

DESMISTIFICAR PARA SER + FELIZ (PARTE 2)

# Ética e Consciência Prática

ESTA É A CONCLUSÃO DO ARTIGO INICIADO NA EDIÇÃO ANTERIOR. ATUAR COM ÉTICA É AGIR EM RESPONSABILIDADE E A RESPONSABILIDADE NÃO É DETERMINADA PELOS “PADRÕES NORMAIS” VIGENTES, MAS PELA CONSCIÊNCIA DE ESTARMOS TODOS CONECTADOS PELA TAL “MATRIZ” OU PLASMA INVISÍVEL, E, CONTUDO, TÃO REAL QUE NOS UNE A TODOS.

**ISABEL GONÇALVES**

M.CSH. | Life & Family Coach  
Formadora  
www.harmonizanda.com | 964 480 280

**U**ma pequena garrafa de plástico esquecida na praia ou uma palavra mais dura gritada ao outro tem um efeito “borboleta” e de boomeranginexoráveis. Quantas vezes achamos que não merecemos isto ou aquilo? Na realidade, o que fizemos antes? Por essa razão, e à minha microescala de intervenção profissional, amo “ensinar” ética e corresponsabilidade individual a adultos e sobretudo às crianças nos meus grupos *Mindful Kids*, *Mindful Families*.

É sempre tempo de começar. E o tempo de começar é hoje. Mas por onde se pode e deve começar? Por si mesmo, não há outra forma. Partilho consigo, estimado leitor, o que tento praticar sem cessar

comigo mesma e aconselhar aos demais que buscam conselhos e orientação (ver página seguinte). Garanto-lhe que esta prática conjugada resulta mesmo. Ela é profundamente benéfica, pois transforma-o de forma natural e muito subtil e, ao transformar as suas crenças e atitudes, transforma também a sua realidade ao atrair pessoas bondosas, sábias, compassivas, conscientes – isto é, mais éticas. É que, na realidade, não precisamos de quase nada pelo qual tanto nos esforçamos e, em contrapartida, o que nos faz realmente felizes é sentirmos que amamos e somos amados pelos nossos semelhantes. Quem não se sente feliz dentro de uma família amorosa? E se um dia, todos juntos, pudermos ser apenas uma só família na Terra? Não se trata de utopia, mas de esperança.

“  
A REALIDADE É  
AQUILO EM QUE  
ACREDITAMOS  
E FAZEMOS  
ACONTECER.  
”

## PROPOSTA DE BASES DE ÉTICA PRÁTICA PARA A NOVA ERA

**1** Prática diária de Meditação. Bastam 20-30 minutos por dia; mais tempo é mais-valia. Inclua no conjunto dos exercícios (além dos preliminares habituais de relaxamento do corpo e da mente, e de desenvolvimento da atenção plena e do estado de presença e não julgamento) a prática da observação isenta dos próprios estados emocionais e dos comportamentos recentemente adotados por si – mas apenas se conseguir fazê-lo temperado com um sentimento de bondade e compaixão para consigo mesmo, lembrando-se que a ilusão e a perturbação demonstradas assentam no seu medo e esquecimento. Depois, estenda essa consciência aos demais, lembrando-se que também eles atuam perturbadamente quando movidos pelo medo (sobrevivência, rejeição, etc.) e pela ilusão de estarem separados de si. Sinta por eles a mesma compaixão, tal como pega ao colo uma criança que caiu, enquanto está a aprender a andar.

**2** Prática de afirmações positivas (repetidas mentalmente para si mesmo ao longo do dia) para confundir a mente e, simultaneamente, criar novas sinapses mentais, ajudando-o a criar uma nova realidade. Estas são ensinadas a praticar, por exemplo, nos fóruns “Amo-me e Curo a Minha Vida”. Quem é iniciado no Reiki pode também praticar *Gokai* (ética reikiana ou os Cinco Princípios) incessantemente.

**3** Prática de um estado permanente de vigília ou *Mindfulness* em ação (Atenção – o verdadeiro *Mindfulness* só deve ser praticado em estado de auto-amorosidade compassiva. Caso contrário, é um exercício de autoflagelação e autoenvenenamento!). Assim, a vigília ou observação consciente pode, por exemplo, assentar nestas questões face aos próprios impulsos ou comportamentos: “Quem é este que deseja?” ou “Quem é este que expressa esta raiva?” ou simplesmente recordar que “as coisas são o que são e não o que eu quero que elas sejam”. Isto opera “milagres”. ☺