

REFLITA, ESCOLHA E FAÇA A DIFERENÇA



Sair do conflito



REFLETIR SOBRE A PAZ E A GUERRA
NO PLANO PESSOAL É COMPREENDER
A PAZ E A GUERRA NO MUNDO...
ESSE CONFLITO APARENTEMENTE
INTERMINÁVEL...

ISABEL GONÇALVES

M.CSH. – Coaching Pessoal,
Formação e Mentoria
www.harmonizando.com
964 480 280

No atual contexto de catástrofe europeia, muitos manifestam agora uma consciência global unificadora que se opõe à anterior quase indiferença ao se considerarem os acontecimentos distantes ou alheios. E assim muitos tomam hoje

parte ativa, alistando-se como voluntários de apoio aos mais desprotegidos (seja para a linha da frente ou à distância), enquanto outros, sentindo-se impotentes mas igualmente conscientes, entram na espiral do medo, da indignação ou do antagonismo, comentando os acontecimentos ou deixando-se afetar por eles com tristeza ou preocupação.

Sejamos capazes de ir mais além e tentar refletir um pouco – não apenas sobre a natureza dos conflitos que se opõem à paz (que todos desejamos por esta ser a nossa essência primordial), mas também sobre o papel que cada um desempenha inconscientemente na divisão guerra-paz que parece perpetuar interminavelmente este *status quo* ao nível dos conflitos pessoais e mundial. Pois, como sabemos, tudo o que existe fora de nós espelha na realidade o nosso mundo interno. É uma mesma realidade, mas a uma escala diferente.

RECONHECIMENTO EXTERIOR

O tema “conflito” (opondo guerra e paz) acompanha-nos desde sempre, não apenas nos anais da História, mas também no próprio seio familiar. Faz parte da nossa ainda cultura primária, basilar, reptiliana. A sobrevivência e a supremacia totalitária que se caracteriza na nossa ainda dificuldade em aceitar diferenças, em ouvir um “não”, em desejar conquistar algo por vezes a qualquer custo. Faz parte do nosso ADN. É a nossa memória celular, divisionista e combatente; é a manifestação da natureza do Guerreiro – não o da Luz, mas o do “território”, o do poder sobre o outro. Na busca do reconhecimento e da admiração externas.

Quando expandimos a nossa consciência (eventualmente através do estudo e de uma prática meditativa regular que nos ajuda a compreender os fenómenos) descobrimos que existe outra forma de o Homem se tentar equalizar ao poder dos

“deuses” que não através do uso indevido de outrem ou dos recursos terrenos. E a resposta pode ser aprender a manifestar as qualidades superiores da Luz, e não as da Sombra (simbolicamente falando). O reconhecimento exterior poderá então existir, mas como consequência de todas as conquistas alcançadas, e não como a fonte do conflito.

PAZ NA SUA VIDA

Queremos sempre dois “mundos” em simultâneo e não estamos dispostos a largar um para agarrar o outro, e assim evoluir. Por isso, manipulamos, julgamos, hostilizamos e sofremos fazendo sofrer... A chave para a libertação desta dualidade e para a cessação do conflito é, em primeiro lugar, reconhecer a própria dualidade como a natureza da vida, aceitando ambas as suas polaridades como a sua expressão natural. Em segundo lugar, desejar ir além da dualidade e conectar-se insistentemente com a dimensão do Centro do seu Ser, onde só a luz existe e nenhuma fonte de conflito subsiste. E finalmente, desejan-

do ser e manifestar essa Paz na sua vida e à sua volta, preencher com ela todas as suas expressões na forma dos seus pensamentos, atitudes e sentimentos, incluindo a que recebe em retorno.

- **Quando escolhemos vibrar no medo, na preocupação, na tristeza ou na raiva** pelos acontecimentos – sejam eles mundiais, familiares ou pessoais – e as nossas palavras, atos e pensamentos expressam esses estados emocionais perturbadores e essa mente limitada, estamos definitivamente a fechar a porta à resolução de todos os conflitos e a afastar-nos da paz, seja ela interna ou mundial.

- **Quando escolhemos vibrar no amor e na paz** emitimos essa frequência e ela irá manifestar-se em tudo o que fazemos, pensamos ou sentimos se – usando o poder magnético e transformador do som e do pensamento focado – evocarmos frequentemente ao longo do dia uma frase reprogramadora do tipo “Eu estou em Paz e tudo é Paz à minha volta”. O Universo responde-nos em ressonância

perfeita. Há de facto um universo de infinitas possibilidades que podemos criar na nossa vida a partir da intenção, da repetição e da verdadeira confiança. Iremos admirar-nos com os efeitos desta prática (que se exige sempre continuada) nas nossas atitudes e reações. Quando esta vibração se associa a vibrações de idêntica frequência, os efeitos tendem naturalmente a expandir-se. E assim começam a espalhar-se as sementes para que cada um esteja em paz e para que, finalmente, todo o mundo esteja também em paz. 7

RETIRO “RECONQUISTAR A PAZ E CRIAR VALOR” EM MAIO 2022 (INSCRIÇÕES ABERTAS)

Neste encontro pode aprofundar conhecimento sobre si mesmo(a), desenvolver amor-próprio e motivação, e conhecer novas ferramentas para a mudança. Reconquistar a Paz interior é alicerçar a Paz no Mundo. Que todos os Seres sejam felizes.

EXERCÍCIO BÁSICO PARA A MUDANÇA

- **Fase I (Consciência)** – Sente-se em meditação, relaxe as tensões do seu corpo e observe – numa base amorosa e paciente, sem julgamento mas de forma curiosa e inquisitiva – qual a fonte do seu conflito maior? Em que circunstâncias emerge e como se expressa? Como se sente com isso? Que ganha? Que perde? Qual o seu grau de motivação genuína para mudar essa situação? Qual o seu grau de confiança? (...)

- **Fase II (Transformação)** – Depois de definir o seu “pensamento-semente” repita-o para si mesmo(a) várias vezes por dia e com uma convicção inabalável, em tudo o que faz, diz ou sente. Desta forma, irá desprogramar velhas crenças e comportamentos, e criar a semente de uma nova realidade.



“
BUSCAR O RESPEITO,
O RECONHECIMENTO
E A ADMIRAÇÃO INTERNOS
É O PAPEL DO GUERREIRO
DA LUZ E DA PAZ.
”