PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

AGOSTO 2015 • NÚMERO 43 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

A Insustentável Leveza

Em busca de um Ser mais leve

Leveza de Espírito, o Caminho para a Tranquilidade

Leveza emocional nos relacionamentos

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Lee Carroll

1ª Parte

Canalizações ao vivo

KRYON – Lee Carroll

Kryon

Organização

edições Vesica Piscis

www.vesicapiscis.eu

Porto 23 Setembro

Lisboa 25 e 26 Setembro

Seminário "A Viagem para Casa"

Reconecte-se com a sua verdadeira essência

www.OriginalKryonEuropa.com

968084186 • 938564104 • 916621791

jmords.ls@gmail.com • appranto@gmail.com

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

RUA LINO ASSUNÇÃO
N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS
21 443 83 05 | 96 277 73 21
NIF 509 992 978

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 43 | Agosto 2015 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar
design@revistaprogredir.com

Redação | Sílvia Aguiar
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Subscrições
subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Rute Calhau, Fernanda Botelho, Sónia Moura Sequeira, Cristina Leonor Pereira, Paulo Marques, Marta Nogueira, Luís Coelho, Sandra Ribeiro, José Miguel Porfírio

Periodicidade
Mensal

Propriedade
Ideias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

ERC
N.º Registo: 126163

É expressamente proibida a reprodução da revista, em qualquer língua no seu todo ou em parte, sem a prévia autorização escrita do proprietário. Todas as opiniões, notas e comentários são exclusivos dos autores ou das entidades que produziram os dados.

O conteúdo dos artigos publicados é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O conteúdo dos artigos não expressa necessariamente a opinião da Revista Progredir e sua Direção.

Leveza

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Leveza" como fio condutor da mesma.

Por vezes temos vidas carregadas pelo peso de responsabilidades variadas… Seja pela exigência que sentimos no nosso trabalho, ou por sentirmos a responsabilidade de cuidar e tratar dos nossos filhos da melhor forma que sabemos. Porque termos contas para pagar e outros compromissos assumidos que fazem com que a nossa cabeça por vezes peça para descansar.

Por estas e por outras razões gostamos de sentir a leveza da liberdade, de fazermos o que queremos sem grande peso de responsabilidade, momentos onde para apenas sermos e vivermos.

"A vida é contínua como uma breve viagem, afinal, ela é curta, então, guarde só os sorrisos, deixe os pesos para trás, leve só o necessário, seja leve." Marcela Tais

"LEVEZA
Agora sou de algodão;
já fui de aço,
mas o peso do passo
me afundava
no próprio chão." Demétrio Sena

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 43

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

6 Notícias Breves
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

9 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

12 Filosofia de Vida
Leveza de Espírito, o Caminho para a Tranquilidade
Por **Rute Calhau**

16 Saúde
Leveza
Por **Fernanda Botelho**

22 Relacionamentos
Leveza emocional nos relacionamentos...
Por **Sónia Moura Sequeira**

26 Entrevista
Lee Carroll, o seu percurso como canal na energia de Kryon
Entrevista com **Lee Carroll**
Texto Por **Revista Progredir**

32 Finanças
Leveza financeira, é possível?
Por **Cristina Leonor Pereira**

37 Vida Profissional
O leve sonho de Viver
Por **Paulo Marques**

41 Lifestyle
A Insustentável Leveza
Por **Marta Nogueira**

45 Espiritualidade
Leveza do corpo, o assomo do Espírito
Por **Luís Coelho**

52 Philosofias
Em busca de um Ser mais leve
Por **Sandra Ribeiro**

58 Mudança Tranquila
Namorar...
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

60 Agenda
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

62 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

63 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

64 Fontes de Saber
Um momento para descontrair, refletir e meditar.

68 Biografia
Descubra quem foi Thomas Young

70 Glossário
Ferramentas para Progredir: Yoga Transpessoal

Leveza

Festival Andanças 2015 - Castelo de Vide

De 3 a 9 de Agosto realizar-se-á a vigésima edição do Festival Andanças junto à Barragem de Póvoa e Meadas em Castelo de Vide. O Andanças promove a música e a dança popular enquanto meios privilegiados de aprendizagem e intercâmbio entre gerações, saberes e culturas. Com um olhar dos dias de hoje, propõe-se reavivar hábitos sociais de viver a música retomando a prática do baile popular através de múltiplas abordagens às danças de raiz tradicional, portuguesas e do mundo, com vista à recuperação das tradições musicais e coreográficas, fundindo-as com elementos contemporâneos.

Mais informação veja aqui

Aura Festival - Sintra

O Aura Festival vai iluminar as noites de Sintra de 27 a 30 de Agosto, no âmbito das comemorações do Ano Internacional da Luz, promovidas pela UNESCO. O evento será noturno de participação livre, dedicado à experimentação da noite e da memória através da arte da luz e de cartografias emocionais. Conta com a apresentação de trabalhos de 20 artistas, apresentados ao público através de instalações-luz, vídeo mapping, mapeamentos, percursos-memória, performances e vídeo, onde as redes sociais serão uma plataforma de interação com o público em movimento terrestre ou digital.

Mais informação veja aqui

Festival Zimp - Gerês

A decorrer no Parque Aventura DiverLanhoso, Gerês, de 3 a 9 de Agosto o Zimp (4ª edição) pretende oferecer momentos de descontração, autoconhecimento, alegria, ar puro e contacto com a natureza. Ao longo de uma semana, aprenderá a cuidar de si – do seu corpo, mente e espírito – e descobrirá uma nova forma de ser: mais plena, íntegra e harmoniosa.

Mais informação veja aqui

OSHO® Heart Festival Portugal 2015 – Oeiras

O Osho Festival é um convite para explorar e celebrar o entusiasmo de viver com totalidade, de gozar cada momento e permitir que a mudança aconteça sempre que necessário. Oferece um leque muito alargado de experiências, focalizando sobretudo na criatividade através das artes, música, meditação, cura, teatro e dança. Vão ser quatro dias de Música, Meditação e Celebração de 13 a 16 de Agosto nas instalações do Inatel de Oeiras.

Mais informação veja aqui

CAMPUS - Dornes , Ferreira do Zêzere

O CAMPUS, espaço de acolhimento e Retiros Livres em Dornes, Ferreira do Zêzere, é uma oportunidade de Retiro Livre, sem horário, programa ou itinerário, que decorre na primeira semana de cada mês, de Agosto a Dezembro de 2015.

Os Acolhimentos decorrem do dia 1 a 7, com um mínimo de 2 dias de alojamento em residência particular, em quarto individual, duplo ou tenda (própria). A alimentação é vegetariana.

Mais informação veja aqui

Parque dos Poetas - Oeiras

D Foi inaugurada, em Julho, a última fase do Parque dos Poetas, em Oeiras, espaço que conta agora com um total de 22,5 hectares, localizados numa das áreas mais nobres do concelho. O parque é um "museu ao ar livre" de arte escultórica em Portugal vocacionado para o lazer, desporto e cultura.

Aqui terá oportunidade de visitar o Templo da Poesia o equipamento mais emblemático do Parque. O edifício tem um pequeno auditório, um espaço de meditação e uma grande varanda com vista panorâmica de onde se avistam todos os limites do Concelho de Oeiras.

Mais informação veja aqui

Descubra uma forma de reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade!

Aprender como meditar é essencial para a prática diária da meditação e assim usufruir de todos os benefícios e vantagens desta prática.

Nesta formação irá aprender os principais segredos e técnicas de meditação, para poder introduzir a prática da meditação no seu dia a dia.

**oferta de um voucher de 25% de desconto no valor de uma mensalidade de aulas de meditação*

Mais informações em www.akademiadoser.com

Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | geral@akademiadoser.com |21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

Na dualidade entre o peso e a leveza

Diz a lei da gravidade que do ponto de vista prático, a atração gravitacional da Terra confere peso aos objetos e faz com que estes caiam ao chão quando são soltos. No contrário do peso temos o significado da palavra leveza; a qualidade do que é leve, pouco espesso, pouco pesado, pouco maciço.

E é nesta dualidade entre o peso e a leveza que cada um na sua individualidade existe. Não teríamos a noite sem o dia, o amor sem o ódio, a luz sem a escuridão.

No caso da leveza, a presença desta só se torna possível pela ausência de peso. Todas estas formas representam também a dualidade existente no ser Humano, a vontade de compromisso e o desejo de liberdade.

Talvez mais do que nos obrigarmos a fazer uma escolha, tenhamos que construir a capacidade de integrar todos estes conceitos opostos e unos na sua totalidade, de forma a conseguirmos também integrar em nós, todos estes pedaços que juntos, constroem o ser único que somos.

Como diz Milan Kundera, autor do livro A Insustentável Leveza do Ser, "Procuramos sempre o peso das responsabilidades, quando o que na verdade almejamos é a leveza da liberdade."

Talvez por isso a conquista da consciência de todas as experiencias que vivemos ao longo da vida, nos permita com o passar dos anos nos sentirmos mais integrados, porque nascer acontece em apenas um dia, mas crescer e viver leva a vida toda.

MARIA MELO
LIFE COACH
www.akademiadoser.com
mariamelo@akademiadoser.com

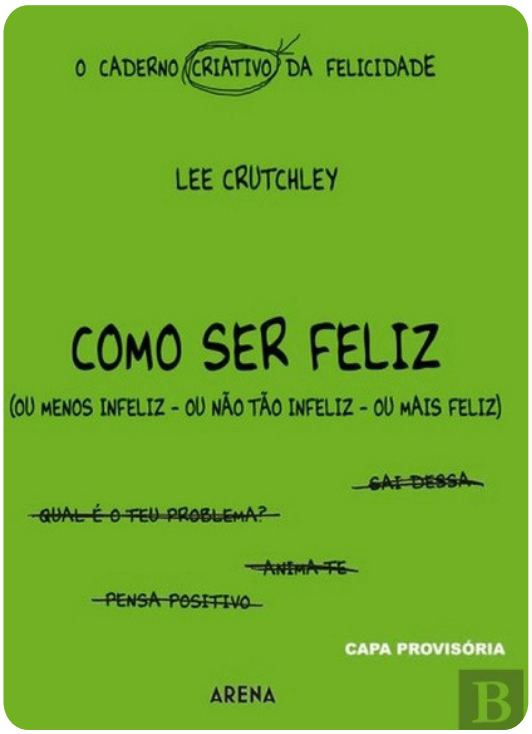
3—9 AGO
20andanças2015
BARRAGEM PÓVOA E MEADAS
CASTELO DE VIDE
PORTUGAL
www.andancas.net

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

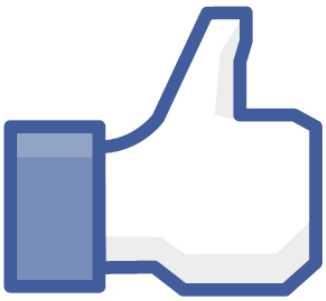
Como Ser Feliz

de *Lee Crutchley*



É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso. Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui



Vencedor Julho:

Nuno De Sousa Gião partilhou a imagem e criou a frase: "Nascer, andar, progredir, dançar. Três dias em harmonia eu vou realizar", e ganhou 1 bilhete de 3 dias (Sexta a Domingo) para o Festival Andanças

Leveza de Espírito, o Caminho para a Tranquilidade

O segredo está em olhar para cada acontecimento da nossa vida como uma aprendizagem, relativizar as situações mais traumáticas e pacificar o coração.

Por Rute Calhau

Cada um de nós tem uma história de Vida. História essa que transborda inúmeras experiências/vivências. São essas vivências que fazem de nós aquilo que somos hoje, aqui e agora, neste momento.

E cada momento é vivido de acordo com aquilo que sentimos, com a sua real intensidade e sabor.

Cada história tem o seu sabor. Amargo ou doce. Agridoce ou picante.

Seja em que setor for (familiar, profissional, relacional, etc.) cada momento tem a sua magia. E acreditemos que mesmo os momentos mais amargos, são os momentos que mais nos fazem crescer e fazem de nós pessoas mais puras, seguras e com um despertar de consciência diferente.

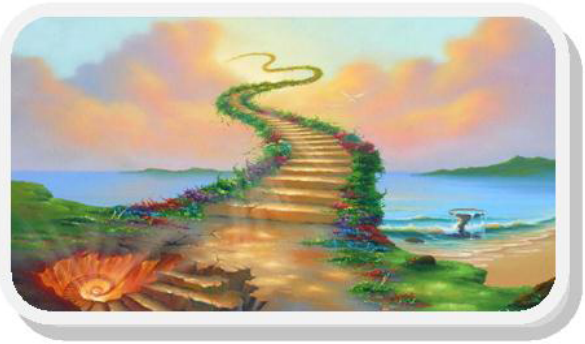
São esses momentos mais amargos que fazem de nós pessoas mais fortes e capazes de vencer qualquer batalha.

Essa força deve ser agarrada com "unhas e dentes" para que nos mantenhamos fieis a nós mesmos ao longo da nossa vida. Que sejamos verdadeiros connosco próprios e que aceitemos a nossa essência, respeitando o nosso Ser.

> Podemos e devemos também respeitar que temos um lado Sombra e que ao aceitarmos esse nosso lado, podemos trabalhá-lo de forma a transmutar essa energia para algo mais positivo

Por mais que o passado tenha sido sombrio e que nos tenha magoado, do que vale viver em rancor, mágoa, culpa, ódio? É difícil aceitar a ideologia de que nada acontece por acaso, mas a realidade é que sem dúvida alguma, são esses momentos menos bons que fazem de nós pessoas melhores. Basta querer ser melhor e superar-se a cada dia. É necessário muito trabalho interior, é verdade. Mas do que vale continuar com pensamentos e/ou

Mais relevante que o destino, é o caminho que se percorre.
Rute Calhau



Naturopata e Terapeuta Holística

- Medicina Natural
- Medicina Bio-Energética
- Desenvolvimento pessoal/ aconselhamento
- Libertação de Cordas

Naturalmente Zen

+ info: terapiasnaturalmentezen@gmail.com

atitudes menos boas se isso não nos leva a lado nenhum e só nos causa mais transtorno?

Ninguém nasce ensinado. E não se aprende a lidar com as nossas emoções na escola. Nem mesmo os nossos pais nos podem ensinar isso. Teremos que ser nós mesmos e por vontade própria que teremos que alcançar a paz de espirito através da nossa força de vontade para transmutar o que é negativo para positivo.

Lembremo-nos que a vida não é um palco em que um ator faz o ensaio antes da estreia. A vida é o próprio ensaio. E cada um de nós reage à sua maneira, conforme a aprendizagem de cada um.

Podemos e devemos também respeitar que temos um lado Sombra e que ao aceitarmos esse nosso lado, podemos trabalhá-lo de forma a transmutar essa energia para algo mais positivo. Por exemplo: Se o seu lado sombra é a agressividade, com toda a certeza assistiu a episódios de agressividade entre o pai e a mãe ou mesmo entre os avós. É normal que uma criança que cresça neste ambiente, tenha atitudes mais agressivas, tal como ser mais respondona ou impulsiva. Em adulto torna-se uma pessoa mais conflituosa. E isto acontece porque é o fluxo natural da vida. No entanto, se a pessoa se der conta do seu lado sombra e o quiser trabalhar, pode fazê-lo. Assim, em vez de gerar um conflito sem pensar e reagir ao mero impulso, pode primeiramente refletir sobre a situação e quando exteriorizar o seu sentimento/pensamento, certamente terá um diálogo mais assertivo e conclusivo.

Leveza advém da palavra inglesa "lightness". Não há Luz sem Sombra. Por isso falamos da sombra. Devemos respeitar estes nossos dois lados, pois um não vive sem o outro. Yin & Yang, Lua e Sol, Masculino e Feminino, etc. Viver na Luz é ter consciência daquilo que somos, aquilo que fomos e aquilo que queremos ser.

Viver na Luz é respeitar cada momento como único e integrar cada aprendizagem.

O caminho para o autoconhecimento, evolução de espírito, despertar de consciência… como quiserem chamar… não é fácil. E também é verdade que quando se dá o despertar de consciência, não há como voltar atrás. Automaticamente tornamo-nos pessoas mais atentas a tudo aquilo que nos rodeia, a cada pormenor à nossa volta.

Devemos sim estar atentos, mas não nos prendermos a tudo e nada.

Ninguém é de ninguém e todo o bem material, de nada nos serve em outra dimensão.

Podemos alcançar a leveza de espírito/paz de espírito através de práticas diárias como a meditação, o auto-reiki, transmutação/transformação da linha de pensamento (todos os dias integrar uma nova e positiva linha de pensamento, visão e maneira de estar na vida), através de uma alimentação saudável, práticas espirituais… e inúmeras outras ferramentas que estão ao acesso de todos. Basta seguir o coração. Largar o velho para dar espaço ao novo. (Podem fazer o exercício de deitar fora ou dar aquilo que já não precisam – livros, roupa, móveis…- Arrumar as gavetas é também arrumar as ideias).

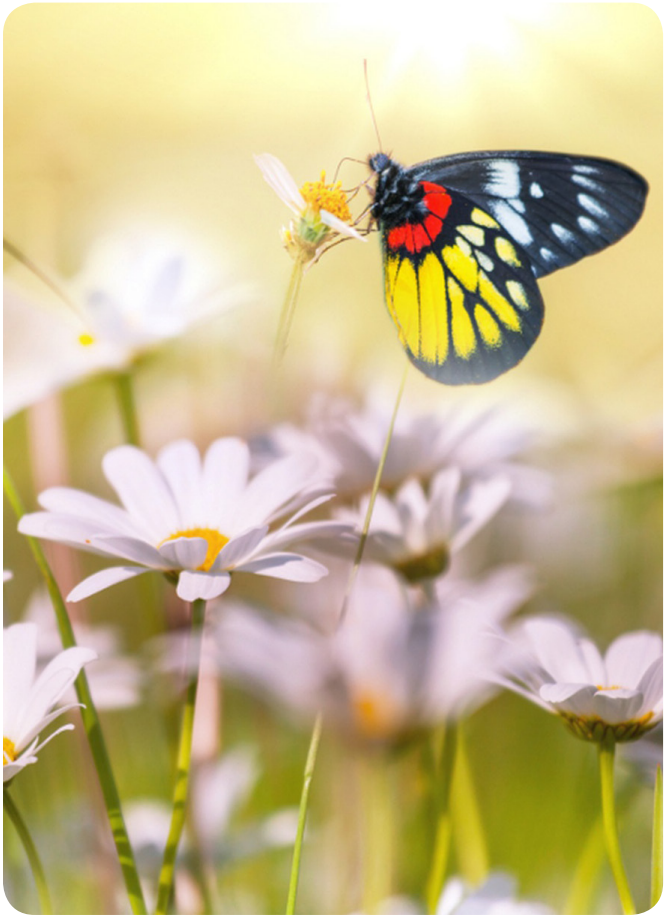
Terminamos com uma célebre frase, com a intenção de promover a reflexão sobre a mesma. "A paz não é apenas o nosso objetivo final, é também a única maneira de conquistá-lo." – Martin Luther King

RUTE CALHAU
NATUROPATA E TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.naturalmentezen.jimdo.com
rutecalhau.therapies@gmail.com

Leveza

Ser leve é não arrastar connosco o peso do passado, é despojarmo-nos dos fantasmas que nos habitam.

Por Fernanda Botelho



Acordar cada manhã, olhar o céu, respirar fundo e abraçar o presente com a certeza de que esse é, e será sempre o único momento seguro de que dispomos e que vale a pena viver inteiramente.

No tempo que corre à vertiginosa velocidade que nos consome as horas, é difícil não andarmos dispersos em mil e uma coisas, mas é importante que saibamos sempre focarmo-nos no presente e estarmos inteiros em cada momento.

"Enquanto escrevo esta crónica que me propuseram sobre o tema da LEVEZA, sentada na mesa da cozinha, vejo refletidas no *écran* do computador as árvores do meu jardim. Está sol e vento lá fora, vislumbro uma nesga de céu azul a espreitar entre as folhas da figueira.

Os figos, porque não sabem ser leves e vão obedecendo à incontornável (será?) força da gravidade, vão-se esborrachando no chão para mal dos meus pecados e deleite de tudo o que é bicharada. Passo parte do verão colhendo do chão esta papa em processo acelerado de fermentação, já foram figos e agora metamorfoseiam-se em algo mais leve, sem massa, sem corpo, sem matéria, do figo afinal o que resta?

E de nós o que resta quando esta massa a que chamamos corpo se transforma em larvas, em terra, em sementes escuras esperando o momento de renascimento no reino da luz?"

Estar perto ou dentro da Natureza ou trazer a natureza dentro de nós ajuda-nos a entender e interiorizar o caráter leve e inconstante de tudo o que existe.

A alfazema é também muito eficaz no tratamento de enxaquecas originadas pelo excesso de energia e tensão

Viver os nossos dias em contacto mais ou menos íntimo com o verde que nos rodeia, só traz benefícios para a nossa saúde física, emocional e espiritual. Existem no entanto muitas plantas que nos podem apoiar e ajudar nessa sensação de leveza e saúde. Difícil é a escolha.

Começamos talvez por um problema recorrente e que afeta muita gente; as enxaquecas.

Estas têm muitas causas, uma delas é a lacuna do verde dentro de nós, de vivermos numa roda-viva urbana e portadora de stresse, propormos-mos fazer muito mais coisas do que aquelas que o tempo permite e isso provoca

em nós uma certa angústia que dá muitas vezes origem às mais atrozes dores de cabeça. Nessas situações existem várias plantas que podem ser úteis: a camomila (Anthemis nobilis) é um bom relaxante do sistema nervoso e portanto poderá ajudar a reduzir a sensação de stresse. Utiliza-se em forma de infusão, três a quatro chávenas por dia.

Uma espécie de camomila mas que na verdade é um tanaceto (Tanacethum parthenum) a que os inglese chamam de feverfew, é dos mais eficazes remédios naturais contra vários tipos de enxaquecas. Na Madeira dão-lhe o nome de artemija, apesar de não ser uma artemísia.

A alfazema é também muito eficaz no tratamento de enxaquecas originadas pelo excesso de energia e tensão. Existem várias formas de a utilizar, uma delas, é ter à mão uma pequena garrafinha de óleo essencial e colocar algumas gotas nos pulsos, na base do pescoço ou nas têmporas, tendo sempre o cuidado de escolher estes e outros produtos de certificação biológica. Evitar também o contacto com a vista.

Pode ainda usar as flores de alfazema em infusão ou dentro de pequenas saquetas colocadas debaixo da almofada para um sono mais descansado.

Outras plantas que poderemos associar à sensação de leveza trazida por um sono profundo e tranquilo é a valeriana (Valeriana officinalis) de cuja planta se utiliza a raiz em decocção e não em infusão, já que, ao falarmos da utilização de raízes estamos a falar de ferver esta parte da planta e a esse processo se dá o nome de decocção e não infusão.

Outra forma de tomarmos a valeriana é em cápsulas, existindo várias marcas no mercado. É uma depuradora do sistema nervoso, recomendada a pessoas muito inquietas, com insónias e medos.

Recomenda-se juntamente com a valeriana tomar alguma infusão de plantas que ajudem a eliminar as toxinas libertadas pela depuração, tais como o aipo (Apium graveolens), agarra-saias (Galium aparine) ou o dente-de-leão (Taraxacum oficinallis).

E já que falamos de artemísia, a (Atemisia absinthum) que inspirou tantos poetas e pintores devido a um dos seus compostos alcaloides, que se for ingerida em excesso pode conduzir a estados alterados de consciência. Muito inspiradora da poesia de Fernando Pessoa e das pinturas de Van Gogh. Para não caírem em excessos e danificarem os vossos fígados, a artemísia pode ser utilizada de uma outra forma que consiste em colocar um pequeno rolinho feito com a planta fresca, debaixo da almofada já que o seu aroma estimula a atividade onírica.

A Tilia (Tilia sp), a flor de laranjeira (Citrus sinensis) e a Flor de maracujá

Estar perto ou dentro da Natureza ou trazer a natureza dentro de nós ajuda-nos a entender e interiorizar o caráter leve e inconstante de tudo o que existe

(Passiflora edulis) são também importantes plantas que poderão trazer sensação de leveza pois são bons relaxantes e ansiolíticos.

Poderíamos falar aqui também nas plantas de poder associadas a rituais xamânicos tão comuns em culturas que têm uma forte ligação à terra e às plantas medicinais; culturas dos povos da Amazónia, ultimo grande pulmão verde do planeta, culturas da Índia, de África, da Indonésia ou da Austrália onde a utilização dessas plantas que esbatem as fronteiras entre a matéria e o espírito, é ainda hoje praticada com intuito de ligar o Homem às suas raízes mais profundas, ao cordão umbilical que nos liga a todos á grande mãe TERRA.

Uma vez encontrado esse elo de ligação seremos com certeza seres mais leves, mais felizes e mais em paz com o verde que nos rodeia.

FERNANDA BOTELHO
AUTORA DE VÁRIOS LIVROS E AGENDAS SOBRE PLANTAS MEDICINAIS. O SEU ÚLTIMO LIVRO "UMA MÃO CHEIA DE PLANTAS QUE CURAM" É UMA COLEÇÃO DE TEXTOS E FOTOS DE 55 PLANTAS MEDICINAIS ESPONTÂNEAS EM PORTUGAL

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

APOSTE NA SUA
FELICIDADE, HARMONIA,
EQUILIBRIO E SUCESSO...

www.akademiadoser.com

214 438 305 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

Leveza emocional nos relacionamentos...

Quando falamos em leveza emocional é ter sentimentos sem a poluição emocional, livres, libertos dos medos, das inseguranças e das carências emocionais. **Por Sónia Moura Sequeira**

"Hoje quero amar-te e libertar-te. Hoje vou esquecer os meus medos. Hoje eu vou começar a valorizar só o que me dás. Hoje quero ir em frente sem curvas nem lombas. Hoje vou amar-te intensamente leve. E ver-te com olhos limpos..."

Muitas vezes tornamo-nos conscientes da escravidão emocional a que estamos sujeitos quando a nossa relação começa a desmoronar. Isso acontece quando uma pessoa que nos fere, ou que nos escraviza ou porque alguma coisa dentro de nós é quebrado e tem que dizer basta. Por vezes somos nós próprios que nos escravizámos.

Nessas situações, nós sentimos que o mundo está desligado e uma onda de imensa dor está a impedir-nos de respirar sobre nós e nos trazer a leveza e a paz que necessitamos e tanto ansiamos.

Esta é a sufocação emocional e o seu ingrediente chave, a dependência emocional.

Mas, às vezes, é hora de libertar o que nos obrigamos a sentir e começar uma nova vida, porque a renovação emocional. Amar porque nos sentimos bem em dar amor, porque cultivamos amor dentro do nosso coração sem estar à espera de nada em troca.

> A necessidade de elogios, carinho ou atenção faz de nós um barco prezo com âncoras pesadas, faz de nós alguém com um dono do nosso próprio destino

Saber amar é um desafio da humanidade no século XXI, amar sem medo de se magoar. Depois do amor nem sempre vem a deceção.

A mágoa acontece exatamente quando esperamos demais de quem amamos. É como comer uma refeição deliciosa, ao fim de algumas horas transforma-se em dejetos. Também não é necessário deixar de comer, para deixar de ter prisão de ventre, é só saber comer. O mesmo se passa com as emoções,

saber lidar com elas é próprio da inteligência emocional.

No aspeto das relações interpessoais colocamos como primordial saber lidar com o amor. Por vezes o amor fere, o amor dói, quando existe a deceção amorosa, a mágoa, o ódio.

A mágoa só existe em alguém que amou ou ama de forma presa às suas próprias expetativas e carências emocionais.

Na maior parte das vezes entendemos o amor de forma errada porque a chave não é o "eu preciso desta pessoa na minha vida", mas "eu prefiro esta pessoa na minha vida." Para ignorar os sentimentos e necessidades de posse que são pesados, necessitamos de substituir por um sentimento de amor mais puro com paz e liberdade com nós mesmos. Para isso basta cultivar o amor-próprio.

A sua verdadeira liberdade vem quando você começa a entender quem é e o que é capaz de fazer.

A independência e a liberdade na relação é um troféu que só alguns conseguem e pode alcança-lo desatando as cordas que o prendem à relação e olhar para a frente, sem precisar de alguém para levá-lo/a pela mão.

A Nossa dependência é o que nos torna escravos , especialmente se a nossa auto estima depende de algo ou alguém. A necessidade de elogios, carinho ou atenção faz de nós um barco prezo com âncoras pesadas, faz de nós alguém com um dono do nosso próprio destino.

Quando o nosso barco se livra das âncoras pesadas e prefere ter leveza, percorre de forma harmoniosa o seu caminho, tendo a certeza que a sua felicidade depende exclusivamente de si.

Ninguém o pode magoar sem o seu consentimento, não permita que alguém lhe retire essa leveza, essa paz de espírito tão necessária para tomar decisões com bom senso.

Assim, a auto confiança e a auto estima mantidas são as melhores ferramentas

para dizer adeus aos vícios, à poluição emocional, dando uma leveza primordial à vida.

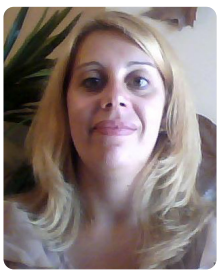
O conceito de estufa emocional que Jaume Soler deu para definir o ambiente onde nos localizamos nos nossos relacionamentos consiste, em uma estufa pesada leva o casal à exaustão, o stress, a impaciência, o pensamento rígido, a ânsia pela razão que deve ser substituída por um ambiente mais leve e puro.

Quando se investe nos sentimentos pesados podem ficar resíduos emocionais, estes contaminam o meio ambiente através das agressões verbais ou comportamentos destrutivos: queixas, ressentimentos, rancor, mau humor, desânimo, boatos, juízos negativos, fúria, raiva, menosprezo, cinismo...Têm um impacto negativo em nós mesmos e nas relações interpessoais.

Optar pela leveza de sentimentos na relação, é a melhor opção para garantir um relacionamento harmonioso e uma estufa saudável.

> Saber amar é um desafio da humanidade no seculo XXI, amar sem medo de se magoar

SÓNIA MOURA SEQUEIRA
PSICÓLOGA CLINICA
www.soniapsicologia.wix.com/psicologaemocional
soniapsicologia@sapo.pt



Lee Carroll, o seu percurso como canal na energia de Kryon

Lee Carroll o porta voz e rosto da energia de **Kryon** irá estar em Portugal entre 23 e 26 de Setembro. A *Revista Progredir* partilha com os seus leitores a primeira parte da entrevista feita a Lee Carroll, autor dos 13 livros de Kryon.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Quem é Lee Carroll? Como é o seu dia-a-dia?

Lee Carroll: Parte da minha vida foi dedicada à engenharia e a todas as coisas lógicas. Hoje em dia, tenho uma vida preenchida com muitas viagens e encontros. Mudou muito, mas como tem sido assim nos últimos 25 anos, já me habituei. Agora há um tipo de lógica diferente – expandida, de forma a incluir a "lógica de Deus" e todo o tipo de coisas esotéricas. É uma lógica multi-dimensional, repleta de amor e de compaixão.

Progredir: E Kryon? De onde vem? De que galáxia, planeta, lugar, etc...

Lee Carroll: Quando lidamos com coisas espirituais, simplesmente não podemos continuar a ser literais. Não se trata de ser de "um lugar." De onde veio Deus? Será que é desta galáxia? Onde é que Deus mora? De onde é que vem o amor? E será que é algo que se possa medir?

> A compaixão é a forma de ver Deus em vós próprios e nos outros. Tolerância, empatia e alegria são o resultado de Deus em nós

Kryon diz que ele / ela vem da "fonte central". Esta é a sua forma de nos dizer que é eterno, e que faz parte da energia criadora que existe em todas as coisas. É o mesmo que Deus, uma vez que Kryon é parte constituinte da fonte de Deus, assim como nós também o somos. É muito difícil, para muitos de nós, parar de pensar em 3D, mas temos de o fazer se quisermos compreender alguns princípios esotéricos poderosos. Além de isso ajudar-nos também a compreendermo-nos a nós próprios.

Progredir: Quando está a canalizar Kryon, o que é que sente?

Lee Carroll: A minha forma de canalizar é consciente. Isso significa que eu dou lugar a Kryon, cedendo parte de mim para que seja Kryon a levar a cabo a comunicação. Como tal, eu lembro-me de tudo o que é dito. Mas a "sensação" em si, é como se me elevassem até chegar a um lugar onde tudo é intemporal e onde não há problemas de espécie alguma. É um lugar de uma paz imensa,

onde o meu corpo não envelhece, e onde o amor é a energia predominante. Isso energiza-me e eu adoro canalizar.

Houve alturas em que eu resisti ao processo, até perceber que se tratava de algo benevolente e belo. Não é que se trate de "uma entidade" como as pessoas possam pensar. Não se trata de uma "incorporação". Kryon tem a ver com o conceito do criador, que inclui muitas energias. Às vezes apresenta-se mais como a energia de um pai ou de um irmão e, outras vezes, como toda uma comitiva. Kryon diz que as coisas multi-dimensionais são assim, uma vez que existem numa realidade muito maior do que a nossa.

Kryon nunca me pediu para fazer outra coisa que não amar os que me rodeiam. Não há quaisquer doutrinas, nem "ordens" a cumprir. A informação é consistente, benevolente e bela.

Progredir: Está sempre a receber mensagens de Kryon, ou só quando está num lugar, ou numa postura, especial?

Lee Carroll: Estou sempre em contacto com Kryon. Não foi sempre assim e demorei anos até deixar de "filtrar" a informação enquanto humano. Mas, hoje em dia, Kryon está sempre comigo. Não é necessário qualquer tipo de preparação quando o amor de Deus está sempre presente. Ele existe em cada molécula de ADN sagrado. Deixamos de ter que nos "preparar" para sermos

aquilo que já somos.

Por vezes, sou criticado por alguma da velha-guarda da metafísca, em que as pessoas estão habituadas a ter que se preparar para "atravessar o véu." Mas Kryon diz-nos que estamos numa nova energia em que a sabedoria é mais ampla e em que podemos até sentir Deus em nós. Esses eram também os ensinamentos dos Antigos, que encaixam perfeitamente nas profecias da Nova Era. Não é que os mestres mais antiquados estejam "errados", mas talvez precisem de simplesmente actualizar-se com a nova energia que está agora no planeta. A sua informação estava correcta, no anterior contexto de uma fase mais densa.

Somos convidados a serenamente deixar que Deus simplesmente se funda com a dualidade com que nascemos. A premissa é de que podemos mudar a forma de pensar sobre como achamos que somos e tornarmos-nos pessoas muito mais amorosas e compassivas.

Por vezes, algumas culturas confundem compaixão e amabilidade com fraqueza. Essa é uma consciência de sobrevivência e não perdurará. Diga-me: Acha que os mestres que caminharam sobre esta Terra eram... fracos? [Sorriso de Kryon]

Progredir: Quando é que decidiu começar a partilhar a informação que recebia de Kryon?

Lee Carroll: Cerca de três anos depois de ter começado, dei-me conta de que a razão pela qual Kryon estava comigo seria para que a informação fosse partilhada com o planeta.

A minha filosofia é de que tudo o que Kryon diz através de mim, deve ser distribuído de alguma maneira e sempre de forma gratuita. Assim, com esse objectivo em mente, gravamos todas as canalizações que podemos, não importa onde. Já tenho canalizado na selva, em aviões e em barcos. Já o fiz no topo de montanhas e em vales sagrados, ou até mesmo em desertos estéreis. Onde quer que eu vá, eu gravo.

O meu *website* disponibiliza centenas de horas de canalização, todas elas gratuitas. Aqueles que trabalham noutras línguas também procedem da mesma forma e eu incentivo-os para

> Houve alturas em que eu resisti ao processo, até perceber que se tratava de algo benevolente e belo

que assim o façam. As gravações de áudio do meu *website* também estão disponíveis para tradução e para serem partilhados em sites estrangeiros.

Portanto, esta é uma informação destinada àqueles que por ela se interessam, e que sintam que é correcta e apropriada para si. É para as pessoas que lêem e ouvem Kryon. Kryon sabe quem elas são e refere-se a elas como "Almas Antigas".

Progredir: Qual é o seu propósito de vida ?

Lee Carroll: É chegar a tantos lugares quanto possível, de forma a passar o que aprendi aos outros, e canalizar Kryon. Simples. O trabalho da minha vida é Kryon. Para aqueles que não se podem dar ao luxo de vir a um seminário ou comprar um livro, eu faculto o áudio das canalizações de forma gratuita. Muitas vezes isso significa que estão disponíveis na língua do país em que canalizei, uma vez que os seminários têm tradução simultânea, e assim ficam gravadas.

Progredir: O que é Deus, para si e para Kryon?

Lee Carroll: Deus é a fonte criativa e está dentro de nós. Todos os Mestres que existiram no planeta disseram-nos isso. Deus não é um profeta, ou um Ser Humano, de forma alguma. Deus não é uma filosofia ou uma doutrina. Deus é a semente de amor, e é a consciência do amor. Deus é benevolente e pessoal, e é da família. Quanto mais sabemos sobre nós próprios, mais passamos a ver Deus nos outros. É possível que a "consciência de Deus" em nós próprios nos mude para sempre... positivamente.

A compaixão é a forma de ver Deus em vós próprios e nos outros. Tolerância, empatia e alegria são o resultado de Deus em nós.

Progredir: O que é que a palavra religião significa para si / Kryon?

Lee Carroll: É importante compreender as palavras e os ensinamentos de Kryon

para ficar a conhecer a resposta. Eis uma citação: "Não há formas correctas ou erradas de procurar Deus. Qualquer que seja o lugar em que o Humano proclame existir Deus, Ele aí estará, verdadeiramente. Deus está em toda a parte em que o Ser Humano estiver".

Assim, muitas vezes, as religiões são a forma que escolhemos de honrar a Deus e, em muitos casos, servem muito bem esse propósito. Pessoas provenientes de culturas diferentes têm os seus próprios costumes e formas de louvar a Deus, e isso é honrado por Deus. Curas e milagres ocorrem em todas as religiões. Kryon diz-nos que à medida que nós crescemos em consciência, muitas vezes somos até capazes de ultrapassar os nossos mestres, assim como o fazemos em relação aos professores na escola. Os profetas e mestres que vieram ao planeta ensinar, não o fizeram para ser adorados. Não mais do que como quando nós continuamos a adorar um grande professor que tivémos na escola. Eles trouxeram-nos informações profundas. Cabe-nos agora a nós identificar onde é que nos sentimos melhor em relação à aprendizagem espiritual nas nossas vidas. Será que estamos prestes a terminar a licenciatura e que, talvez, já não precisemos de voltar à escola? [que é como quem diz, metaforicamente, à igreja]. A relação que temos com Deus, e a forma como adoramos, dependem da escolha pessoal de cada um.

No entanto, a tolerância é a medida de quanto alguém opera realmente dentro dos ensinamentos da sua religião, uma vez que um Humano iluminado compreende que cada um de nós é único e que a busca por Deus pode ter muitos rostos. A busca por um Deus amoroso é honrado por Deus, independentemente de como é levada a cabo.

O planeta é monoteísta e compreende a ideia de "um só Deus". Então, o quê é que importa a forma segundo a qual cada grupo encontra esse "um só Deus"? Deveríamos honrar as diferenças, e Kryon diz-nos constantemente que Deus ama a todos aqueles que o buscam... seja de que forma for.

1ª PARTE DA ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

Lee Carroll
www.originalkryoneuropa.com

Leveza financeira, é possível?

A relação entre a leveza e o dinheiro, entre o mundo da azáfama hipócrita do lucro e a simples doçura a que o conceito de leveza nos remete. Estaremos preparados para isto?

Por Cristina Leonor Pereira

Esta é uma questão sobre a qual teremos de ponderar e que devemos, antes de tudo, colocar a nós próprios. O caminho da preparação depende na nossa vontade para abandonar velhos alicerces e erigir novos modelos dentro de nós próprios. Apela à nossa autonomia crítica e à capacidade de conseguirmos observar para além dos pré-conceitos que nos inculcaram, das ideias preconcebidas que nos impuseram e nos formaram.

A educação institucionalizada não é inocente, não é por acaso que aprendemos umas coisas e não outras: a escola formata e massifica, ensina a instrumentalizar o homem, reduzindo-o a aço e plástico, a uma máquina automática servil de um sistema financeiro, esvaziando-o de ideias, amputando a iniciativa crítica, alimentando-o de um entediante conformismo e passividade, educando-o para que acredite que nada pode ser e que deve entregar o seu destino às decisões de quem tem; de quem acumula dinheiro, de quem tem poder e monopoliza.

Somos educados para a subserviência, para manter, servir e doar a alma a um sistema de capitalismo e de valores que ombreiam a competitividade, o consumo, a destruição mútua e a solidão. Isto é, sem dúvida, pesado! Mais pesado é inclusivamente para quem ingenuamente alimenta e se regozija com esta engrenagem desumana, que julga estar a salvo no seu oásis dourado de poder, enganando-se ao procurar a sua felicidade nos becos escusos da mentira e nos meandros iníquos da argúcia estulta e vã; soterram-se e alimentam-se de um vazio que não sabem como preencher e morrem na mais completa nulidade. O que também é pesado e revela, meramente, a imensa incapacidade de auto conhecimento e de inteligência emocional por parte das elites de poder que, ao congeminar contra a vida e o mundo, atentam, enormemente, contra si próprias.

> O dinheiro não deixou de ser um recurso, mas tornou-se mais leve, voltando à sua posição de mediador entre situações

No fundo, o capitalismo, e sobretudo a sua expressão global e radical, em que submergimos cada vez mais, caracterizado pelo cúmulo de uma corrupção transparente, cujos atores assumem sem pejo os crimes que praticam, tece uma teia em que todos nos encontramos enleados e que compete a cada um de nós a responsabilidade de a deslindar, desenlaçando-nos do engodo dos seus ilusórios atilhos. Chegados a este extremo, a lei natural estrebucha, exigindo o seu oposto complementar: podemos acreditar que vivemos numa era em que entre os insólitos escrúpulos da ditadura financeira, emergem, cada vez em maior número, significativos empreendimentos voltados para a renovação, resgate da ordem, dos valores humanos, rumo a uma leveza financeira e ao primado do ser sobre o ter.

Dizia o professor Agostinho da Silva que «nascemos de graça e passamos o resto da vida a ganhá-la». Nascemos condenados a ter que ter muitas coisas; a ter que ter para sobreviver e para morrer. E tudo isto se consegue entre correrias e atropelos quotidianos, desgaste e stress emocional para servir, sem questionar, o modelo de vida que nos foi ensinado e dado sem alternativa: o sistema capitalista. A moeda foi criada para trocar e qualquer outra forma de uso, como a sua acumulação estéril, é um insulto à sua essência e uma deturpação do seu sentido inicial, que, em si, é primordialmente inócuo. O dinheiro é um valor simbólico, tornado tão real que não nos apercebemos que a importância que tem, fomos nós que lho demos. É hora de converter esta pirâmide e de pôr os interesses da humanidade no seu cume.

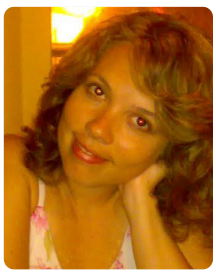
A leveza financeira funda-se numa

forma de vida mais subtil e centrada na ecologia. O foco das ações não é a realização de capital, mas a simplicidade, a valorização do que é, de fato, útil. O centro da atenção desloca-se para as necessidades internas de cada pessoa, na sua relação com o ecossistema em que estão inseridas, isto é, com o lugar, com os outros, com o meio ambiente e com todas as possibilidades que podem advir desta articulação. O aspeto financeiro é só uma parte da realidade prática e organizativa do homem em sociedade e não é sensato atribuir-lhe mais peso do que é necessário, para além da função utilitária que ele desempenha no conjunto de todas as dimensões da existência humana.

Podemos testemunhar que os sistemas de trocas, que a vida em cooperação, o respeito por si e pelo outro, e a desaceleração da vida, na sua generalidade, é uma construção que se faz aos poucos, muitas vezes sem plano prévio, e que surge da imperiosa necessidade de criar respostas e condições de sobrevivência para pessoas que desistiram de confiar no sistema e de esperar que a figura do estado lhes resolva os problemas. Na maior parte das vezes, tem sido a extrema necessidade, aliada à força revolucionária de sujeitos que preservaram no seu íntimo, o seu espírito inconformista e criativo, que fez com que pessoas de juntassem, se inter-ajudassem, trocassem, se apoiassem, encontrassem infra-estruturas, com escola e saúde incluídas, que asseguram um sistema financeiro leve, mas, por outro lado, cheio e pesado de valores com sentido humano. O dinheiro não deixou de ser um recurso, mas tornou-se mais leve, voltando à sua posição de mediador entre situações. E as coisas simples, verdadeiras e belas readquiriram o seu valor, voltaram a ser apreciadas.

Mudar está a um passo da nossa consciencialização e da nossa coragem de quebrar a norma e arremessar-se, em conjunto, rumo ao desafio de realizar novos paradigmas.

CRISTINA LEONOR PEREIRA
PROFESSORA/ COORDENADORA DE PROJETO PEDAGÓGICO: "APRENDER A APRENDER"
www.empowertolive.pt



AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

Formações

PNL . Coaching . Louise Hay

Terapias

Reiki . Leitura da Aura . Terapia com Cristais

Consultas

Coaching . Homeopatia . Nutrição . Psicologia

Massagens

Shiatsu . Ayurvédica . Relaxamento

Atividades

Meditação . Aulas Yoga . Aulas Pilates

Aluguer de Salas

Promovemos aluguer de salas por períodos de 1h a vários dias a Profissionais Independentes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...

Rua Lino de Assunção nº 24, Paço de Arcos
21 443 83 05 | 964 992 423
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

O leve sonho de Viver

Sucesso profissional, trabalhar arduamente, ter dinheiro, tudo é importante ao seu nível, mas de que vale se não for feliz?

Por Paulo Marques

Vamos fazer uma caminhada pela nossa vida, recuando, até bem lá atrás, à nossa infância, onde tudo teve um novo início.

Tudo recomeçou com o nascimento, onde o importante seria a nossa nutrição, o descanso e o carinho dos pais, um bom colo aconchegante.

Fomos crescendo, aprendendo, foram incutindo em nós diversos padrões sociais, uns aceitáveis, outros sem grande nexo, mas para nós, nada

importava, apenas nos queríamos divertir, ser felizes.

Já maiores, a escola, os amigos e aí, a vida social começava a ganhar um outro ênfase, já era importante o que pensavam de nós, como eramos vistos, pois não queríamos ser julgados ou rejeitados. Nessa altura, tal como na vida adulta e para a grande maioria das pessoas, a opinião alheia contava tanto que se tornava mais importante do que nós, do que a nossa própria auto imagem, do que agir pelo coração e sermos felizes.

Os pais, a família, como se já não bastasse a sociedade, também descarregavam em nós, de forma subconsciente, os seus próprios sonhos, ideais, frustrações (ainda bem que não acontece com toda a gente) e isso, aos poucos ia condicionando a nossa forma de estar na vida, o nosso futuro.

> Ajam, arrisquem, pois o mundo, o amor, é de quem arrisca abrir as asas perante uma tempestade, mesmo sabendo que pode cair, jamais deixará a felicidade de voar

A certo ponto, já não sabíamos quem éramos, quais os nossos sonhos ou desejos, tudo se baseava nos outros e no que lhes queríamos proporcionar, pois tal como não queríamos ser postos de lado, também não queríamos magoar ou "desiludir". E essa desilusão vem de um "erro" terrível que cometemos, o criar expectativas dos outros e uma imagem que basicamente é a mais confortável para nós, esquecendo quem são realmente, com as suas virtudes e lacunas.

"Nunca me vou esquecer de um grande ensinamento que não ficou pela teoria, pois está no meu coração, o que os meus maravilhosos pais sempre me transmitiram: faças o que fizeres, és tu quem decide, mas sê feliz". Não há maior dádiva de amor que se possa proporcionar a um filho e a todos os que nos rodeiam, por isso vos deixo esta dica e que não fique só pela teoria. O amor manifesta-se, acima de tudo,

na liberdade de viver e aceitar a vida, com tudo o que ela comporta.

Mas, falando de muitos outros casos, assim se escolhe a área profissional, o curso, assim se estuda, sem motivação, onde tantas vezes o álcool e os abusos são a forma escolhida para ilusoriamente fugir à realidade imposta.

Muitas e muitas vezes em competição feroz, pois "temos que ser os melhores", "filho(a) tens que ser o(a) melhor, só assim terás um bom futuro", são exemplos de frases muito ouvidas pelos jovens e futuros adultos. Pior que isso, já a trabalhar essa forma de estar na vida mantém-se como sendo a única possível e válida, onde se for necessário, espezinhamos quem se "meter no nosso caminho". Então, como estamos num pais de títulos, onde "Dr. ou Sr. Engenheiro" tem um grande peso social, assim se criam os *robots*, seres que terminam cursos com médias altíssimas, muitas vezes com capacidades intelectuais notáveis, mas com um deficit emocional notório.

Pessoas a quem lhes foi negado um abraço, um beijo, um simples

gesto de carinho e afeto e assim, se tornaram frias, superficiais, incapazes de dar o que nunca lhes foi permitido vivenciar. Haverá felicidade nessa vida!? A felicidade existe de forma plena, mesmo havendo episódios de dor e lágrimas profundas, mas apenas quando o amor verdadeiramente nos preenche e envolve.

Então, será que esse tipo de vida, algo onde não há emoção, sentimentos, onde sobrevivemos em função de algo, sim, porque viver é quando o fazemos por nós e com amor, será que há leveza nessas vidas? Ou pelo contrário, nos sentimos presos, acorrentados a um "Eu" que não nós, que não gostamos e não conhecemos, que nos trás infelicidade e um grande vazio interior?

Ser leve para voar, viver o que sentimos, o que amamos, o que nos proporciona felicidade, sim porque a felicidade nunca tem uma origem exterior a nós, ou não será algo verdadeiramente puro, é esse o propósito da nossa vida. Podem afirmar que o contexto social em que nos encontramos não permite, mas e no vosso coração, já estão resolvidos a ponto de se permitirem ser felizes, de largar esse trabalho castrativo, deixar as amarras e voar? A vida é tão mais de uma qualquer limitação de estar ou ser, mas o medo, adquirindo ele tantas máscaras que nos iludem, impede-nos, bloqueia as nossas atitudes, o nosso sentir, impede até que nos vejamos como realmente somos.

Sem ilusões, mas voem, sonhem e agarrem-se a eles, sintam-se leves para que a brisa matinal vos leve para um novo dia, repleto de novas oportunidades, onde sois vós quem decide como vive-las! Aceitem o que a vida vos oferece, sejam gratos, mas se o vosso coração pedir mais (coração, não um rasgo emocional de um ego conturbado), ajam, arrisquem, pois o mundo, o amor, é de quem arrisca abrir as asas perante uma tempestade, mesmo sabendo que pode cair, jamais deixará a felicidade de voar

PAULO MARQUES
MILITAR DO EXÉRCITO LICENCIADO EM RADIOLOGIA; FORMADOR E FACILITADOR DO DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA HUMANA; AUTOR DO LIVRO "O SENTIMENTO DE VIVER A EMOÇÃO DE SENTIR", EDITORA CHIADO
www.facebook.com/despertardaalma
www.healingsoul333.wix.com/cura

A Insustentável Leveza

Procuramos a leveza como quem procura o ar que respiramos. Desejamos descomplicar e aligeirar a vida de toda a matéria que a compõe. Mas esquecemo-nos que o peso da substância é aquilo que nos define. **Por Marta Nogueira**

Gostamos de nos sentir leves, costumamos dizer. Leves como penas. A leveza dos corpos, sobretudo. Leves de pesos, de alimentos, de mazelas. Procuramos constantemente a leveza que nos afaste da nossa condição material, mesmo sem nos apercebermos disso. Gastamos tempo e dinheiro no ginásio e com dietas para nos livrarmos de peso. Dançamos e praticamos desportos radicais para ganharmos a capacidade de largar por momentos o solo opressivo e sermos transportados para as alturas do espaço sem restrições. Flutuamos na água para nos esquecermos por momentos da matéria que arrasta-mos constantemente connosco.

Compramos cremes e operações para nos livrarmos das rugas e das cicatrizes que o tempo nos oferece. Queremos mimetizar a leveza diáfana dos modelos mediáticos que deslizam pelas *passerelles* da vida como anjos secretos.

Sentimo-nos fascinados por homens de asas que apenas povoam as lendas mitológicas ou os romances de ficção mais imaginativos. Aplaudimos os que correm e saltam pelas pistas mundiais de atletismo, furando a resistência do ar em centésimos de segundo.

> Somos matéria. É por isso que chocamos, que nos ferimos, que caímos e que temos peso. É por isso, também, que sentimos e sofremos. É por isso que os anjos, ao revés, nos invejam

Seres terrenos que somos, procuramos o ar com avidez constantemente insatisfeita. Precisa-mos dele não apenas para respirar, mas também para sonhar. Pisando o chão debaixo dos nossos pés, olhamos para o céu à procura de uma infinidade de respostas e de escapes. Quando sonhamos, quando queremos viajar para fugir ao nosso dia-a-dia, quando desejamos que esta vida faça algum sentido na imensidão do turbilhão avassalador de milhentas vidas semelhantes que ocupam o mesmo

espaço que nós há milénios. As coisas boas estão em cima, nunca em baixo. Os paraísos, os sonhos, as memórias, os desejos, as esperanças, procuramo-las sempre desenhando com o nosso olhar uma curva elíptica dirigida ao infinito. E o infinito é sempre um qualquer zénite que paira acima, muito acima de nós, levado por um leve balão.

As coisas perfeitas parecem ser sempre belas e, sobretudo, leves. A leveza segue a beleza. Também nas ideias, que se querem puras e descomprometidas, nos dias que correm. Pensamentos demasiado complexos, filosofias demasiado complicadas, relações demasiado exigentes deixam-nos desconfiados. O mundo é cada vez mais feito de leveza. Não penses mais nisso, aconselhamos. Ai que complicação, desabafamos. E vamo-nos agarrando a tudo o que possa descomplicar, relativizar, aliviar. *Gadgets* que trabalhem por nós, amigos coloridos que não nos peçam demasiado, comida rápida e pronta num minuto, químicos que nos anestesiem, arte consumida em meia hora com a ajuda de um balde de diáfanas pipocas, *tablets* e telemóveis cada vez mais minúsculos que transportam as nossas vidas inteiras, pessoas sem bagagem, porque a bagagem é chata, pesada e complicada.

E dessa forma vamos perdendo também a essência das coisas. O comprometimento com elas. O esforço da dificuldade que demora a dar frutos, mas que é capaz de os tornar muito mais sumarentos. A bagagem que não gostamos de transportar nem de mostrar aos outros, afinal, é

o que nos pode explicar melhor, por vezes, como as rugas com que a vida nos vai marcando.

Mas a força da gravidade puxa-nos sempre de regresso à terra. E relembra-nos que não somos como os pássaros, que podem sair disparados das grandes alturas por onde deambulam para rasgar os espaços celestes sem amarras de qualquer espécie e sem sentir o apelo da matéria. E imaginamos como poderá ser a vida assim, sem peso, desenhada em suspiros extraordinários de apêndices alares capazes de atravessar oceanos sem necessidade de pousar.

Esquecemo-nos que os pássaros não têm alma e se a tiverem, que será muito mais leve que a nossa porque muito menos rica.

Quando Milan Kundera escreveu "A Insustentável Leveza do Ser" quis refletir precisamente sobre a dualidade existente entre a leveza da liberdade e o peso do comprometimento. Tomas era livre antes de conhecer Teresa, que o obriga a um comprometimento pesado e opressivo. Mas antes de Teresa a vida de Tomas não tinha sentido.

Somos matéria. É por isso que chocamos, que nos ferimos, que caímos e que temos peso. É por isso, também, que sentimos e sofremos. É por isso que os anjos, ao revés, nos invejam, como contou Wim Wenders n' "As Asas do Desejo".

Damiel, um anjo com asas, apaixona-se por uma trapezista de circo que voa sem asas, e decide "cair" no nosso mundo para dela se poder aproximar. Conhece Peter, anjo há muito caído na terra e nas malhas de Hollywood, mas rendido ao mundo colorido dos humanos - "To smoke and have coffee - and if you do it together it's fantastic"

Porque a leveza pode ser demasiado insípida, incolor e inodora, sobretudo se quem a procura não possuir substrato que a suporte.

MARTA NOGUEIRA
VIAJANTE DO MUNDO E DAS PALAVRAS
www.andromeda-news.blogspot.com
marta_nogueira@sapo.pt

Leveza do corpo, o assomo do Espírito

A leveza Espiritual pode ser interpretada como sendo da ordem da libertação da "psique"/Inconsciente, ou então, a um nível mais metafísico, como transcendendo o que quer que possa ser conhecido ou sentido, (re) abraçando o Inconsciente. **Por Luís Coelho**

A vida, esta passagem pela forma, a serventia da consciência, a queda prometaica no mundo da matéria, possui um preço. Ela é já o preço do "crescimento" de algo que a transcende, ela paga o preço da visita ao Reino menor, à terra dos homens, onde os prazeres e as desventuras proliferam e se conglomeram em metamorfose. O seu preço maior é o da própria peregrinação, o "sofrimento" requerido à maturação, o caminho necessário da libertação. Pago esse preço, enquistada a evolução, o corpo conhecerá a sua leveza, subtraindo-se ao Espírito, matéria subtil, Substância incomensurável, senão Absoluto de imperecível imensurabilidade, o Nada incognoscível, intraduzível, intemporal.

O corpo é substância "involuída", esqueleto de consciência e ação sobre o meio (e deste sobre o corpo). Ele implica a própria mente nos processos da vontade, do desejo, de transformação. A vida processa-se no mundo das "relações", das múltiplas tragédias de "individualidade consciente", no Universo primevamente ordenado e logo multiplicado na aparente dispersão de "linguagens", disperso na multiplicidade de dilemas.

> Se encararmos o "Espírito" enquanto algo mais para além de "matéria por desvelar", fica a verdadeira Leveza a depender da Nadificação, Absolutização, da coisa comensurável, aí é, de facto, possível encontrar o "Espírito Puro"

Submetendo-se (e submetendo) à dualidade, o corpo-mente possui o peso da relação, ora repleta de "Luz", ora coberta de "trevas" (o "bem" e o "mal", que são, na verdade, julgamentos, caracteres da subjetividade), a "gravidade" do caminho, simultaneamente dianteiro e anamnésico, o trajeto dialéctico afeto à persona ("máscara"), no fundo, o peso do devir, que se faz na relação direta com o Passado, jus ao núcleo

primitivo do ser.

O corpo-mente é nascido e criado no condicionamento, sob a capa da irrevogável Determinação; a Necessidade, a Fortuna, cede-lhe uma estrada de experiências, a oportunidade de "escolher" entre os "bons" e os "maus" caminhos, a própria conturbação do viver, composta pelo conjunto dos "desvios" ("pecados") e pelas reações a esses "males". O "mal" maior reside dentro de nós, é o nosso Inferno, o mundo subterrâneo, onde os nossos demónios se instalaram no Inverno pré-consciente para logo vociferarem na Primavera da vida, controlarem a ação consciente. Estes demónios, estes dinossauros do Inconsciente, fornecem a força do viver, a ansiedade de conquista, e o que se expugna é este Passado, o que se vence é a morte (a fobia de destruição, o complexo castrador, a ansiedade de separação), o futuro, pelo domínio do Pretérito, dos "dragões do Éden".

O vencimento dos demónios é a vitória maior da vida, só através dele será possível transformar o que vulgarmente se interpreta enquanto

"mal" no que é encarado enquanto "crescimento", o "bem" da relação agora facilitada pelo debelar das defesas. O alívio do Inconsciente, do recalcado, é o alívio maior do intento da vida (do amor).

Esta é a maior de todas as levezas, a libertação fantasmática e objetal, a eterização psíquica e conflitual, do ser.

No sentido objetivamente Espiritual (ou seja, no ponto de vista do Idealismo Objectivo), metafísico, a "libertação psíquica" trata de ser apenas a "felicidade"; não é, portanto, uma libertação Espiritual. A maior de todas as levezas exige um Caminho Maior que, segundo a tradição Oriental, implica uma (transposição da) Roda da Lei consubstanciada de várias vidas, existências diversas.

Poderíamos, claro, preconizar uma metáfora "psicanalizadora" e interpretar as diferentes "existências" enquanto fases da vida, "mortes" no espaço de uma só existência. Mas esta abstração, esta interpretação, não tem sido efetuada, pelo menos manifesta e diretamente, pela maioria dos espiritualistas e esotéricos; para estes, a libertação implica necessariamente a transcendência, a permuta da unidade "corpo-mente", do Quaternário Inferior (corpo, psique e Alma inferior), senão da própria "Tríade Superior" (Alma superior e Espírito substantivo).

É certo que a libertação de um Plano, de uma Escala de Consciência, acarreta necessariamente a projeção de um Plano "superior", de nova camada de Substância,

de nova Identidade futuramente cognoscida. Mas, se encararmos o "Espírito" enquanto algo mais para além de "matéria por desvelar", fica a verdadeira Leveza a depender da Nadificação, Absolutização, da coisa comensurável, aí é, de facto, possível encontrar o "Espírito Puro", o ParaBrahman do Sanathana Dharma (vulgo "Hinduísmo"), o Tao para além do Tao (no Taoísmo chinês), os níveis metanóicos (para além do Nöus, na tradição hermética, mistérica e grega), Deus para além do demiurgo, a Coroa Kabbalística. Aqui é a morte (maior) que vence a vida (menor).

Este Absoluto é pura leveza, movimento quântico, mas se este fluxo quântico disfarça outra forma de matéria, "Ordem por desvendar", então o que parecia "leve" não é tão leve assim, e fica tudo a depender de um jogo de Escalas; aí é a visão que é leve, escorreita, desarmada, porque, estando armada, nutrida, de instrumentos poderosos, muito do que era Incognoscível ("Espírito") passa a ser Cognoscível ("Matéria"), como trato no livro «Crítica da Razão Espiritual. Dialéctica e Obsessão» (Edições Mahatma, 2015). E, relevando a metáfora de cima, também o Inconsciente de hoje, sendo desvelado, passa a ser consciente, conhecido, mas aqui era o "incognoscido" que pesava e é a "descoberta" que tudo torna leve, de uma leveza que só o Saber pode prover, como quando novos Universos, renovadas Escalas, são trazidos ao mundo do sonho, depois de arrebatados do sono metafísico.

> O alívio do Inconsciente, do recalcado, é o alívio maior do intento da vida (do amor)

É que o conhecimento liberta. Ou será que escraviza, encarcera o antigo "libertino", quiçá o selvagem que em todos nós habita?

LUÍS COELHO
TERAPEUTA E ESCRITOR
www.reeducacaopostural.blogspot.com
coelholewis@hotmail.com

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

Em busca de um Ser mais leve

Atingir um estado de paz, de leveza nem sempre é fácil. Podemos, contudo, fazer um esforço para lá chegar. Em primeiro, temos que arrumar a nossa casa interior, não deixando que o exterior, por vezes, agressivo, nos derrube, nos leve a um estado de permanente ansiedade. Posto isto, levar aos outros, aos ambientes que nos cercam a nova paz reconquistada, onde frutificam a solidariedade, a cooperação, a amizade em vez da competição feroz, da inveja ou os jogos de poder.

Por Sandra Ribeiro

Estar em paz com a nossa consciência, com os nossos atos, sentir uma leveza capaz de percorrer todo o nosso ser é um estado que, raramente, conseguimos atingir. Se assim fosse, seríamos, perpetuamente, felizes.

E qual a razão de permanecemos, em constante stress, ansiedade, sempre preocupados com o dia de amanhã?

São várias as respostas a esta questão. Desde logo, a nossa própria insatisfação com a realidade que nos cerca. Vivemos em sociedades consumistas que impregnam o nosso espírito das mesmas ânsias: queremos sempre mais e mais, nunca estamos contentes com aquilo que temos ou, até com aquilo que somos. Se, neste momento, possuímos um carro, amanhã queremos um melhor. Se hoje, temos um vestido, amanhã, queremos ter dois. Se, neste minuto, temos um bom emprego, no que se segue, queremos aquela promoção. Se, agora, vivemos numa determinada localidade, para o ano que vem, queremos morar à beira mar. E os exemplos podiam continuar.

> Queremos estar em paz, ser mais leves do que uma pluma, mas, a verdade é que, no nosso quotidiano, pouco fazemos para alcançar este estado edílico

Há um borbulhar interno, uma sede, por vezes, implacável, uma guerra que travamos com o nosso interior em busca das expectativas que vêm do exterior que nos deixam inquietos, ansiosos, sempre descontentes qual D. Quixote à procura dos seus moinhos de vento.

Se, por acaso, essas expectativas são cumpridas, logo, logo, nos encontramos de, novo, inquietos, porque lá à frente, está mais uma meta para alcançar, mais um produto para comprar. Mas, como referimos,

existem outras respostas. Os outros. Do nosso interior, dos "demónios" interiores que ferem a nossa alma passamos para aquilo que reside fora de nós, para os nossos semelhantes. Estes, que nos levam os dias e as horas, podem ser uma fonte constante de um viver pesaroso, nada em consonância com aquilo que desejávamos para nós, a tal leveza e felicidade de que todos falam.

Isto acontece quando as relações que estabelecemos com os outros ou eles connosco estão longe de serem saudáveis, um viveiro de harmonia, paz, cooperação, partilha, amizade, amor. E os cenários tal como acontece numa peça de teatro podem ser os mais diversos. Falamos da família, mas também das escolas, das fábricas, dos escritórios, dos locais de recreação.

Ontem como hoje, os seres humanos muitas vezes, egoisticamente, em busca de aplacarem os tais "demónios" interiores, vão prejudicar o outro, o seu bem-estar, a sua paz, o seu equilíbrio. As necessidades do eu justificam tudo.

É preciso dar vazão à sede de poder, fama, dinheiro. Está-se disposto a tudo para se atingirem determinados

objetivos. O outro passa, então, a ser um empecilho, um obstáculo a retirar do caminho. Já se sabe o que tudo isto gera numa família, empresa ou escritório: maledicência, intrigas, jogos de poder, invejas, conflitos, mal entendidos, má comunicação, provocações e por aí vai.

Será isto que que queremos para as nossas vidas?

Tudo começa em nós e termina nos outros. O leitor pode dizer: o mundo sempre foi assim e assim vai continuar. Não o vamos mudar.

Pergunto: será que não é possível?

A resposta pode e deve ser positiva. Queremos estar em paz, ser mais leves do que uma pluma, mas, a verdade é que, no nosso quotidiano, pouco fazemos para alcançar este estado edílico.

A felicidade total é uma utopia, mas podemos, de facto, contribuir para a construção de uma existência interior e exterior mais profícua, mais serena e estável.

Resta-nos respeitar melhor o nosso interior, aquilo que somos e podemos ser em vez de responder a todos os estímulos que vêm de fora, e tentar espalhar à nossa volta, em conjunto com o outro, um universo mais harmonioso.

O nosso contributo pode ser pequeno, nos tais cenários de que se compõem a nossa vida, mais essa gota poderá fazer a diferença, poderá ser o estímulo, há muito, desejado pela nossa alma e pelo nosso semelhante que, no fundo, procura o mesmo: vida feliz num mundo em constante mudança. De dentro para fora, do pequeno para o grande, do átomo para o vácuo que nos cerca, é possível fazer a diferença.

SANDRA RIBEIRO
POLITÓLOGA/HUMANISTA
www.dalmasabedoria.blogspot.pt
scrisdribeiro@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Namorar...

Namorar... do espanhol enamorar, estar "em amor"...

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

O namoro é uma fase de descoberta. Duas pessoas sentem-se atraídas... começam a "gostar" uma da outra, sentem-se "em amor..." e decidem iniciar uma aventura de experiências conjuntas... de gargalhadas, passeios, mãos dadas, carinho, lágrimas (também), brincadeiras, mal entendidos, esclarecimentos, jantares, abraços, alegrias, férias, conversas, Amor...

Esta é uma fase de conhecimento mútuo que pode ter vários resultados,

desde uma separação a uma intensificação de sentires que fazem prolongar o namoro no tempo…

Acredito que o principal num namoro (e em tudo no geral…) é sermos fiéis a nós próprios. Darmos de nós, partilharmos as nossas ideias e convicções, vivermos de forma intensa e em entrega, baixando guardas e abrindo as portas do nosso coração e da nossa alma. Privilegiando o compromisso com o hoje (e não com o amanhã), evitando o agarrar ou o controlar pois acredito que o encontro de duas almas só pode florescer quando há liberdade e respeito pelo que o outro é e pelo que quer ser…

Esta caminhada conjunta fará sentido sempre que o Amor, a paixão e respeito mútuo existirem pois, acima de tudo, está o sentir… e, enquanto este sentir existir, os obstáculos vão sendo ultrapassados e as barreiras vencidas… pois não existe maior força que essa…

Se esse sentir não existir então mais vale sermos honestos, para com o outro e para connosco, e permitirmos que este Sentir possa vir a fazer parte das nossas vidas de uma outra forma. Pois pouco sentido fará manter a união se esse não for o principal condimento…

Nestes casos podemos agradecer o caminho, os momentos e as aprendizagens conjuntas, o tempo que nos dedicámos como companheiros e, quem sabe, dar as boas vindas a uma nova forma de relacionamento mútuo que pode ser de amizade e/ou de "Amor" e carinho eterno…

Se o Amor prevalecer, agradecer essa bênção, pois poucas coisas existirão de mais maravilhosas que duas almas que se querem, se respeitam e que, por vontade própria, escolhem permanecer juntas…

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Curso de Meditação "Aprenda a Meditar"

Por Maria Melo

30 de Julho das 18:30h às 22:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

SER-Sistema Energético ReUno – Cura Lumínica e ReUnião Matricial

Por Catarina Sierra Homem de Sá

Julho e Agosto de 2ª feira a Domingo

Cascais e Lisboa

www.ser-uno.com

integracaoluminica@gmail.com

965284779

Meditação da Lua e Danças da Lua

Por Marta Marto

1 de Agosto das 15:00h às 18:00h

Naturalmente Zen

www.naturalmentezen.jimdo.com

terapiasnaturalmentezen@gmail.com

910979911

Curso de Reiki Nível I

Por Fernanda Afonso António e Fábio Bazílio

1 de Agosto das 10:00h às 18:00h

Zen Concept Clinic | Évora

www.zenconceptclinic.pt

escoladereiki.evora@gmail.com

266708035

Curso de Reiki Nível II - GRAU DE TERAPEUTA

Por Fernanda Afonso António e Fábio Bazílio

2 de Agosto das 9:45h às 18:00h

Zen Concept Clinic | Évora

www.zenconceptclinic.pt

escoladereiki.evora@gmail.com

266708035

Curso de Terapeuta /Especialista Inter Estelar CEO® - Cura Estelar de Orion®

Por Kyra Abreu

1 e 2 de Agosto

Iluminart - Centro de Terapias Naturais | Porto

www.kyraabreu.com

kyracuraceo@gmail.com

966293866 | 918876600

Formação em Constelações Familiares

Por Darshan

2 a 8 de Agosto

OSHO Centro de Meditação DarshanZen | Lisboa

www.darshanzen.com

darshan@darshanzen.com

213149726 | 964660933

20º Edição Festival Andanças 2015

3 a 9 de Agosto

Barragem Póvoa e Meadas | Castelo de Vide

www.andancas.net

info@andancas.net

245098076

Curso de Terapia Multidimensional

Por Cláudia Sofia Fidalgo

8 e 9 de Agosto

Cristal de Cura | Ericeira

www.facebook.com/cristalde.cura

contactos@cristaldecura.com

968061279 | 967772989

OSHO® Heart Festival Portugal 2015

13 a 16 de Agosto

OSHO Centro de Meditação DarshanZen | Lisboa

www.darshanzen.com

darshan@darshanzen.com

213149726 | 964660933

Agosto 2015

Workshop Assuma o Seu Poder

Por Susana Cor de Rosa

15 e 16 de Agosto das 10:00h às 19:30h

Espaço ZEN | Lisboa

www.susanacorderosa.com

susana@susanacorderosa.com

929015310

Formação em Reiki Tradicional I (por donativo)

Por Rodrigo Belard

15 de Agosto das 9:00h às 19:00h

Aveiro

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926425817

À conversa com Cristina Gomes sobre: "A importância da Libertação do Passado"

Por Cristina Gomes

21 de Agosto

Matosinhos

www.cristinagomesterapias.com

cristinagomesterapias@gmail.com

934371888

Workshop "Aprender a Gostar de Mim"

Baseado na filosofia de Louise Hay

22 de Agosto das 15:00h às 18:00h

A Jóia do Lotus | Torres Vedras

www.conscienciatranspessoal.blogspot.pt

conscienciatranspessoal@gmail.com

966172467

Dia Promocional de Terapias de Mudança de Padrões | Terapias de Sistema Anura

Por Cristina Gomes

26 de Agosto das 10:00h às 19:00h

Matosinhos

www.cristinagomesterapias.com

cristinagomesterapias@gmail.com

934371888

Aura Festival

27 a 30 de Agosto

Entre o MU.SA e o Palácio Nacional de Sintra

www.aurafestival.pt

info@aurafestival.pt

962995904 | 967354817

Retiro Terapêutico de LIBERTAÇÃO DO PASSADO

Por Cristina Gomes

28 a 30 de Agosto

Dornes

www.cristinagomesterapias.com

cristinagomesterapias@gmail.com

934371888

Workshop Cozinha Vegetariana para Crianças

Por Sofia Fernandes

29 de Agosto das 10:30h às 13:00h

Naturalmente Zen

www.naturalmentezen.jimdo.com

terapiasnaturalmentezen@gmail.com

910979911

Certificação Internacional Humanistic Coaching Competences - IHCOS®

Por Lígia Neves

24 a 30 de Outubro de 2015

Hotel Solplay | Linda-a-Velha

www.daretobegreat.pt

ligia.neves@daretobegreat.pt

916472828

Certificação Internacional Profissional Business Management Humanistic Coach - IHCOS®

Por Lígia Neves

2 a 13 de Março de 2016

Hotel Solplay | Linda-a-Velha

www.daretobegreat.pt

ligia.neves@daretobegreat.pt

916472828

vouchers

Agosto 2015

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Aulas de Meditação

1ª Aula de Grátis

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Descubra uma forma de reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

Adere ao Cartão Naturista e parte à descoberta da tua liberdade!

Consultas com recurso a Life-Coaching, Terapia Transpessoal e Método de Louise Hay

1ª Consulta Grátis

com Helena Martins

Vida com Propósito

Em Espaço em Branco - Queluz

WONDERFEEL

60% Desconto nas atividades de grupo durante 1 mês

Em Wonderfeel - Lisboa

É necessário harmonizarmos Corpo, Mente e Espírito

WONDERFEEL

50% de desconto em consultas de Saúde Mental (50 min.)

Consultas na expecialidade de Psicologia Clínica, Psicologia Educacional e Orientação Vocacional, Mediação Familiar e Psiquiatria

Em Wonderfeel - Lisboa

Porque não existe Saúde sem saúde mental!

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Find Yourself

Money Life

20% na sua 1ª Sessão Money Life

com David Rodrigues

Em Paço de Arcos

A Energia do Dinheiro

Money Life

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Life Coaching

50% de desconto na sua 1ª consulta de Life Coaching

com Susana Rocha

Em Lisboa

SUSANA ROCHA
Life Coach

Experimente outra amplitude de vida!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

10% no Curso

Terapeuta Inter Estelar CEO®

com Kyra Abreu

CEO®- Onde as barreiras e obstáculos se dissolvem, o máximo potencial acorda e os sonhos se realizam!

SER – Sistema Energético ReUno

Oferta da 1ª sessão de Cura Lumínica, ao receber a sua ReUnião Matricial

Com Catarina Sierra Homem de Sá

Em Lisboa e Cascais

O salto Quântico evolutivo, no seu propósito de vida!

SER – Sistema Energético ReUno

25% de desconto na 1ª sessão de Cura Lumínica em Julho e Agosto

Com Catarina Sierra Homem de Sá (Fundadora do SER)

Em Lisboa e Cascais

Revitaliza, e devolve o bem-estar ao Ser por inteiro!

Aproveite as Ofertas deste Mês!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

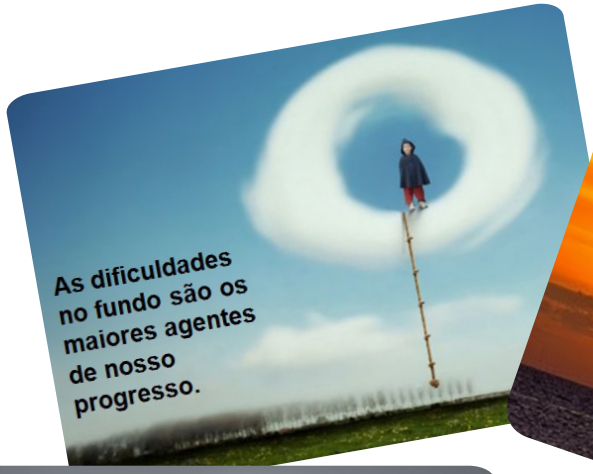
25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

Marca agora a tua Consulta CEO® e Muda a Tua Vida !

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui!

POLAROIDS & SLIDES

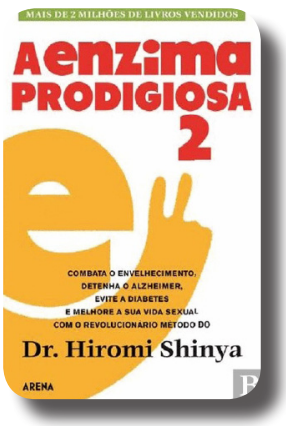


PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

A Enzima Prodigiosa 2
Hiromi Shinya



Na Enzima Prodigiosa, o Dr. Hiromi Shinya oferecia aos leitores um tratamento comprovado em centenas de pacientes que foi modificando ao longo da sua. Dedicou a sua obra a explicar o seu funcionamento e por que é tão importante nos seres humanos, num livro que já conquistou mais de 2 milhões de leitores em todo o mundo. A Enzima Prodigiosa 2 aporta novos hábitos saudáveis para incluir no nosso dia-a-dia e assim obter a vitalidade e a saúde da juventude em todas as etapas da vida. **Preço: Cerca de 13,90€ por 152 páginas de sabedoria. Editor: Arena PT**

O Melhor Medicamento é Você
Frédéric Saldmann

Cardiologista, nutricionista e especialista reconhecido internacionalmente em Medicina Preditiva, o Dr. Frédéric Saldmann, autor de vários bestsellers, oferece-lhe, nesta obra, uma maneira simples e acessível de desfrutar mais da sua saúde através de um melhor uso de nosso próprio corpo. Ao evitar a medicação excessiva e sistemática, o nosso corpo tornar-se-á, de facto, no nosso maior e melhor recurso. Através de conselhos simples e práticos, este livro oferece-lhe as chaves para assumir o controlo da sua saúde e reforçar todas as áreas que a compõem (nutrição, peso, alergias, sono, sexualidade, envelhecimento...), de forma a poder proteger-se melhor com os meios disponíveis, esquecer as doenças e aproveitar melhor a vida. **Preço: Cerca de 14,50€ por 240 páginas de sabedoria. Editor: Arena PT**

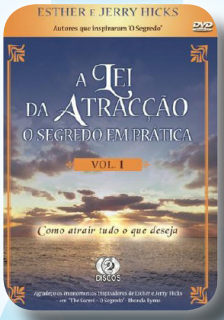
Crescer com Pinta - Corações Crescidos
Vera Lisa Barroso

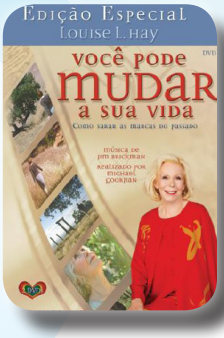
A Eva tem oito anos e adora brincar, cantar e conversar, sobretudo com a avó, com quem passa as tardes, ao chegar da escola. Nos últimos tempos, a Eva anda cada vez mais calada e afastada; já não canta, zanga-se com todos em casa e, na escola, está sempre irrequieta. É que ouviu os pais a terem uma conversa que a deixou muito triste... mas, com ajuda de toda a família e da psicóloga, vai aprender a falar da sua tristeza e a fazer o seu coração crescer e sorrir. **Preço: Cerca de 9.90€ por 32 páginas de sabedoria. Editor: Arte Plural Edições**

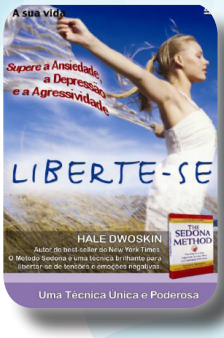
Novidade!

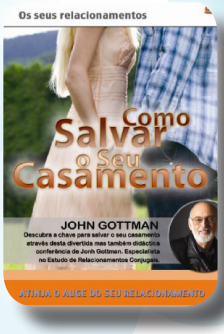
Loja Online

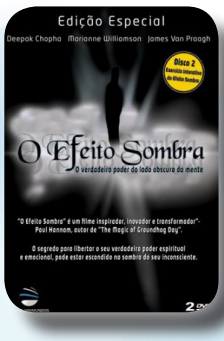
DVDs
Desenvolvimento Pessoal

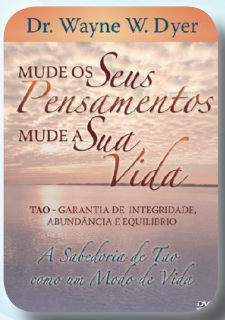


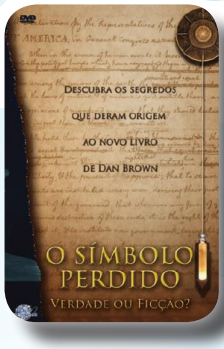












Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

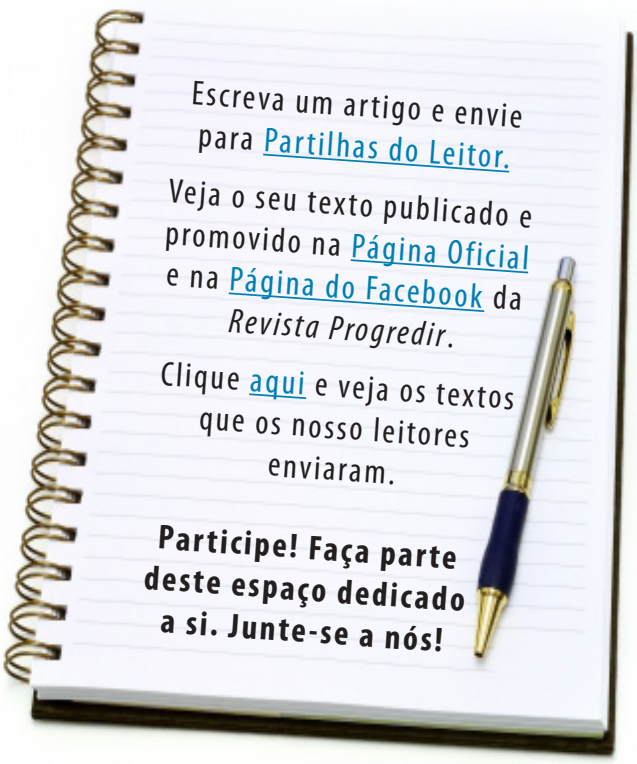
RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Quando tocar o coração de alguém, seja como a borboleta. Que com sua leveza embeleza, a vida de quem toca." ***Marcia Morais***

PARTILHAS DO LEITOR

"Escreva um artigo envie para *partilhasdoleitor@revistaprogredir.com* e veja o seu texto publicado em *www.revistaprogredir.com/partilhas-do-leitor* e promovido neste espaço e na *página do facebook da Revista Progredir*"



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

O valor do tempo

Conta-se que um jovem de uma aldeia no interior da China não dava nenhuma importância ao tempo. Sempre deixava tudo para depois, sempre se julgava novo demais para fazer qualquer coisa naquele momento, sempre alegava que o que mais tinha era tempo. E exatamente por ter muito, não o valorizava.

Certo dia, porém, esse jovem encontrou-se com um velho sábio que dizia ser uma pessoa feliz, pois soube muito bem aproveitar o seu tempo e, mesmo no fim da sua vida, o que ele mais fazia era valorizar o pouco tempo que ainda lhe restava. Curioso com tamanho disparate, o jovem perguntou:

– Senhor, por que valoriza tanto o tempo? Poder-me-ia dizer qual é o real valor dele?

O sábio, percebendo o interesse, respondeu:

– Para entenderes o valor do tempo, vamos transformá-lo em dinheiro. Imagina que tens uma conta corrente e, a cada manhã, acordas com um saldo de 86.400 moedas. Só que não é permitido transferir esse saldo do dia para o dia seguinte. Todas as noites, a tua conta volta a zeros, mesmo que não tenhas conseguido gastar durante o dia. O que fazes?

– Eu gastaria cada centavo todos os dias, é claro! – Respondeu convicto o jovem.

– Sim, gastaríamos cada centavo. Pois bem, todos nós somos clientes desse banco, que se chama tempo.

Todas as manhãs, são creditados para cada um 86.400 segundos. Todas as noites, o saldo

é debitado como perda. Não é permitido acumular esse saldo para o dia seguinte. Todas as manhãs, a tua conta é reiniciada, e todas as noites, as sobras do dia se evaporam. Não há volta. Precisas gastar vivendo no presente o teu depósito diário. Investe, então, no que for melhor: na saúde, na felicidade e no sucesso! O relógio está correndo. Faz o melhor para o teu dia-a-dia.

Para perceberes o valor de um ano, pergunta a um estudante que repetiu de ano. Para dar valor a um mês, pergunta a uma mãe que teve o bebê prematuramente. Para perceberes o valor de uma semana, pergunta ao editor de um jornal semanal. Para conheceres o valor de uma hora, pergunta aos amantes que estão à espera para se encontrarem. Para encontrares o valor de um minuto, pergunta a uma pessoa que perdeu um comboio. Para perceberes o valor de um segundo, pergunta a uma pessoa que conseguiu evitar um acidente. Para aprenderes o valor de um milissegundo, pergunta a alguém que recebeu a medalha de prata nas Olimpíadas. Valoriza cada momento que tens! E valoriza mais porque deves dividir com alguém especial o suficiente para gastar o seu tempo junto contigo. Lembra-te de que o tempo não espera por ninguém. Ontem é história. O amanhã, um mistério. O hoje é uma dádiva. Por isso, é chamado presente!

O jovem ficou pensativo e ali mesmo decidiu viver o tempo intensamente, viver como se cada segundo fosse o último da sua existência. E conta-se que, graças a isso, esse jovem cresceu, fez fortuna, criou uma grande família, foi feliz e respeitado como uma pessoa que sempre soube dar o devido valor ao tempo.

VÍDEO DO MÊS

"O monge e o cão ..."

Devemos desprezar quem quer estar ao nosso lado?...

Veja mais vídeos aqui

Thomas Young

Thomas Young foi médico, físico e egiptólogo. Como físico, seus trabalhos foram fundamentais para a evolução dos conhecimentos sobre a luz. É mundialmente conhecido pela experiência da dupla fenda, que possibilitou a determinação do carácter ondulatório da luz.

Nasceu em 1773 no seio de uma família de quacres, na aldeia inglesa de Milverton. O seu pai era banqueiro e comerciante de tecidos. Young foi o primogênito de dez filhos, passando os seus primeiros sete anos de vida na casa dos avós maternos que incentivaram a sua curiosidade em todas as direções.

Lia com facilidade aos dois anos de idade e viria a ler a Bíblia aos quatro. Aos treze anos, deixa a Compton School, em Dorsetshire e continua seus estudos como autodidata lendo entre outras obras "Principia Mathematica" e "Opticks", de Newton, enquanto estendia seu repertório de línguas, chegando a dominar 14, no total.

Partiu para Londres em 1792 para estudar Medicina. No ano seguinte leu o seu primeiro

ensaio científico, "Observations on Vision", perante a Royal Society que teve como consequência a sua eleição como membro da Royal Society em 1794.

Em 1797, Young voltou a Inglaterra e para a Cambridge University, para o seu mestrado e em 1800 recebe o convite para lecionar física na Royal Institution o qual aceitou.

Em 1802 antes de se demitir, alegando que o cargo interferia na sua prática da medicina, proferiu trinta e uma palestras na instituição, publicadas em 1807, como "A course of Lectures on Natural Philosophy and the Mechanical Arts".

Young abandonaria a profissão de médico para se dedicar à Física. A experiência da dupla fenda, realizada em 1803 e anunciada perante a Royal Society de Londres, é um ponto de virada crucial na história da ciência. Prova, após um século de debates, que a luz não era composta de partículas, mas existia na forma de onda. Até hoje, os estudantes de física repetem a experiência de Young no laboratório.

Foi ele, por exemplo, quem primeiro compreendeu que, para percebermos as cores, bastaria que o olho tivesse a capacidade de captar apenas três delas: vermelho, verde e azul.

Young sugeriu que o olho tem três tipos de recetores de cores e que a mistura dos sinais que transmitem ao cérebro determina o tipo de luz que está a ser visto. A ideia de tricromia de Young estava certa.

Os olhos têm três tipos de terminais nervosos, ou cones, para a cor da luz. Cada tipo de cone é mais sensível a uma diferente gama de cores.

Observou que os raios luminosos se espalhavam ou difratavam quando passavam através de uma estreita fenda e deduziu que essas faixas coloridas só poderiam ser produzidas por ondas.

As suas teorias, no entanto, foram consideradas insuficientes, por muito tempo até serem complementadas, mais tarde, pelos trabalhos de outros pesquisadores europeus. A anterior teoria corpuscular foi finalmente abandonada por volta de 1830.

Em 1807, Young utilizou pela primeira vez a palavra energia com o significado com que hoje a empregamos na Física: a energia é a capacidade que um sistema possui de realizar trabalho; no caso de um sistema em movimento, ela é também diretamente proporcional ao produto entre a massa e o quadrado da velocidade.

Faleceu em Londres a 10 de Maio de 1829.

TEXTO POR *REVISTA PROGREDIR*
REDAÇÃO
redacao@revistaprogredir.com

Aceda a outras ferramentas
para progredir clicando aqui

Yoga Transpessoal

Yoga Transpessoal é como um pássaro. Uma das suas asas (Yoga) reúne e oferece ensinamentos e práticas do berço da espiritualidade do Oriente; a outra (Transpessoal) reúne e oferece os fundamentos e fio condutor da psicologia moderna holística e humanista do Ocidente.

O Yoga é um sistema completo de desenvolvimento humano, cuja filosofia milenar, originária da Índia, visa a realização integral do ser humano. A sua vivência, através da prática regular e consistente, ajuda a substituir hábitos menos saudáveis por hábitos possibilitadores de um melhor e maior equilíbrio entre a dimensão física, mental, emocional e espiritual do praticante. A partir do início do século passado o Yoga difundiu-se pelo Ocidente, dando lugar a diversas abordagens, que possibilitam hoje em dia encontrar um estilo de yoga adaptado às necessidades e objetivos de cada um.

O Desenvolvimento Transpessoal é resultado do estudo do funcionamento da psique humana. Conhecido como sendo a Quarta Força da Psicologia, o Transpessoal combina tradições de desenvolvimento humano do Oriente com correntes modernas da psicologia do ocidente. A palavra transpessoal significa ir/ver para

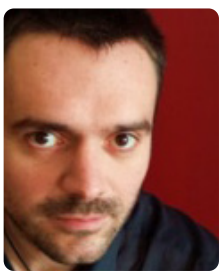
além do pessoal, do aspeto da mente individual ou persona. Pretende tornar consciente de forma direta em cada indivíduo, a sua própria capacidade de transcender obstáculos, sejam eles físicos ou psicoemocionais, integrando partes de si mesmo e expandindo a sua consciência. Uma das bases do transpessoal é a Atenção Plena ou Mindfulness, visando um estado de presença enraizado e sustentado.

Na sua raiz, o Yoga é em si Transpessoal. Contudo, a forma como a essência da prática é vivenciada, assimilada e integrada pelo praticante, faz a diferença.

O Yoga Transpessoal vem reunir, transmitir, colocar em prática e integrar na primeira pessoa técnicas utilizadas no Desenvolvimento Transpessoal, com enfoque especial na atenção plena e na expansão da consciência, articulando-as com técnicas de Yoga, nomeadamente a execução de posturas psicofísicas (asanas), a respiração consciente e controlo da energia vital (pranayama), a concentração e o relaxamento profundo. No Yoga Transpessoal são observadas as diferentes formas de expressão humana, promovendo-se uma viagem consciente ao longo dos sete principais centros energéticos do indivíduo (chakras), levando até eles a luz da compreensão, facilitando a expansão da consciência de uma forma sustentada, reconhecida pela mente, sempre desde um estado de presença enraizado no aqui e no agora.

O Yoga Transpessoal surge como uma poderosa ferramenta para o autoconhecimento e o desenvolvimento integral de quem o frequenta, com o grande benefício de que os efeitos da sua prática são reconhecidos e assimilados pelo psicocorpo, pois uma mente que se expande jamais volta ao seu tamanho original.

JORGE MIGUEL PORFÍRIO (M.)
PROFESSOR DE YOGA E TERAPEUTA TRANSPESSOAL
www.jorgemiguelporfirio.wordpress.com
jmnporfirio@gmail.com



IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos.

www.revistaprogredir.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com