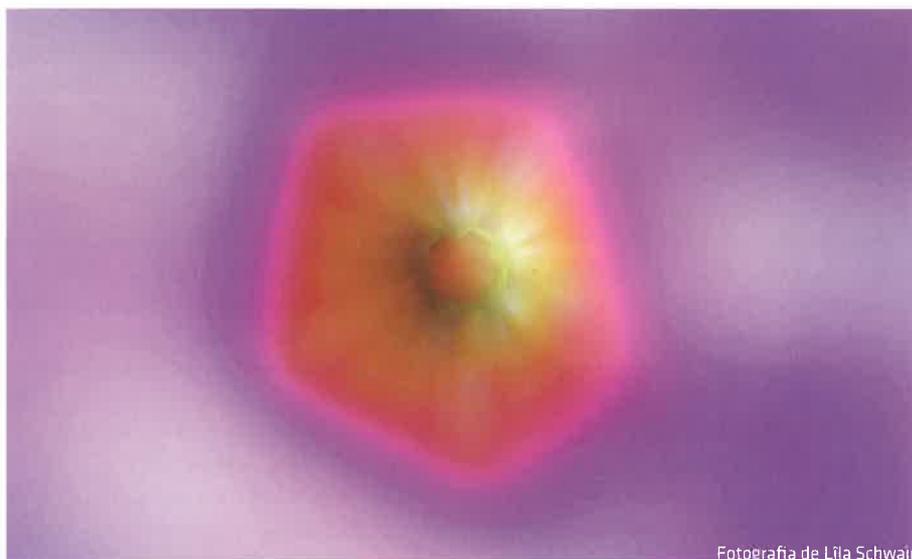
Quando um foguete é lançado ao espaço, por exemplo, existem condições precisas de temperatura, dia e hora que determinam o momento certo para que a missão se cumpra com sucesso; esta seria, então, a 'abertura da porta' pelo destino; da mesma forma, quando um avião não pode pousar num aeroporto por 'falta de teto', isto representa uma circunstância desfavorável do momento no que se refere a ventos, chuvas ou nevoeiros, e esta condição simboliza a 'porta fechada'. É preciso, portanto, entender que circunstâncias favoráveis ou não representam a porta aberta ou não para as manifestações acontecerem ou serem impedidas de acontecer. Assim, a boa porta que não

precisa de ferrolho é o destino, que não depende da pessoa para ser aberto ou fechado; ele próprio, por si mesmo, faz o movimento adequado àquele momento.

O bom nó não necessita de corda para ser atado/E não pode ser desatado.

Nó é o entrelaçamento de dois fios emendados um ao outro, e no poema simboliza cada ato de uma pessoa na vida, como uma corda que ela vai amarrando aos momentos favoráveis e desfavoráveis do seu destino. Um pensamento, uma palavra e uma ação afetuosos ou hostis dirigidos para o mundo são nós que ela ata com a vida porque jamais poderá voltar atrás para 'não atar' os laços que já foram consolidados por suas atitudes pessoais. No entanto, estes nós se desfazem naturalmente ao longo do caminho, dependendo ou não da sua vontade: são as amizades que se desmancham, os casamentos que terminam, as casas que são vendidas, os carros que são trocados e até mesmo a juventude da pessoa, que é deixada para trás. E nestes casos, o que fica são os apegos representados pelas lembranças de situações que já passaram e que ela insiste em reviver no presente, para seu deleite ou aflição, ainda que seja apenas na memória.

Mas o poema fala do bom nó que não necessita de corda para ser atado, e este se refere aos pensamentos, palavras e ações do seguidor do *Dão*, que utiliza a corda sutil da ação não-intencional para amarrar ao seu destino pessoal todos os atos que pratica na vida. As cordas que servem para atar os nós simbolizam recursos do mundo manifestado, mas quem está no Caminho não necessita desses recursos porque o bom nó



Fotografia de Lila Schwaib

é atado com a sinceridade do coração, que é a ausência de intenção e neste caso, tudo que a pessoa faz fundamenta-se nas Leis da Naturalidade. Assim, sua atuação estará sempre em perfeita sintonia com as circunstâncias de tempo e lugar em que se encontre, de acordo com os destinos coletivo e pessoal de cada ser; e por estar em conformidade com a retidão do Caminho e se encontrar em perfeita harmonia com o cosmo, este nó não consegue mais ser desfeito porque se torna a própria expressão da Naturalidade. Estes são os bons nós que não podem ser desfeitos, como não podem ser desfeitas as autênticas expressões da Naturalidade ou *Dào*.

Assim, o Homem Sagrado/É constante e bondoso/Salva os homens e não abandona os homens/É constante e bondoso/Salva coisas e não abandona coisas/Isso se chama herdar a luz..

Constância é a dimensão do *Dào* referida ao conceito do 'não-tempo', qualidade do *Wú Jí*. O Homem Sagrado, que adquire a plena sabedoria quando alcança a Sagração, é constante porque sua consciência tem o nível dessa qualidade do *Dào*; portanto, ele é como a própria energia inesgotável do Absoluto, que cria e transforma todas as existências, sem se exaurir. E é bondoso porque no nível alcançado por ele de completa realização no *Dào*, a bondade assemelha-se ao Caminho, como nos ensina *Lão Zi* no capítulo 8 desta obra. Quem chega a esta dimensão compreende que todas as existências estão unidas pela mesma origem, o *Dào*; assim, a bondade dirigida por uma pessoa para qualquer manifestação é a mesma bondade que ela dirige para si mesma. Ser uma pessoa bondosa, portanto, é ser natural ou agir de acordo com as Leis da Naturalidade, e esta é a razão da bondade

natural do Homem Sagrado.

Quando salva e não abandona homens ou qualquer outra existência, o Homem Sagrado usa da bondade para compreender que não existem diferenças entre manifestações unidas pela mesma origem. Assim, ele salva não só os homens, mas os animais, a água, as árvores, os insetos, o ar, o espaço, todas as existências, e este ensinamento está muito próximo do conceito atual de ecologia, consciência global ou salvação do planeta. Salvar e não abandonar tem sentido de cuidar de quem esteja passando por uma situação de vulnerabilidade, necessitando de ajuda para se reerguer ou sobreviver e essa ideia se estende para todas as manifestações. Em lugar, por exemplo, de deixar uma pessoa entregue à própria sorte, o Homem Sagrado escolhe salvá-la, e não abandoná-la. Esta é a ação comandada pelas qualidades da constância e da bondade que ele possui: por ser constante, ele cria e transforma e isto significa transformar uma situação de penúria em situação de bem-estar; e por ser bondoso, ele desperta sua afetividade para socorrer quem precisa da sua ajuda.

Luz refere-se à lucidez da consciência plenamente expandida, no nível mais alto de realização no *Dào* e quem alcança este estado torna-se alguém com capacidade para iluminar o mundo. A expressão 'herdar a luz' tem sentido de um revezamento simbólico que os mestres iluminados fazem com relação à lucidez que possuem. Quando alcança o nível da luz que ilumina o mundo, é como se o mestre iluminado recebesse uma tocha acesa, que ele carregará consigo por onde andar, iluminando todos os lu-

gares por onde passa. Com esse gesto, ele distribui pelo mundo a sabedoria alcançada, ensinando a seus discípulos como percorrer aquele mesmo caminho que ele percorreu, e chegar ao mesmo estado de plena lucidez que ele alcançou. Quando o discípulo está pronto, então, o mestre iluminado entrega simbolicamente o archote para ele, que fará, por sua vez, o mesmo que o seu mestre fez: distribuirá a sabedoria para todos por onde quer que passe e ensinará aos seus discípulos o Caminho que deverá ser seguido para se alcançar a Iluminação. Estes gestos são repetidos de geração para geração, de maneira que a chama jamais se apague e a sabedoria jamais deixe de ser levada adiante pela humanidade; este é o sentido de se herdar a luz: os mestres passam a chama para seus discípulos e os discípulos herdam a luz dos seus mestres.

O homem bom é mestre daquele que não é bom/O homem que não é bom é o recurso daquele que é bom/Quem não valoriza seu mestre e quem não ama seu recurso/Mesmo inteligente permanece enormemente desorientado.

O Taoísmo entende que bondade é a natureza essencial do ser humano; assim, o homem que tem bondade caminha de acordo com a sua essência espiritual, e o homem que não é bom não é de fato um homem mau como oposto de bom, mas apenas o homem que ainda não despertou a essência de bondade que carrega no seu coração. Na estrofe, 'homem que não é bom' tem sentido de alguém que possui uma bondade latente como essência, que poderia ser vivida no mundo manifestado se fosse despertada e cultivada. O processo é similar à semente

que se desenvolve numa terra bem adubada, transforma-se em broto e depois numa grande árvore frondosa, que dá frutos e flores para o mundo; mas se esta semente não for cultivada, não haverá árvore, nem frutos, nem flores.

O recurso que o homem bom possui é a semente da bondade potencial que existe no âmago do homem que não é bom. Despertar essa semente adormecida é o que faz o homem bom, como mestre do homem que não é bom: um é o mestre que ensina o Caminho; o outro é o discípulo que aprende o que o mestre ensina. Ambos são partes complementares da mesma unidade, por isso o mestre ama seu discípulo como recurso, e o discípulo valoriza seu mestre como fonte de sabedoria. O mestre que não ama seu discípulo não compreende a importância desse recurso para a Iluminação do mundo; e o discípulo que não valoriza seu mestre também não compreende o alcance da oportunidade que a vida lhe oferece para expandir sua consciência e alcançar a Iluminação. Ambos, mesmo que sejam inteligentes, permanecem enormemente desorientados no mundo.

A tudo isso denomina-se

Maravilha Essencial.

Maravilha Essencial é a sabedoria que foi ensinada pelo poema. Qualquer manifestação pode ser maravilhosa, dependendo da forma como a pessoa a contempla. Um bom vinho é maravilhoso, um bom filme e uma boa música são maravilhosos; a brisa da primavera, o calor do verão, a sobriedade do outono e o frio do inverno também são maravilhosos e são encontrados em

toda parte. Todas estas manifestações são exemplos da quantidade infinita das maravilhas que a vida oferece a todos os seres, mas dentre todas elas, existem as que são essenciais e as que não são essenciais para a sobrevivência de uma pessoa no mundo físico.

Essencial é algo que uma pessoa não pode dispensar para se manter viva. Ela pode dispensar, por exemplo, assistir a um bom filme, possuir uma roupa de luxo ou um carro importado, mas não pode fazer o mesmo diante da necessidade de ter um teto e agasalhos para se proteger e se resguardar da chuva e do frio, ou da necessidade de ingerir alimentos e água para continuar respirando, e estes são considerados essenciais. Então, existe o que é essencial ou não, e existe o que é maravilhoso.

Estendendo este conceito do mundo físico para o caminho espiritual, *Lão Zi* usou a expressão 'tudo isso' para sintetizar, no último verso do poema, o que é maravilhoso e essencial, ao mesmo tempo, para quem segue o Caminho: caminhar a boa caminhada, proferir a boa palavra, compreender e serguir o bom cálculo, reconhecer a boa porta, atar o bom nó e ser como o Homem Sagrado, constante e bondoso, que salva homens e coisas, e não abandona homens e coisas. Assim, quem alcança o estado da consciência do nível do *Tài Jí*, em que consegue contemplar todas as manifestações do mundo como Maravilhas, compreende que sem seguir aqueles princípios, o Caminho não se completa em retidão. Esta é a sabedoria do ensinamento que *Lão Zi* passa neste capítulo.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Muito se fala em alimentação saudável nos dias de hoje. Florescem teorias e opiniões e o que é tido como essencial hoje, é considerado prejudicial amanhã. A meu ver, todas as teorias são válidas no sentido em que nos abrem as portas do conhecimento. E é no conhecimento das coisas que as podemos avaliar e perceber a importância que têm para nós.

Temos à nossa disposição um manancial de informação acerca dos alimentos e das formas de os usar e consumir. Só se mantém na ignorância quem realmente se demite da responsabilidade para consigo próprio e se deixa ir na onda de uma sociedade estruturada no medo que nos manipula e nos mantém reféns de uma economia obsoleta e decadente, cujo único interesse é o lucro imediato.

No lugar de nos ser ensinado a pensar e a utilizar as nossas capacidades natas, é-nos sugerido (imposto subliminarmente) a adoptar como as ideais para nós, as medidas que nos levam à dependência e ao afastamento de nós próprios, do autoconhecimento.

É precisamente no conhecimento de nós próprios que se baseia a decisão de adoptar-mos uma alimentação saudável.

“Somos aquilo que comemos”. Cabe, portanto, a cada um decidir aquilo que quer ser e caminhar nesse sentido. Se eu quero ser cada vez mais forte, mais saudável, mais tranquilo e mais feliz, vou ter que perceber que tipo de alimentos me fornecem essas qualidades

de energia. O nosso corpo é dotado de uma grande inteligência e nos dá todos os sinais necessários para que percebamos o que é bom ou mau para nós. Ao comer-mos saudavelmente, todas as dimensões do nosso Ser irão ser beneficiadas; estaremos a criar as condições favoráveis à nossa evolução.

A favor dessa economia selvagem e gananciosa, a maior parte dos alimentos que chegam à nossa mesa estão completamente adulterados e contaminados.

Como é possível continuar-se a ignorar que tal quantidade de químicos tão invasivos não vai afectar a qualidade das nossas células e enfraquecer a nossa energia, a nossa saúde?

Comecemos pela carne: será que não é óbvio que o organismo humano não tem nada a ver com o de um carnívoro (especialmente o aparelho digestivo) e é muito mais parecido com o de um herbívoro? Deveria bastar olharmos esta evidência para concluir que a carne não nos é, de facto, benéfica, muito menos essencial. O consumo de carne, para além de criar grande toxicidade no nosso organismo, ainda lhe provoca perda substancial de cálcio, ao ser metabolizada.

Também nos fizeram acreditar que o leite é essencial à saúde dos nossos ossos. Mas o organismo humano não possui a enzima necessária (lactase) à digestão da lactose (leite de vaca). Hoje sabe-se que existem fontes de cálcio bem mais assimilável pelo organismo humano, tais como os citrinos, as amêndoas, os vegetais de folhas escuras e algumas se-

mentes.

E mais ainda... A forma anti-natural e cruel como são criados, transportados, abatidos e conservados os animais de que nos alimentamos traz ao nosso corpo uma quantidade enorme de venenos altamente devastadores.

Está tudo errado. Ficamos doentes por comer demasiado, e para comer demasiado acabamos semeando a devastação do nosso planeta.

É tempo de acordar, de tomar consciência que é urgente mudar. Não é possível mudar o mundo, mas é possível mudarmos a nós mesmos. Procuremos comer mais aquilo que é melhor para nós, o que é mais natural.

Os cereais devem ser a base da nossa alimentação. De preferência orgânicos e integrais. O branqueamento empobrece-os radicalmente e a maior parte dos nutrientes é desperdiçada. Eles possuem elementos que nos são essenciais, tais como vitaminas, minerais, proteína.

Os legumes, verduras e frutos têm também papel primordial na nossa dieta e deverão ser consumidos o mais naturalmente possível. Da época, do local, frescos e pouco cozinhados. O congelamento e cozedura exagerada os empobrece também em nutrientes e energia.

As sementes, as algas, os rebentos são igualmente importantes, pois são riquíssimos em minerais, óleos essenciais e potencial energético.

O tufo (derivado da soja) e o seitan (glúten do trigo) fornecem-nos grande parte da proteína necessária ao nosso equilíbrio.

Temos ainda uma grande variedade de leguminosas altamente nutritivas e que podem ser consumidas em muitas variações.

É importante, se queremos realmente cui-

dar da nossa saúde, darmos atenção a muitas outras questões. O açúcar, por exemplo. Hoje, consomem-se exageradas quantidades de açúcar sem qualquer tipo de responsabilidade. O processo do seu metabolismo provoca grande desmineralização dos tecidos do nosso corpo.

É urgente também darmos atenção à forma como os alimentos são embalados, conservados e cozinhados. Muitas embalagens, por exemplo as latas de conservas e refrigerantes, passam para o seu conteúdo substâncias que, a longo prazo, causam danos irreparáveis ao nosso organismo. As panelas que usamos na cozinha, também elas podem, em alguns casos, ser bem prejudiciais. O ideal será recorrer ao pirex, ao inox e ao ferro fundido. Quanto ao micro ondas, o melhor será despachá-lo para não cairmos na tentação de lhe recorrer; para além de destruir a estrutura molecular dos alimentos, pois aquece por fricção molecular, provoca alterações preocupantes no sangue.

Se partirmos do princípio de que tudo o que é anti-natural enfraquece as nossas células e as torna mais vulneráveis à acção de vírus e microrganismos vários, que levam a toda a espécie de doença, já estamos no caminho para abolir da nossa dispensa grande parte daquilo que nos é prejudicial. A seguir, seria bom aprendermos a sentir o nosso corpo, a estarmos mais atentos a nós mesmos. E depois, ao nos centrarmos na hora em que escolhemos e preparamos aquilo que vamos comer, a usufruir do momento e da magia da transformação; da alquimia dos sabores, os benefícios serão rápidos e evidentes, e o nosso Ser (holístico) nos agradecerá sob a forma de equilíbrio e bem estar.

Maria Carneiro

DESENVOLVIMENTO HUMANO – ENCONTRO E FELICIDADE

“ A Felicidade, a Paz não cai do céu como a chuva, vem ter com quem as prepara.”

Sabedoria Ameríndia

O que é o desenvolvimento Humano? Talvez a primeira resposta que nos surja, se refira ao grande desenvolvimento, progressos científico e técnico que dominaram a evolução do homem na Terra, sobretudo a partir do século XX, numa velocidade vertiginosa.

Reflectindo um pouco mais poderemos concluir que este desenvolvimento não é verdadeiro, pois grande parte dos humanos não se tornou feliz, pelo contrário, presenciamos cada vez mais situações de sofrimento, quer tenhamos, como seres humanos, acesso a esse progresso material, ou não, como em muitas zonas do Planeta, em que se vive uma pobreza extrema e se morre de fome e de sede.

Desenvolvimento Humano não é progresso a qualquer preço, como o vivido nas últimas décadas.

Então podemos perguntar, mas como é que é possível existir tanta confusão, tanto sofrimento no mundo, se todos queremos a felicidade?

Podemos perguntar, com pode o Ser Humano encontrar a felicidade?

Podemos também perguntar, o que é o Ser Humano?

Esta é a pergunta fundamental a fazer se quisermos criar, encontrar e participar numa solução que traga a felicidade, a alegria e a confiança à vida de cada um de nós.

Os seres humanos, tristes, deprimidos, ansiosos e submetidos ao inevitável stress, não são Se-

res Humanos, são normóticos.

A normose é a patologia da normalidade. Normótica é a sociedade que criou padrões de comportamento e valores que não estão de acordo com a natureza humana, social e ambiental, provocando, por isso toda a variedade de desequilíbrios e destruição.

A solução para o verdadeiro desenvolvimento humano está no próprio Ser Humano e na sua inesgotável Fonte Criativa, que é também a Fonte da Ética, a Fonte dos Verdadeiros Valores. O que é o Ser Humano?

Conhecer todas as componentes que constituem o Ser Humano, poderá fazer-nos entender o que é importante desenvolver, em cada um, para que cada um se possa realizar plenamente. Esta realização passa por poder conhecer, criar e expressar o que cada um tem, como contributo específico e único da sua individualidade, enriquecendo-se a si próprio, à sociedade e ao ambiente.

A Realização é expressar a essência de cada um nesta existência.

O caminho para esta Realização é a Felicidade.

O Ser Humano tem um corpo, uma psique constituída pela parte mental e emocional e ainda a intuição. Estas componentes humanas em harmonia formam um Ser Humano em equilíbrio, desta forma abre o caminho à sua essência, ao self, da psicologia profunda, expressando-se com criatividade ou melhor, Co-criatividade, criar com todos e com tudo à sua volta. Para desenvolver e harmonizar estas componentes humanas, que formam o Ser Humano inteiro, significado verdadeiro de Ser Humano em Paz, é ne-

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 • Porto – Alto Minho • Terapia iniciática com Cura Xamânica • Aconselhamento Astrológico

Formação Desenvolvimento Humano – Encontro e Felicidade®
12 Março – Alto Minho

**Formação
em Xamanismo Essencial 2011**
(Porto – Alto Minho)

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

Viagem iniciática
Preparar e Cuidar do Futuro – A Nova Terra
Cura Pessoal – Cura da Terra
20 a 28 de Julho

www.mariamargaridabarros.com

tel. 915 486 254

cessário utilizar na Educação/Formação métodos integrais e os quatro pilares educativos, já definidos pela UNESCO: aprender a **conhecer**; aprender a **fazer**; aprender a **conviver** e aprender a **ser**.

Alguns investigadores e pensadores conscientes, dizem que o século XXI existirá no Planeta, se os seres humanos se tornarem Verdadeiros Seres Humanos, ou então não existirá.

Não basta querer ser feliz é preciso decidir ser feliz e percorrer o caminho para a felicidade. A grande aventura é a Aventura de Ser Humano, em sintonia com as Leis Cósmicas

Formação em Desenvolvimento Humano – Encontro e Felicidade®

Início - 12 Março – Alto Minho

Criei esta formação em 2008 para proporcionar a quem está a despertar e a iniciar o caminho para uma nova consciência de si e da Realidade, uma base de autoconhecimento, equilíbrio na expansão da sua consciência.

Destina-se a todos que queiram desenvolver-se como Verdadeiros Seres Humanos, que por variadas razões se encontrem em busca do sentido das suas vidas.

Ela é também muito útil para quem, já faz um caminho de realização e de abertura de consciência a outras realidades e as pretende integrar no dia a dia.

Consciencializa para as relações interpessoais e formas de resolver conflitos.

Consciencializa também, através de vivências, a dimensão transpessoal.

Permite libertar tensões e aprender a gerir o stress.

A metodologia activa, **sociodrama pedagógico, com abordagem transdisciplinar**, desenvolve competências como a espontaneidade, a criatividade, a empatia e o altruísmo, tão importantes também, nas relações de trabalho.

Maria Margarida Barros

COACHING – METODOLOGIA DE AUTO-DESCOBERTA E TRANSFORMAÇÃO



O coaching é pouco conhecido no nosso país como uma ferramenta de transformação interior. Ainda está a dar os seus primeiros passos no apoio individual, mas já ocupa o seu espaço nas empresas de sucesso.

Afinal, o que é o coaching?

É uma metodologia, baseada no questionamento orientado e dirigido, de forma a despertar em si os seus recursos adormecidos e a tomada de consciência das suas auto-limitações e capacidades de resposta às situações.

Aquilo que se conhece muito do coaching é a sua vertente motivacional, permitindo aumentar performances pessoais, profissionais e desportivas. Aliás, o Mourinho é um coach com duas vertentes - treina jogadores para jogarem futebol e treina as mentes dos jogadores para vencerem.

Contudo, um coach é mais do que um treinador.

Um coach não treina directamente, um coach oferece as ferramentas para um treino de classe no jogo da vida, e abre espaço para que o jogo seja jogado com mestria e excelência.

O melhor jogador no jogo da vida pode não ser aquele com os melhores estudos e com as melhores capacidades intelectuais. Para se ser bem sucedido num jogo é necessário equilíbrio, concentração, perícia, determinação e objectividade.

Através das sessões de coaching é possível:

- atingir o equilíbrio interior de uma forma simples e rápida, através da libertação dos obstáculos emocionais e mentais;
- desenvolver a concentração através de perguntas focadas e dirigidas;
- despertar e desenvolver a perícia, através da descoberta de recursos pessoais e novas possibilidades da sua utilização;
- alcançar e manter níveis elevados de deter-

minação, através do alinhamento interior – consciente e inconsciente - com os objectivos;

- definir e clarificar os objectivos, torná-los tangíveis e passíveis de serem atingidos.

O ser humano está muito habituado a querer tudo e alcançar muito pouco. A mente humana está demasiado distraída com o passado e com os obstáculos que encontra, e necessita ser treinada a ver mais além, a quebrar as suas muletas e abrir a sua visão ao horizonte infinito, onde os golos são uma certeza e a vitória é uma constante.

Neste momento, tem algum projecto na gaveta?

Existe algum relacionamento que não esteja a ser desfrutado no seu melhor?

Sente-se realizado e feliz em todas as áreas da sua vida?

Existem mágoas no seu passado que o entristecem e baixam a sua energia?

Existem áreas na sua experiência de vida que gostava de ver transformadas?

Através da auto-descoberta, pode aceder em consciência às suas perspectivas sobre a sua vida e permitir-se mudar o que precisa ser mudado. Sem pedir autorização a ninguém. Sem precisar que ninguém mude por si.

No jogo da vida o único adversário é você mesmo! A mente humana cria as suas próprias armadilhas, mas também cria o caminho de regresso a “casa”, à Excelência Natural.

Com o coaching, conhecemos o adversário – inconsciente e incongruências emocionais – e aprendemos a torná-lo no nosso melhor aliado para uma vitória em união e amor.

Descubra-se, transforme-se e maravilhe-se com o ser magnífico que há em si, à espera de ACORDAR e VIVER!

Ângela Vieira
Life Coach DeLuxe

DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS

Quando o meu ser questionou o universo sobre qual a ferramenta que eu poderia usar para despertar maior alegria de vida nas pessoas, fui, um dia, levada por uma amiga para um workshop de Danças Circulares Sagradas, em São Paulo, Brasil.

Quando me apercebi, encontrei-me numa roda de dança com pessoas desconhecidas e, dança após dança, cada ser ali presente tornava-se um “irmão” de caminhada, até que, no final, senti uma intensa ligação de alma com todos. Foi tal a energia de grupo ali formada, que podíamos compreender a realidade de que somos todos UM.

Dançar circular é colocar a tua alma em sintonia com o universo!

Curiosa, fui investigando a sua origem. Descobri que a Dança Circular Sagrada ou Dança Meditativa, como lhe chamava inicialmente o “pai”, o ser que as intuiu, nasceu na Alemanha por volta de 1956, através de um ilustre bailarino clássico, Bernhard Wosien. Este ser de grande profissionalismo, na altura com mais de 60 anos de idade, procurou entender a origem e o motivo porque cada povo tinha sua forma de expressar as suas emoções e a sua alma, através dos movimentos de dança. E, diante de todo esse estudo, Bernhard Wosien apercebeu-se da necessidade de resgatar as danças folclóricas e colocar pessoas a dançar com passos mais simplificados e mais significativos - as danças tradicionais -, defendendo que, quando uma pessoa se propõe dançar as danças de outros povos, ela torna-se mais uma com todos!

Significar a Dança

De mãos dadas com os outros, temos a oportunidade de deixar fluir os sentimentos que as músicas e as coreografias vão, passo a passo,

despertando em nós. E os sorrisos manifestam-se com a Alegria contagiante dos corações que sentem a união e o bem-estar.

A dança circular permite a comunhão com todos e com o Todo.

Na dança circular, cada movimento e cada gesto tem um significado: as mãos são dadas de modo a formar-se uma corrente de energia que passa entre cada participante.

Quando dirigimos o nosso pensar e o nosso sentir à terra, colocamos as mãos em “V”. Quando o fazemos em direcção ao céu, colocamos as mãos em “W”.

Quando dirigimos o nosso pensar para o sonho, apontamos com a ponta do pé para o chão; e quando dirigimos o nosso pensamento para a realização, o pé pousa bem firme no chão!

Pessoalmente, uso a dança como forma de Unir pessoas, de lhes permitir sentir a importância da partilha, da paz fraterna, dos corações alegres, e a importância da Magnificência de seus seres.

Estou grata por ter encontrado este caminho e por poder levar a tanta gente esta magnífica oportunidade!

Convido-vos de coração aberto a experimentar! Vale a pena, nem que seja uma só vez na sua vida! Essa única vez pode fazer toda a diferença.

“Na vida de cada um existem momentos nos quais é importante reconhecer espontaneamente que agora é o seu próprio génio que lhes fala: “faça, decida-se”. Um novo capítulo da minha vida começou quando decidi dedicar minha atenção às danças de roda e às danças dos povos... o balançar-se e o saltar entusiasmados... o que vivenciei foi a força da roda”. Bernhard Wosien

Ilídia Queirós

ESPIRITUALIZAÇÃO DA MATÉRIA



Fui convidado a escrever um texto sobre a espiritualização da matéria. O que seria isso afinal?

Enquanto pensava no texto veio-me à mente um episódio particular que vivi há algum tempo atrás. Nesse episódio vi-me a resolver duas situações enquanto conduzia sem que tivesse que me ocupar com as mesmas: um carro que entrou na minha faixa bruscamente sem avisar; um obstáculo que surgiu na estrada inesperadamente e que perdi de mim uma acção imediata para não bater no mesmo. Lembro-me de ter reflectido sobre o assunto e pensar que quanto menos eu estava concentrado no acto de conduzir, mais segura era essa condução. Aquelas situações tinham sido resolvidas sem que a mente se tivesse ocupado com as mesmas, da mesma forma que esta não se ocupa com o acto de respirar ou com a necessidade de retirar a mão de uma superfície quente para não se queimar.

Pude perceber também, que quanto menos concentrados estamos no acto de conduzir, mais nos é possível desfrutar e contemplar a paisagem, de forma despreocupada, certos que os assuntos da condução estão em mãos seguras e se alguma situação de emergência surgir ela será resolvida de imediato. Por outro lado, quanto mais focados estamos nos pormenores da condução: com a posição dos carros à nossa volta, com o acelerador e a embraiagem, com a mudança a colocar, como acontece com as pessoas que acabam de tirar a carta, mais insegura e perigosa se torna a nossa condução e menos disponibilidade te-

mos para observar a paisagem em torno.

Transpondo esta reflexão para a vida espiritual, concluo que quanto mais preocupados estamos com a nossa evolução espiritual, quanto mais esforço fazemos, quanto mais tempo dispensamos nisso – seja na leitura de livros, na prática de técnicas específicas, em conversas e dissertações sobre o assunto ou na análise do ponto onde estamos e da meta onde queremos chegar – mais penosa e insegura se torna essa caminhada.

Ser-se espiritual é algo tão natural quanto o acto de respirar, de tal forma, que não temos que colocar a nossa atenção nisso. E sem dar atenção à condução em si, podemos desfrutar plenamente e de forma integral da beleza da paisagem, contemplando a Vida em toda a sua simplicidade, e com isso espiritualizando essa matéria que poderá assim receber, em maior grau, a Consciência que somos.

Deste modo, a espiritualização da matéria passa pela capacidade de nos integrarmos plenamente com a Vida, sem fugirmos nem recusarmos vivê-la.

Esqueçam, por isso, o volante, as mudanças, o travão e a embraiagem e deixem que a condução flua sem esforço de modo a que possam contemplar a paisagem em torno e deixar que a Alma se expresse num simples sorriso. Aquele sorriso tranquilo e seguro de quem sabe que outras mãos, mais sábias, conduzem aquele carro.

É exactamente aqui que o verdadeiro caminho espiritual começa.

Pedro Elias
www.pedroelias.org

CONHECER OS EFEITOS DAS EMOÇÕES

no nosso organismo segundo a Medicina Tradicional China



Por que razão, perdemos a cor perante uma situação emocional forte?

Realmente, podemos ficar seriamente indispostos depois de uma forte emoção. Toda a nossa energia será alterada dependendo do tipo da emoção e do seu grau de intensidade. Todos nós, ao longo do nosso caminho tivemos, experiências agradáveis e outras menos agradáveis e sentimos um friozinho no fundo da barriga ou outra qualquer reacção no corpo que nos deixa paralisados. Isto porque o ciclo da nossa energia se alterou.

Para os orientais as emoções são consideradas como factor patogénico de importância maior, com características nocivas para a saúde e em muitos casos de difícil tratamento.

Não podemos viver alienados dos sentimentos e ao longo da nossa vida iremos passar varias vezes por todos eles. No entanto, o segredo será reduzir os seus efeitos, não deixar que eles nos destruam. A compreensão desta realidade poderá minimizar o impacto nefasto de uma situação emocional duradoura.

As emoções quando são vivenciadas e são digeridas (saem), ou seja, quando temos capacidade de as gerir, não nos afectam, não se tornam patológicas. Porque tudo em nós é Qi (energia) e sendo as emoções uma forma de Qi vai originar um desequilíbrio energético.

A Medicina oriental considera a existência de sete emoções básicas relacionadas com funções orgânicas: **raiva, alegria, preocupação, pensamento obsessivo, tristeza, medo e choque (pavor)**. Cada emoção corresponde a um órgão e o desequilíbrio provocado por essa emoção pode afectar a sua função.

A raiva está associada ao fígado. Por sua natureza, a raiva causa o aumento e a ascensão do Qi, o que provoca rosto e olhos avermelhados, dores de cabeça e vertigens. A longo prazo, a raiva ou frustra-

ção reprimidas normalmente causam a estagnação do Qi e esse processo pode resultar em depressão ou desordens menstruais.

A emoção da alegria está ligada ao coração. Uma desordem relacionada à alegria pode parecer estranha, já que a maioria das pessoas deseja o máximo de alegria em suas vidas. Uma pessoa com desequilíbrios no coração pode demonstrar sintomas emocionais evidentes, já que o coração é o lar do espírito (Shen).

A preocupação, uma emoção muito comum na nossa sociedade repleta de stresse pode esgotar a energia do baço. Pode causar distúrbios digestivos e originar fadiga crónica. Pensar excessivamente ou obsessivamente (pensamentos repetitivos) sobre um assunto também pode esgotar o Qi do baço, causando a sua estagnação. Uma pessoa com essa condição pode exibir sintomas como falta de apetite, esquecimento de se alimentar, inchaço após comer e fezes moles.

A tristeza ou pesar afecta os pulmões, produzindo fadiga, falta de ar, choro, depressão e problemas de pele.

A emoção do medo está relacionada com os rins. Essa ligação pode ser prontamente percebida quando o medo extremo faz uma pessoa urinar incontrolavelmente. Nas crianças também se manifesta quando elas urinam na cama, o que podemos associar com insegurança e ansiedade. O choque é especialmente debilitante para os rins e o coração. Isso faz o coração responder com palpitações, ansiedade e insónia.

Existem algumas terapias tais como a massagem Ayurveda, florais, técnicas de respiração que ajudam de modo eficaz no tratamento destes desequilíbrios. A acupunctura é especialmente eficaz no tratamento de desordens emocionais. Quase proporcionalmente sempre um estado de paz emocional.

Rui Pinto
Terapeuta MTC

SEHIARPO

Associação – Pelas Crianças do Mundo



SEHIARPO é uma Associação de ajuda à infância e adolescência, de âmbito internacional, sem fins lucrativos, independente de qualquer orientação política ou religiosa.

Temos por objectivo o acolhimento, a reintegração e reinserção familiar e social das crianças e jovens.

Mediante métodos avançados de tratamento, amor e dedicação, proporcionar-lhes a descoberta do valor e do significado de uma família, ajudá-las a perceber quem são e a encontrar-se a si mesmas, fomentando a sua emancipação, em igualdade de condições com o resto dos jovens, com base na energia do sentimento de ter um lar e uma família em que apoiar-se para alcançar uma vida digna e um futuro melhor.

Levamos a cabo esta iniciativa porque:

Todos os meninos e meninas do mundo têm direito a crescer numa família e num lar; – Para isso faremos

a ponte entre uma vida de carências e vazios em pontos básicos da existência e uma vida normal de crescimento e desenvolvimento físico, psicológico e emocional;

- Disponibilizaremos os recursos necessários para que estas crianças, homens e mulheres do futuro, possam desenvolver ao máximo as suas capacidades e potencialidades;

- Ofereceremos um lar, educação, desenvolvimento afectivo e cuidaremos da sua saúde física e mental;

- Possibilitaremos a faculdade de crescer em equilíbrio, num ambiente de amor e bem-estar;

- Queremos que experimentem momentos bonitos da vida, as brincadeiras, os jogos, o riso, a componente lúdica indispensável ao enriquecimento das capacidades do ser humano.

Se sente necessidade de intervir no mundo para mudar algo positivamente, para ajudar a aqueles que mais precisam entre em contacto com a:

SEHIARPO

Rua João Martíns Viana N/S, Bloco B, N°137

4900-318 Viana do Castelo

Tel: 258 40 10 53

sehiarpo@sehiarpo.com

www.sehiarpo.com



IRIDOLOGÍA E TERAPIA REGRESSIVA

CASA DAS ERVAS

Rua João Martins Viana N/S Bloco B, N° 137
4900- 318 Viana do Castelo

Tel : 258 401 053 • Tlm: 96 760 35 89

<http://ervanariacasadaservas.blogspot.com>

casadaservas2010@gmail.com

A ESPIRITUALIDADE...



A Espiritualidade é uma dimensão da pessoa humana que pretende alcançar a plenitude com o transcendental.

Quando nascemos, logo desde pequeninos, apegamo-nos a objectos e hábitos desnecessários à nossa passagem pela Terra, o chamado intervalo. O que a espiritualidade pretende é contrariar esta tendência que todos nós temos de dar importância a coisas tão insignificantes, como o chatearmo-nos por alguém acabar com algo que nós gostávamos, fazer algo que queríamos ser nós a fazer, etc. A Espiritualidade, ambiciona cultivar a nossa alma, que é a parte imaterial do ser humano.

A Vida, como é chamada, é apenas um intervalo. Um intervalo entre o Nascimento e a Morte, Vida. Em algumas religiões, quando alguém nasce dão-se os pesamos pela passagem pela Terra, que tal como o nome indica é material, e as felicitações quando alguém morre, pois agora sim atingirão a plenitude. Plenitude representa a totalidade dos poderes divinos. Quando atingimos a plenitude, quer dizer que estamos aptos a encarar o transcendental, a Vida.

Alguém nos despertou para o mundo. Mais tarde alguém nos recolherá para pormos em prática tudo de bom que aprendemos nele. Aproveitemos o intervalo.

Helena Almeida - 12 anos



RESTAURANTE
COZINHA VEGETARIANA



Um espaço que se dedica à alimentação vegetariana e vegan, onde se misturam aromas e sentidos, comendo de forma saudável, indo de ao encontro da sua filosofia de estar, integrando corpo, mente e alma (purusha).

Onde ouvir e ser ouvido a sabedoria se partilha nas nossas tertúlias, palestras, oficinas e demais eventos.

Rua Dr. Augusto Martins, 21-23, Edifício Versailles, 4470-146 Maia
Tel: 229489996

www.vegi.pt

VIDA



No apego agreste da memória frugal, nutro por uma realidade quase sempre inefável para professor, melodicamente, a poesia do encanto no perene momento do teu olhar longínquo.

E na lembrança do crepúsculo amanehido, revejo a eterna sedução da minha imortalidade.

Dilacerado nos pressentimentos alheios que arduamente desvanecem no tempo árido,

Desfere a incerteza do futuro na doçura inconfessada e na obstinação da tua voz muda.

Na firmeza da terra perfumada e desprendido de retalhos fundos de um rosto genuíno,

Aclamo pela minha nudez insana para o despejo de pérfidos sentimentos traiçoeiros.

Imerge a força do grito na saudade de querer o afago das tuas palavras eloquentes

e sensatas.

Do desejo irremediavelmente perdido nas metáforas dos Deuses e nas ruínas dos lamentos épicos,

Procuo divagar nos corredores obscuros do labirinto do rei Minos e encontrar a tua verdadeira face,

Onde a verdade do assombroso declínio do meu corpo, espreita indelevelmente a Luz do teu ser.

Pura Alma minha, crucifico-te no lamento onde habita a bondade desvanecida da sedução caprichosa.

E do apelo infindo da tua presença, com a ânsia inebriada da revelação declarada da tua presença,

Despojo-me das vestes que toldam a minha essência e vagueio no murmúrio do silêncio inacabável,

Para dar as mãos à minha matéria do tempo e suspirar pela magia do desejo de enamorar a Vida.

Jorge Poeta

Centro Terapêutico S. Rafael
Saúde e Equilíbrio
Rua Conde Alto Mearim, 748, 1.º - Sala 3 - 4450-029 Matosinhos
Geral: 914 432 442
E-mail: arcanjorafael@sapo.pt - www.arcanjo.com.pt

ESPAÇO
योग
YOGA

Rua Do Viso nº 30- 3º and- sala 4
Mala (centro)
Telm- 918131250/05
Espaço-yoga@hotmail.com

Um espaço que se dedica ao Yoga e desenvolvimento do ser

AULAS DE YOGA

workshops :
Reiki níveis I II e III (Mara Chini)
Taças tibetanas
criança interior (Mara De Fátima Ribeiro)
Leitura de aura níveis I e II (Susana R)
Xamanismo (Mara Margarite Barros)
Ayurveda
Entre outras...

(se estiver interessado em outro tipo de workshop contacte-nos)
www.espaco-yoga-shiva.blogspot.com

ENTREVISTA A SÉRGIO PINHO



“..Um mundo mais Justo é um sonho só para aqueles que estão adormecidos”

Ernesto Tages do seu livro Viva a Vida.

Em que é que esta frase se identifica contigo?

Esta sociedade é como uma lagarta que mesmo estando a morrer, sonha com a sua metamorfose em borboleta, que vai ser uma coisa totalmente diferente, um ser novo, com um coração novo, umas asas que lhe vão permitir voar até onde for a imaginação criadora do homem, que acredito ter um potencial infinito.

Há quem tenha estacionado no estado de crisálida, que fique pelo sonho dum mundo novo, mais justo, mais integrado com a Mãe Natureza. Mas também há quem tente romper o casulo, preparar-se para o salto, reinventar as asas do novo corpo, do novo ser

O que é a Casa-retiro da Paz?

As pessoas desejosas de dar passos nessa caminhada para um novo mundo estão normalmente doentes a vários níveis. O “Retiro da Paz” pretende ajudá-las a (re) descobrirem o caminho para concretizarem os seus sonhos, tocando-as uma a uma, envolvendo-as com a energia necessária para poderem romper o casulo que teceram em volta de egos e corpos feridos, com uma

alimentação equilibrada, o equilíbrio dos chacras e a cura emocional, de tudo o que impede a sua paz interior.

A CASA é um projecto paralelo (por isso o hífen entre a casa e o retiro), a proposta de formar a borboleta que dê sentido a esta sociedade moribunda. Este nome é composto das iniciais de “Cooperativa Auto-Sustentável da Assureira” e pretende promover a recuperação duma aldeia abandonada (Assureira) da região do Soajo onde moro, de forma ecológica, com uma comunidade intencional de pessoas que queiram viver em contacto com a Natureza, numa ecoaldeia.

O que é para ti viver a vida?

Só pode ser viver os nossos sonhos, são eles que fazem crescer as asas da borboleta. Já vivi a vidinha do trabalho-comida-reposo, do ram-ram, de entregar a responsabilidade da minha saúde aos médicos, do meu trabalho aos patrões, da minha comunidade aos políticos. Hoje quero assumir 100% da responsabilidade de estar vivo, viver a VIDA de acordo com os meus sonhos e não os de outrem.

Porque devemos correr atrás dos nossos sonhos?

Porque o sonho comanda a VIDA como diz o poeta, sem eles nada faz grande sentido, mas porque havemos de viver sonhos alheios? Comecei 4 cursos Universitários para satisfazer o sonho dos meus pais mas

nunca passei do 1º ano de nenhum porque o meu sonho era trabalhar, produzir algo de útil. Daí aprendi que não vale forçar-me a viver vidas alheias, isso não dá senão frustração, e como só posso viver a minha, ao menos que chegue ao fim dela e possa dizer: “Ao menos tentei viver os meus sonhos”. Até ao fim deste ano sonho estar a viver no campo, rodeado de gente bonita que queira como eu um mundo mais justo, com mais paz, com mais amor pela Natureza e pelas pessoas, sobretudo pelos desfavorecidos.

Os projectos são sonhos?

Disse David Thoreau que “Se você construir castelos no ar, seu trabalho não foi per-

dido, pois é lá que eles deveriam estar. Agora coloque as fundações sobre esses castelos para que se tornem reais”. Os sonhos são os castelos no ar, os projectos são as suas fundações. Por exemplo, a CASA é um sonho, está ainda nas nuvens, tenho em curso dois projectos concretos afins, o “Retiro da Paz” e mais recentemente o escritório multi-serviços “Conta Comigo” na vila do Soajo, que pretende dar condições de sustentabilidade económica a várias pessoas que querem viver numa ecoaldeia. E está em marcha o projecto duma Cooperativa que talvez seja o embrião duma futura ecoaldeia.

Maria de Fátima Ribeiro



Centro Dietético de Valongo



Produtos Naturais
Naturopatia
Acupuntura
Reflexologia
Massagem
Depilações

Astrologia
Tarot
Reiki com cristais

Rua da Passagem 430, loja 33 Valongo
965 416 643 / 917 693 320 / 938 282 130



Desperta o Teu Potencial Interno

Ilídia Elisa Queirós

Terapias Holísticas
Numerologia
Coaching

Organização de Eventos
Venda de Produtos Naturais



Danças Circulares Sagradas

Tel. 916 264 128
ilidiae@gmail.com
www.institutosantimani.com

PALESTRA “O FIM DE TODAS AS CRISES”



No dia 21 de janeiro de 2011 pelas 21 horas teve lugar no Porto no Hotel Tuela uma palestra aberta à intervenção do público com temática “o fim de todas as crises”, título sugestivo para os tempos que atravessamos. Inscrevi-me na manhã desse mesmo dia e facto curioso, troquei o título para “o fim de todas as coisas”, talvez isto se devesse a alguma desatenção minha sob influência de um acordar estremunhado e de uma noite mal dormida, ou talvez não, talvez a razão fosse outra e bem mais profunda. O nosso inconsciente por vezes prega-nos algumas partidas. Quando ao receber a confirmação para a minha inscrição me chamaram atenciosamente a atenção para o ocorrido, pus-me a pensar um pouco. Não estaremos todos, eu inclusivé, condicionados por uma mente escatológica, sempre atenta às desgraças, nossas e alheias, para a qual contribuem os nossos esquemas mentais assentes em medos, mas ao mesmo tempo com um pensamento mórbido de atracção pelo abismo? Se pensarmos que qualquer notícia sobre qualquer acidente ou catástrofe vende melhor do que outra que anuncie uma possibilidade de mudança ou melhoria do nosso bem-estar, sentimos que algo não está muito bem. Será que já desistimos de ser felizes?

Seria realmente mais fácil que tudo acabasse de repente, assim não teríamos de

fazer qualquer esforço para mudar alguma coisa. E, foi precisamente isto que esta palestra nos propôs, encarar a mudança como nossa aliada e não como inimiga da nossa felicidade. Trata-se antes de mais de uma mudança interior, pôr em causa a nossa relação connosco, com os outros e com o mundo em que vivemos. Isto porque a crise só poderá ser ultrapassada se recorrermos a um outro modo de pensar, sentir e agir.

O Senhor Alfredo Sfeir-Younis, marcou uma presença serena e sábia que a todos contagiou. Falou da sua experiência pessoal, tendo já ocupado cargo de gestor empresarial, a certa altura repensou a sua vida e seguiu um outro percurso, não à margem da sociedade mas um pouco mais afastado dela de modo a conseguir melhor entender o mundo e com o seu exemplo alertar as pessoas para a necessidade da mudança. O seu interlocutor, o professor Paulo Vieira de Castro, falava entre outros assuntos mais abrangentes relacionados com o tema proposto, sobre a necessidade de se olhar a educação de outro modo, sendo esta uma oportunidade para ajudar a formar indivíduos que pensem por si próprios e contribuam individualmente para o bem estar colectivo com a sua criatividade.

Comentou-se a urgência de repensar a crise relacional, social e económica, que passaria por uma consciência individual assente nos pressupostos de verdade, amor, compaixão e solidariedade, respeito pela



natureza e afirmação de valores morais. Foi também dito que não se poderá combater a crise, superar a crise com a mesma postura individual e colectiva que a provocou. Uma postura baseada no individualismo e na sustentação de uma sociedade de consumo desenfreado sem respeito pelo indivíduo e pela natureza. Salientou-se a importância de uma nova atitude mental e de uma modificação dos hábitos e atitudes que perpetuam o estado de crise.

Penso pois que por mais dificuldades que tenhamos em encarar a mudança, é necessário sairmos da nossa zona de conforto, se queremos encarar a crise de um modo positivo, superando-a, isto, se não pretendemos ficar à espera do fim do mundo.

Recorrendo ao pensamento poético de Luís Vaz de Camões, poeta que tão bem encarnou a alma lusitana, acredito que a nossa escolha será a da mudança.

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança;
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades.

.....

O tempo cobre o chão de verde manto,
Que já coberto foi de neve fria,
E em mim converte em choro o doce canto.

E, afora este mudar-se cada dia,
Outra mudança faz de mor espanto:
Que não se muda já como soía.

Luís de Camões

Helena Guerra

CRESCER COM A DANÇA

O Crescer c/ a Dança, tem como objectivo desenvolver o talento escondido no interior dos Jovens bem como o seu acompanhamento, na fase de transição de idade.

Estes Jovens desde o pré escolar até ao final do seu primeiro ciclo, em medidas que saíram pelo Ministério da Educação, tiveram neste percurso A.C.E. (Actividades Extra Curriculares), tuteladas pelas Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia. Ao transitarem para o segundo ciclo deixam de ter esta mais valia o que trava o seu desenvolvimento. Neste sentido deixam de crescer com o Desporto, o Inglês a dança etc., mas com o “Crescer c/ a dança” podem continuar a desenvolver seus talentos e ocupação.

Nesta actividade a Cidadania é sempre lembrada, através do diálogo que se gera.

Através das músicas que escolhem, surge a oportunidade de representarem as letras respectivas, o que lhes permite vivenciarem vários sentimentos e emoções. Esta vivência ajuda-os a compreenderem melhor o stresse do dia a dia de seus Pais ou Tutores e, simultaneamente, ganham segurança ao deitar para fora, na aula, seus talentos, que para muitos não passam de sonhos. Aprendem Protocolo, pois a dança é elegância e assim, nas suas vidas, activas nas relações inter-pessoais, passam a saber estar e respeitar.

Acreditamos e tenho experiência de que a violência escolar baixa e estes jovens tornam-se Embaixadores e Mediadores de violência escolar, bem como na sua vida activa no pequeno mundo que os rodeia.

Esta actividade tem também a dança adaptada, pretendendo mostrar na prática a verdadeira integração e contrariar a hipocrisia social



em que vivemos. Eu não tenho pena mas sim acredito, (lembro que são os nossos paraolímpicos que mais medalhas trazem para o nosso País), neste módulo os cidadãos com deficiência vão também ter acesso a informação de seus direitos e valores, bem como obrigações.

Esta actividade estende-se a adultos, que se esquecem deles próprios, no dia a dia em que vivemos. Somos Pais, Encarregados de Educação, profissionais, sujeitos ao stresse face ao desemprego etc. Esquecemos de ter o nosso próprio tempo.

Levantar a auto-estima ter o seu próprio tempo de convívio e troca de experiências, é o objectivo. Eu própria pensei muito antes de aceitar este desafio, mas quando entro na sala os meus Jovens fazem-me crescer, e acreditem, não tenho palavras para descrever, pois voltei a dar de mim e é a melhor terapia que posso ter.

Espero por todos vós e um bem haja, sejam felizes.

Cristina Braga

Caseiro Pinto

Vinho



TRÁS-OS-MONTES

Portugal

Os vinhos *Caseiro Pinto* nasceram de um propósito familiar consistente, aliando a tradição e a paixão pelo vinho. Sendo primordial objectivo o de produzir vinhos de qualidade reconhecida, de forma natural e sem adição de produtos químicos, respeitando assim a Natureza e o Meio Ambiente.

As vinhas localizam-se na região de Trás-os-Montes, nas margens do Rio Sabor, dispoñho de uma excelente exposição solar e com solos de qualidades distintas para a produção vitivinícola.



As nossas vinhas são pequenas e são tratadas cuidadosamente e delicadamente, conduzindo a uvas de qualidade. As castas foram escolhidas em função das condições do solo e do clima, utilizamos o modo de produção biológica, sendo o solo objecto de atenção particular pois é a base da produção de qualidade. O solo é lavrado e fertilizado com estrume de animais, as parreiras são escavadas e podadas na altura exacta por forma a não alterar a sua evolução natural.

As uvas são colhidas no ponto ideal de maturação, este procedimento é realizado à mão para pequenas caixas. Seguidamente são transportadas e acondicionadas cuidadosamente até se iniciar o processo de selecção das mesmas. Após a selecção, as uvas são trituradas e esmagadas em lagares de pedra, iniciando-se o processo de fermentação tumultuosa. A fermentação é um processo que converte os açucares do sumo da uva em álcool, com duração de poucos dias. À medida que a fermentação evolui a quantidade de açúcar diminui e o teor em álcool aumenta. São efectuadas algumas observações e medições durante este processo, nomeadamente do teor em açúcar e o grau de álcool provável. Atingindo valores recomendados procede-se à separação da parte sólida da parte líquida. A parte líquida é armazenada em cubas, iniciando-se o processo de fermentação lenta. Este processo cessa aquando o término da efervescência do vinho. Posteriormente o vinho fica em repouso para sedimentação das partículas. Concluída esta fase temos um vinho jovem à espera de envelhecimento ou pronto para consumo.



Toda a produção resulta exclusivamente da cultura e tradições vitivinícolas, permitindo um produto 100% natural e saudável.

Vinho Tinto Moinho (Tinta Roriz);
Taveira (Touriga Nacional/Tinta Barroca)

Vinho Branco Códega.

Vinho disponível em garrafa (0,75l) e Bag in Box (5,0l)

Telefone Social 939 684 673

Email produtosregionais.caseiropinto@gmail.com

Seitan

A carne vegetal por excelência, o *seitan* o glúten do trigo, extraído da farinha integral. Rico em proteínas, com uma textura e aparência muito semelhantes às da carne, é cozinhado e temperado da mesma maneira que a carne ou de mil e uma outras formas. Além disso possui as vantagens de não ter gorduras nem toxinas: uma ótima e saudável alternativa.

De onde veio

O *seitan* é um alimento com uma longa história. Embora o seu uso ainda não esteja totalmente vulgarizado no Ocidente, é no entanto um alimento tradicional vulgar, na China, Coreia, Japão, Rússia e Médio Oriente. No Ocidente começou a ser feito e consumido pelos mórmons e adventistas do 7º dia e mais recentemente, a sua utilização começou a generalizar-se nos meios da alimentação natural com a introdução da macrobiótica.

O nome *seitan* vem dos japoneses que o preparam desde há vários séculos. Durante alguns anos foi importado do Japão, mas actualmente já é produzido em muitos países ocidentais, encontrando-se com facilidade em lojas de produtos naturais e dietéticos e bem como nos restaurantes vegetarianos e macrobióticos, com uma procura e aceitação cada vez mais crescente.

Os restaurantes chineses também o têm preparado desde há muitos anos, chamando-lhe *mien ching* ou *yu mien ching*. Também é apelidado "alimento de Buda", por ter sido produzido pelos monges budistas para substituir a carne.

Há também uma variedade seca, no Oriente, chamada *fu*, pelos japoneses e *k'ao fu* ou *kofu* pelos chineses.

Composição em aminoácidos

Composição das proteínas do *seitan* em percentagem:

Aminoácido	Giladina	Glutenina
Glicina	0,0	0,9
Alanina	2,0	4,6
Valina	3,3	0,2
Leucina	6,6	5,9
Prolina	13,0	4,2
Fenilalanina	2,3	2,0
Tirosina	3,1	4,2
Serina	0,1	0,7
Cistina	1,9	1,6
Ácido aspártico	0,8	2,0
Ácido glutâmico	43,7	25,7
Arginina	2,9	4,7
Histidina	1,5	1,0
Lisina	0,6	1,9
Triptofano	1,1	1,7

O que é

O *seitan* é basicamente o glúten do trigo. O trigo é conhecido desde a pré-história: os grãos mais antigos, datados de 6750 a.C., foram encontrados em escavações nas terras meridionais do lado oriental do Iraque (área conhecida como "o crescente fértil"). Nos tempos antigos o trigo tornou-se o mais importante cereal, uma posição que ainda ocupa em quase todos os países do mundo ocidental.

A história do cultivo do trigo e a da civilização humana têm estado intimamente ligadas.

Uma larga proporção dos nossos nutrientes essenciais está contida no grão de trigo: hidratos de carbono (60 - 80 %, principalmente amido); proteínas (8 - 15 %, principalmente no glúten, contendo quantidades adequadas de todos os aminoácidos essenciais excepto de lisina, triptofano e metionina); gorduras (1,5-2,0 %); minerais (1,5-2,0 %); vitaminas como o complexo-B e vitamina E. Do trigo existem cerca de 17000 variedades, cultivadas desde o norte da Finlândia até ao sul da Argentina. As principais são o trigo mole e o trigo duro, também conhecidos por trigo de inverno e de primavera, em referência às estações em que são semeados. O primeiro contém níveis mais elevados de carboidratos (mais amido) e o segundo contém maiores níveis de proteínas (mais glúten). Isto é um factor importante a terem conta ao fazer *seitan*, pois a diferença na farinha é difícil de notar, mas o resultado final é notório.



ESPIRITUALIDADE NAS EMPRESAS



Partindo de um posicionamento ético assume-se que nenhuma organização poderá ser maior que o horizonte espiritual dos seus líderes. E, como poderia o mundo dos negócios manter-se indiferente à mais intensa das dimensões humanas; a espiritualidade? É pois desta interrogação que nasce a liderança para o terceiro milênio.

Perante uma humanidade que se debate entre os anseios de uma nova consciência nos negócios e uma busca individual por um sentido mais amplo para a sua existência, teremos de nos confrontar com os ideais enraizados no mais elevado patamar da ética humana: a espiritualidade.

Assim como na vida, também nas empresas, deveremos enfrentar a nossa face original. A espiritualidade é a única dimensão onde esta poderá ser encontrada. Habitualmente, nas organizações convivemos com uma face accidental que não nos é dada a partir da origem, do interior, de valores essenciais, mas sim de construções à medida das circunstâncias estratégicas para o negócio, ou para a carreira. Confundir a face accidental de um indivíduo com a essência do seu Ser fomenta uma prole de indivíduos não realizados, com as consequências que facilmente serão intuídas para todos.

Mas, conhecer o caminho não é a mesma coisa que trilhá-lo até ao seu termo. Como poderia ser diferente nas organizações? E

porque ninguém é vítima do mundo, mas sim da forma como o percebe, torna-se urgente que cada um comece por fazer a sua parte; isso é já tarefa para uma vida inteira. Garanto-lhe que há alguém muito especial que o espera no final desse trilho: você!

A falta de um centro de valores comum propicia, tantas vezes, a criação de dois mundos inconciliáveis, um que é o profissional e outro que é o pessoal. É aqui que a espiritualidade se mostra importante no mundo do trabalho. Só um ser espiritualmente apetrechado poderá estar verdadeiramente centrado no essencial das suas decisões, permitindo-se a total sintonia entre os seus próprios valores e o posicionamento estratégico da empresa.

Na dimensão dos valores pessoais não existe a verdade dos outros.

Tratando-se de uma terra sem caminho, viver nesta certeza será assumir a maior responsabilidade das nossas vidas. Aceitar a importância de tais valores nas relações de trabalho, obriga a que cada um de nós seja um cientista interior, cuja sua maior valência será a de experimentar a verdade desde a sua origem, revelando-nos o ponto onde nada está escondido, onde só a profundidade do essencial será revelado.

Na vida vencer não é competir com o outro, mas sim derrotar os seus inimigos interiores. Como poderia ser diferente nas organizações?

Responsabilidade Espiritual nas Organizações



Portal de Luz

Também nas empresas encontramos o potencial do princípio animador ou vital do ser humano, afirmando-se, deste modo, a existência de uma identidade supra humana: a criação de uma imperceptível teia no entorno organizacional, pelo que o mundo das empresas deverá ser visto como um todo, polarizando positivamente as referidas relações.

Costumo explicar esta ideia dando como exemplo o momento em que nos deparamos com alguém. Deste encontro nasce uma terceira entidade que é a alma da relação; porque seria diferente nas relações empresariais?

Por estranho que pareça, esta é a única dimensão que perdura para além do tempo e do espaço, sendo a este nível – mais subtil – que se funde o inconsciente organizacional. E, se a espiritualidade tem a ver com acção logo é produção, então porque não administrar este capital?

Para que tal seja possível será necessário assumir um novo regime de serviço e de transparência, só concebível pela abertura dos canais intuitivos/anímicos da relação: o inconsciente organizacional.

A espiritualidade nas organizações poderá ser considerada o mais alto patamar da ética empresarial. O líder espiritualizado é aquele que consegue conduzir-se a si mesmo através de uma profunda responsabilidade, garantindo e inspirando o cumprimento do propósito da organização na afirmação de valores maiores que toma como seus, auto-realizando-se por esta via.

Paulo Vieira de Castro, mentor do projecto Dharma Marketing.

Contacto: geral@paulovieiradecastro.com

CURSOS:

Reiki, Numerologia, Radiestesia, Tarot, Atma Kriya Yoga, Om Healing, Simply Meditation. Ho pono pono.

MEDITAÇÕES:

Chama Violeta, Arcanjo Gabriel.

TERAPIAS:

Reiki, Regressões a vidas passadas, Numerologia, Radiestesia, Reflexologia, Yoga, Limpeza Espiritual e Energética.

Portal de Luz – Associação de Solidariedade Social Cultural e Holística
Rua Antero Quental, 251 2º salas 8 a 11 • 4450-057 PORTO
Tel. 225025373 TM913594506
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

TERAPEUTAS

> ACUNPUNTURA

Rui Pinto
Rua da Amieira, 93
S. Mamede Infesta
M. 918 161 021 – 934 089 99 1

> ARTE-TERAPIA

Maria de Fátima Ribeiro
Grupo/Individual
R: Santos Pousada, 441, S 206
Porto
M. 91 424 76 17 / 93 598 63 29

> ASTROLOGIA

Sonia Vieira
Centro diético de Valongo
Rua da Passagem 430, loja 33
Valongo
M. 965 416 643 / 917 693 320 /
938 282 130

> CONSULTA ESPIRITUAL

Aurora Freixo
M. 939184716

> CRISTALOTERAPIA

Joana Pinto – 20 Euros
Casa Brahma
Rua Costa Cabral, 1648 – 1º Dto
4200-215 Porto
M. 916 693 537 / 918 779 077

> CURA DA ALMA

Centro Terapias do Porto
M. 912062700

> FISIOTERAPIA / OSTEO- PATIA

Elsa Moreira
Fisioterapeuta, Mestre de Reiki
Especializada em Terapias
Manuais
Porto, Senhora da Hora, Maia,
Famalicão
Marcações: 919 231 902

> HIPNOSE E REGRESSÃO

Isabel Casas
Casa Brahma
Rua Costa Cabral, 1648 – 1º Dto
4200-215 Porto
M. 916 693 537 / 918 779 077

> IRIDOLOGIA

Centro Terapias Porto
Rua de Sá da Bandeira n° 784 -
3Dto Tras.
4000 Porto
M. 916615068

> LEITURA DA AURA

Bahadur Singh
Casa Brahma
Rua Costa Cabral, 1648 – 1º Dto
4200-215 Porto
M. 916 693 537 / 918 779 077

> NATUROPATIA

Centro Terapias Porto
Rua de Sá da Bandeira n° 784 -
3Dto Tras.
4000- Porto
M. 939184716

> MASSAGEM DE RELAXA- MENTO

Joana Pinto 22€
Casa Brahma
Rua Costa Cabral, 1648 – 1º Dto
4200-215 Porto
M. 916 693 537 / 918 779 077

> MASSOTERAPIA

Olivia Novais
Rua S. Bento da Vitoria n° 26
Porto
M. 912352308 (extreme)
liazitanovais_18@hotmail.com

> REIKI

Nível III, Sistema de cura Natu-
ral Usui
Maria de Fátima Ribeiro

Rua de Santos Pousada, 441
sala 206
Porto
M. 914 247 616 / 935 986 329

> SCIO BIOFEEDBACK – AVALIAÇÃO ENERGÉTICA QUÂNTICA

José Basílio
Rua Conde Alto Mearim, 748,
1 SL 3
4450 – 029 Matosinhos
www.arcanjo.com.pt
arcanjorafael@sapo.pt
M: 914 432 442

> TAÇAS DE CRISTAL DE QUARTZO

António Maria - Mestre de Reiki
Sistema de Cura Natural Usui
Rua Barão da Trovisqueira, 345
V.N. Famalicão
M. 91 3372784 / 252 316 154

> TOQUE QUÂNTICO

Sergio Pinho
Centro de Terapias do Porto
Rua de Sá da Bandeira, 784
- 3Dto Tras.
Porto
T. 258 578 145 / M. 936 959 200

> REFLEXOLOGIA

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

> XAMANISMO

Maria Margarida Barros
www.mariamargaridabarros.com
M. 915 486 254

TERAPEUTAS

> Z-COACHING: TRANSFORMAÇÃO EM PONTO ZERO

Ângela Vieira
Edifício D. Nuno
Praceta D. Nuno Álvares
Pereira, nr. 20 2º andar BF
4450-218 Matosinhos
M. 934900443
angela.mmvieira@gmail.com
http://zcoaching.wordpress.com/

COM
A APRESENTAÇÃO
DESTA REVISTA
BENEFICIE
DE DESCONTOS
JUNTO DOS NOSSOS
PARCEIROS.



Publicações Maitreya

10% de desconto
na compra de livros

RESERVE
ESTE ESPAÇO

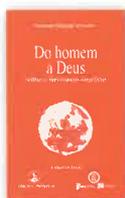

escolha harmoniosa
actividades, terapias e livros alternativos

10% de desconto nas terapias.
5% de desconto nos livros e isenção
de taxa de inscrição nas aulas de Yoga,
Yoga Família, Yoga para Deficientes
Físicos, Tai Chi e Dança para Crianças.

TERRA
NA
BOCA

10% de desconto nas
formações e condições
especiais no preço de
amigo TNB

A editora francesa **PROSVETA**, que transmite os ensinamentos do Mestre Omraam Mikhaël 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

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.

ASTROLOGIA, é um grupo de sistemas, tradições e crenças que alega que as posições relativas dos corpos celestes podem prover informação sobre personalidade, relações humanas, tudo que nos rodeia. Astrólogos acreditam que o movimento e posições dos corpos celestes podem influenciar diretamente eventos na Terra e em escala humana. Astrólogos modernos definem a astrologia como uma linguagem simbólica, uma forma de arte.

CRISTALOTERAPIA OU LITOTERAPIA é uma técnica complementar não invasiva que actua de forma energética e vibracional, utilizando na sua aplicação cristais variados e diferentes. Através de um relaxamento profundo, a aplicação dos cristais pode trabalhar os aspectos. físico, mental, emocional e espiritual. A actuação e a interacção dos cristais com o indivíduo dá-se através da propagação de ondas do sistema de cristalização da pedra, com o padrão vibracional dos minerais que a compõem.

CONSULTORA ESPIRITUAL

A palavra espiritual não está aqui ligada a qualquer religião, é apenas uma ferramenta para encontrar algo Superior e está inata em todo o Ser Humano que procura ajuda de Seres Superiores. Aqui a conselheira debruça-se no problema que lhe é levado e escolhe o método que melhor pode responder à pergunta, guiada pelos seus seres de Luz dá então o conselho para o caminho a seguir para a resolução do conflito.

CURA DA ALMA

A cura espiritual é um impulso evolutivo em direcção ao caminho da cura ou processo de cura. Utilizam-se as células sãs para criar uma reacção em cadeia através dos corpos energéticos. A cura é um movimento de evolução e de estimulação do divino e não a paragem ou o movimento de

retirar o que é mau, mas a acção de estimular a cura. É acolher a fonte para dissolver as cristalizações sobre os corpos energéticos que impedem a livre circulação do amor, portanto da energia.

HIPNOSE E REGRESSÃO – A Hipnose é a combinação de um relaxamento intenso e profundo com os olhos fechados.

Quando uma pessoa está hipnotizada (ou em transe hipnótico) a mente consciente é “adormecida” (não eliminada nem desactivada), ficando a prevalecer durante este tempo a mente inconsciente.

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 saúde, 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.

LEITURA DA AURA

Com a Leitura de Aura, alguns impedimentos são desbloqueados e harmonizados para que tudo flua o melhor possível. A Leitura é antes de mais uma conversa do paciente com o seu próprio espírito, que permite ao espírito do leitor captar imagens importantes para o crescimento e evolução do paciente. Esta terapia tem como objectivo dar a conhecer a nossa vibração energética e gestão da energia no momento presente.

MASSAGEM DE RELAXAMENTO

Relaxe e sinta o prazer da vida. Para poder dar ao seu corpo o que ele realmente precisa, entregue-se a uma massagem de efeito altamente tranquilizante. Venha revitalizar o corpo e a mente.

MASSOTERAPIA

É o conjunto de toques exercidos com as mãos e outras partes do corpo ou acessoriamente com aparelhos, sobre uma ou mais partes do corpo com a finalidade terapêutica, anti-estresse, relaxamento, estética e esportiva. A massoterapia além de utilizar da manipulação manual dos tecidos moles do corpo, pode realizar movimentos nas articulações, alongamentos e aplicações de calor e frio.

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.

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.

SCIO - AVALIAÇÃO ENERGÁTICA QUÂNTICA

O scio analisa os 4 níveis de cura quântica – Física – Emocional – Mental – Energética.

O scio é um sistema de Biofeedback e Biorressonância de tecnologia de ponta, potente e seguro, que foi desenhado para ser utilizado facilmente e obter os melhores resultados de recuperação.

O Scio estimula o poder regenerativo do próprio organismo, evocando seu potencial mediante um circuito cibernético entre o subconsciente do paciente e do sistema. O scio não tem contra indicações nem

efeitos secundários ainda que, como é natural, devem ter-se em conta umas preocupações básicas. A eficácia do Sistema deve-se ao talento matemático e conhecimentos médicos, tanto alopáticos como complementares do professor Bill Nelson, que desde o ano 1969 tem dedicado a sua vida à investigação nos campos da medicina alternativa, da física quântica, da biologia e psicologia do ser humano.

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.

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.

O Z-COACHING

Transformação em Ponto Zero é uma forma de coaching em que é possível aceder à consciência pura que existe em todos nós, onde as transformações ocorrem de forma natural e onde despertamos para uma dimensão de paz e alegria.

Através de ferramentas de coaching tradicional e de cura da mente em ponto zero, é criado o espaço e o momento para cada indivíduo ACORDAR e desenvolver os seus próprios recursos interiores e TRANSFORMAR na sua vida o que necessita ser transformado naquele instante: pensamentos/padrões/crenças/emocões/memórias/etc.

AGENDA

▼ 1 A 12 MARÇO

Evento – 2ª Residência do projecto “Une Brique dans le Ventre”
Local – França e Bélgica

Criação: En Chantier(S) e Terra na Boca / Festival TRANSDisse 2011 – O ANO DA RUA

Interpretação: Luciano Amarelo e Olivier Luppens
Encenação: Frédéric Faye
Co-produção: En Chantier(S) e Terra na Boca

▼ 3 Março

Meditação Chama-Violeta
16.30h – Entrada Livre
Portal de Luz

▼ 5 Março

Mostra de trabalhos de alunos da Faculdade de Belas Artes do Porto
Galeria JUP
2ª a Sábado 14:30 – 19:30

▼ 4 Março

Palestra gratuita sobre Meio Ambiente: Água – Fonte de Vida com Pedro Jorge Pereira.
das 19h – 21h30
Escolha Harmoniosa

▼ 7 Março

Meditação Chama-Violeta
19.00h – Entrada Livre
Portal de Luz

▼ 8 Março

Concerto Xamanico
Mª Margarida Barros
Espaço yoga
15.00h às 17.00h €10.00 /pessoa

▼ 10 Março

Meditação Chama-Violeta
16.30h _ Entrada Livre
Portal de Luz

▼ 11 Março

Meditação com José Pedras
21:00 – 23:00
Terranaboca

▼ 12 Março

Reiki
14:00 – 18:00
Terranaboca

▼ 12 a 19 Março

Exposição de André Santos
2ª a Sábado 14:30 – 19:30
Terranaboca

▼ 12 e 13 Março

Curso Baby Yoga
Casa Brahma

▼ 12 Março

Um dia contigo
Para sentir, realizar, partilhar, desenvolver, estar e encontrar-se das 9.30h às 18.30h – 20 euros
Espaço Yoga

▼ 13 Março

Workshop de Arte-Terapia
“Abundância” das 15.00h às 19.00h
Com Maria de Fátima Ribeiro
Centro Terapeutico S. Rafael

▼ 14 Março

Meditação chama-violeta
19.00h – Entrada Livre
Portal de Luz

▼ 17 Março

Meditação chama-violeta
16.30h – Entrada Livre
Portal de Luz

▼ 18 Março

Palestra gratuita: “Feng Shui e a Saúde” com Cláudia Valadares de 19.00h – 20.30h
Escolha Harmoniosa

Aula experimental gratuita de danças Indianas por Kajal
Casa Brahma

▼ 19 Março

Workshop “Feng Shui”
10h – 17h30 – Preço: 68 Euros
Escolha Harmoniosa

Workshop Arte-Terapia
Criança Interior – 15.00h às 19.00h
Vidasaúde – V.N. Famalicão

▼ 19 e 26 Março e 2 Abril

Curso Simply Meditation
Casa Brahma

▼ 21 Março

Meditação chama-violeta
19.00h – Entrada Livre
Portal de Luz

▼ 26 Março

Workshop de Arte-Terapia
“Criança Interior”
com Maria De Fátima Ribeiro)
Espaço Yoga

▼ 30 Março

workshop xamanismo (som e movimento)
Com Maria Margarida Barros
Espaço Yoga
10.30 às 18.00 €70.00 pessoa

▼ Dia - 21 Março a 2 Abril

Evento - Mostra de trabalhos de alunos da Escola Secundária Artística de Soares dos Reis

Terranaboca

Horas - 2ª a Sábado 14:30 - 19:30

Evento - Projecto Teatro Infantil

Vida Alternativa Porto

Vanessa Dinger

Terranaboca

Evento - Aulas de Dança Contemporânea com Joana Castro

2ª e 4ª das 20:00 às 21:30

Terranaboca

▼ 24 Março

Meditação chama-violeta

16.30h Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 25 Março

Jogo da Transformação com Cláudia Martins (certificada pela Innerlinks)

18h30 - 20h e Sábado, dia 26.3. de 10h - 20h

Escolha Harmoniosa

Preço: 75 Euros

Evento - 3º nível de Reiki Shindipiden

CFC Contagiarte

Horas - 10:00 - 19:00

Workshop de Arte-Terapia

Abundância - 10.30h às 18.00h

Espaço Yoga

▼ 28 Março

Meditação chama-violeta

19.00h - Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 30 Março

Partilhas de Reiki gratuitas

21h - entrada Gratuita

Casa Brahma

▼ 31 Março

Meditação chama-violeta

16.30h - Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 1 Abril

Palestra gratuita sobre protecção do Meio Ambiente com Pedro Jorge Pereira.

de 19h - 21h30

Escolha Harmoniosa

▼ 3 Abril

Workshop de Arte-Terapia

Criança Interior

Maria de Fátima Ribeiro

Insights raios de Luz

Mindelo

▼ 4 Abril

Meditação chama-violeta

19.00h Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 7 Abril

Meditação chama-violeta

16.30h - Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 8 Abril

Meditação

21:00 - 23:00

Terranaboca

▼ 9 Abril

Reiki

14:00 - 18:00

Terranaboca

Workshop de Arte-Terapia "Criança Interior"

Com Maria de Fátima Ribeiro das a 15.00h às 19.00h

Escolha Harmoniosa

▼ 11 Abril

Meditação chama-violeta

19.00h - Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 14 Abril

Meditação chama-violeta

16.30h - Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 16 Abril

Maria de Fátima Ribeiro

"Abundância" - 10.30h às 18.00h

Espaço Yoga

▼ 18 Abril

Meditação chama-violeta

19.00h - Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 21 Abril

Meditação chama-violeta

16.30h - Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 28 Abril

Meditação chama-violeta

16.30h - Entrada Livre

Portal de Luz

▼ 30 Abril a 1 Maio

Curso de Krya Yoga

Atma Krya

Casa Brahma

Xamanismo

Maria Margarida Barros

10.30 às 18h (Círculo de Tambor, Dança, Som e Consciência)

Espaço yoga

DIRECTÓRIO

ASSOCIAÇÃO 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.
Porto
222 017 553
M:- 967 378 633 / 933 778 776
www.associacaovidaalternativa.org
vidaalternativa@sapo.pt

CASA BRAHMA

Rua Costa Cabral, 1648 - 1º Dto
4200-215 Porto
Telefone: 916 693 537 / 918 779 077

CENTRO DE TERAPIAS DO PORTO

Rua de Sá da Bandeira, 784 - 3º Dto Tras.
4000 Porto
912 062 700 / 93 918 47 16
centroterapiasdoporto@hotmail.com

CLUBE LITERÁRIO DO PORTO

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

ESPAÇO YOGA

Rua do Viso nº 30, 3º andar sala 4
Maia (centro)
www.espaco-yoga-shiva.blogspot.com
espaco-yoga@hotmail.com
918131250/05

ESCOLHA HARMONIOSA

Rua Santos Pousada, 441 - sala 206
Porto
Telefone: 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
Telefone: 225 899 260
fundacaosocial.porto@bonjoia.org
www.bonjoia.org

JOSÉ PEDRAS TERAPIAS

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

LUSOREIKI

Rua Faria Guimarães 195, 1º dto
Porto
Telefone: 96 588 22 32 ou 225 020 932
lusoreiki@clix.pt

MARIA MARGARIDA BARROS

915 486 254
E-mail:mail@mariamargaridabarros.com
www.mariamargaridabarros.com

PORTAL DE LUZ - Associação de Solidariedade Social, Cultural e Holística

Rua de Antero de Quental, 241 - 2º andar
4450 - 057 Porto
Tef - 225025373
M 91 359 45 06
portaldeluzporto86@gmail.com
portal-de-luz-@hotmail.com
www.nucleoportaldeluz.org

PUBLICAÇÕES MAITREYA

Rua do Almada, 372, 4º Esq,
4050-033 Porto
T. 222 01 21 20 • M. 919 09 85 83 / 968 47 32 18
flora@publicacoesmaitreya.pt
www.publicacoesmaitreya.pt

RESTAURANTE VIDASAÚDE

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

TERRA NA BOCA - uma Associação Cultural

JUP: Rua Miguel Bombarda, 187 - Porto
www.terranaboca.com
www.terranaboca-associacultural.blogspot.com
terranaboca@gmail.com
93 430 09 78

VIA LUCIS

Av. Serpa Pinto, 304 - 4º Sala O
4450-276 Matosinhos
91 081 71 25
vialucis@hotmail.com

Para 3 inserções ou mais, com pagamento antecipado desconto de 30%

Tabela de publicidade

Anúncios Terapeutas

Apenas com indicação do nome do terapeuta, morada e telefone. 5,00 €

Destaque

36 mm x 40 mm (Largura x Altura) 15,00 €

Anúncios Agenda

• **Actividades gratuitas**
Inserção gratuita

• **Actividades lucrativas**
Por actividade anunciada 15,00 €

Ao alto

Capas (160 mm X 220 mm)

(Largura x Altura)

2ª Capa - 170,00 €

3ª Capa - 150,00 €

4ª Capa - 200,00 €



1 pág. (160 mm X 220 mm)

(Largura x Altura)

Página par - 100,00 €

Página ímpar - 120,00 €



1/2 pág. (80 mm X 220 mm)

(Largura x Altura)

Página par - 60,00 €

Página ímpar - 70,00 €



1/4 pág. (80 mm X 110 mm)

(Largura x Altura)

Página par - 45,00 €

Página ímpar - 55,00 €



1/8 pág. (80 mm X 55 mm)

(Largura x Altura)

Página par - 30,00 €

Página ímpar - 40,00 €

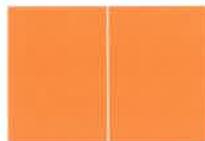


Ao baixo

Página dupla [320 mm x 220 mm]

(Largura x Altura)

200,00 €



1 pág. (160 mm X 220 mm)

(Largura x Altura)

Página par - 100,00 €

Página ímpar - 120,00 €



1/2 pág. (160 mm X 110 mm)

(Largura x Altura)

Página par - 60,00 €

Página ímpar - 70,00 €



1/4 pág. (160 mm X 55 mm)

(Largura x Altura)

Página par - 45,00 €

Página ímpar - 55,00 €



1/8 pág. (160 mm X 27,5 mm)

(Largura x Altura)

Página par - 30,00 €

Página ímpar - 40,00 €



