

RITUAIS de Despedida



AMARA

ao seu lado nos Desafios da Vida



ana

RITUAIS de Despedida

Doula **Ana Catarina**

fotos
Ana Catarina

revisão
Susana Dagot

paginação
Jorge Galvão

Contactos
Doula Ana Catarina: ana.doulavidamorte@gmail.com
AMARA: amara@amara.pt

Facebook:
<https://www.facebook.com/doulaana.infante.5>
<https://www.facebook.com/amara.pt/>



AMARA
ao seu lado nos Desafios da Vida



RITUAIS de Despedida

A importância dos RITUAIS

“Durante a vida presente somos o bardo da mudança, da transição, da impermanência. Entre um novo começo e um novo fim, estamos no intermédio. O estado transitório é a nossa verdadeira casa. Estamos maioritariamente num estado de não saber e de incerteza. É esta a natureza da existência. Ficamos ansiosos por ter deixado a nossa zona de conforto e não ter chegado a nada de concreto e material. A imatéria assusta-nos. Mas são as passagens e a impermanência que permeiam a nossa vida.”

Yongey Mingyur Rinponche

Acredito que ninguém deva morrer sozinho. Ter alguém ao nosso lado que nos ajude, e saiba ajudar, a fazer a transição pode ser uma pérola preciosa para que a nossa travessia seja amorosa, tranquila, compassiva. Acredito no poder da energia criada no portal da morte. Poder que tem a capacidade para transformar a pessoa que está a partir, a curar feridas antigas, a transformar as pessoas que a rodeiam e inclusivamente ter a capacidade e potencial para transformar o mundo. Acredito, assim, que o momento da morte é um momento de re-nascimento.

Também acredito que ninguém morre sozinho. Num plano invisível, acredito que todos estamos acompanhados. No entanto, como acima refiro, ter alguém ao nosso lado que nos ajude a amenizar o nosso medo do desconhecido, que nos ajude a largar o nosso corpo e a nos conectar com o vazio de “Deus” pode efetivamente ser valioso.

O que podemos fazer quando as pessoas partem sozinhas, sem os seus familiares e amigos perto?

Os rituais podem-nos ajudar a conectar e integrar todos os planos do visível e invisível e desta forma ajudar os familiares e amigos que estão longe mas também quem está a partir.

É altura para nos lembrarmos da importância dos rituais nas nossas vidas.

É importante lembrarmos que quem está a largar a energia vital do seu corpo está extremamente sensível a tudo o que o rodeia. As suas perceções, sentidos, intuição estão imensamente aumentadas. É como se uma energia imensa, que esteve sempre presa dentro do corpo, agora se comesse a libertar. Nada nos prende. Tudo se expande.

Ritual não é a mesma coisa que um “exercício terapêutico”. Na literatura encontramos diferentes classificações para os rituais. Existem os rituais de manutenção e os de transformação. Os primeiros ajudam-nos a aprofundar

RITUAIS de Despedida

as conexões que já existem (refeições, Natal, Páscoa, nascimento, casamento, funeral, celebrações das estações do ano, etc.). Será que realmente ritualizamos estes momentos? Será que lhes atribuímos o seu verdadeiro e sagrado significado? Num casamento quando colocamos a aliança no dedo de quem amamos, o que queremos dizer com este ato? És meu? És minha? Contratualizamos ou ritualizamos? Ou queremos dizer, como Leloup refere: a aliança represente a união entre duas liberdades inteiras de Ser e que querem caminhar juntas. Símbolo de dois seres que se coroam mutuamente, para se ajudarem na descoberta mútua, na busca do seu propósito?

Quando bebemos um copo de água não seria diferente se nos conectássemos com a chuva, o rio, o mar e com todas as águas do mundo que nos nutrem? Qual a simbologia de cobrir o corpo de quem morreu? E das procissões no funeral? Será que ainda nos lembramos ou apenas mecanizamos estes atos tão sagrados? Cobrir o corpo de quem morreu com um lençol é um símbolo ritualista que lembra ao nosso corpo que aquela pessoa já partiu. O que era já não o é agora. Ajuda-nos a ancorar o momento e a vivê-lo com o corpo, mente e espírito. A procissão simboliza a caminhada de uma realidade para outra. Infelizmente transferimos a sacralidade do ritual para as agências funerárias, separando-nos ainda mais da realidade da morte, mas o nosso instinto de criar ritual é inato e universal.

Os rituais de transformação e passagem ajudam-nos a caminhar em direção à mudança, ao novo, marcam o início e término de etapas, conquistas pessoais, perdas e tudo mais que promova a consciência de que estamos em processo de mudança. Eles cumprem um papel importantíssimo na nossa vida. Ajudam-nos a largar o que antes fazia parte da nossa vida e a seguir em frente. Preparam-nos para a próxima passagem. Como o nosso mundo interior não muda tão rapidamente como o exterior o ritual ajuda-nos a equilibrar os dois e a sentirmo-nos mais inteiros. Implica que exista uma separação, seguida de uma transformação e integração.

O ritual implica presença e união entre o profano e o sagrado em nós. Unir e relembrar o espaço profano e sagrado que nos envolve.

"A tristeza no coração humano precisa ser acompanhada de rituais e práticas que, quando praticadas, diminuirão a nossa raiva e permitem que a criatividade flua novamente."
Matthew Fox

O luto e o trauma se não forem tratados adequadamente, podem ancorar-se no corpo, mente e espírito e manifestarem-se como luto complicado, doença, depressão, vício ou suicídio. Os rituais são ferramentas importantíssimas que nos podem ajudar a caminhar a dor do luto. (Daniel e Mandel - "Grief and God")

Se está a passar por uma situação de perda e quiser ajuda na realização de um ritual, contacte-nos.

RITUAIS

criados por
Doula **Ana Catarina**



ana.doulavidamorte@gmail.com

EM TODOS OS RITUAIS AQUI DESCRITOS PODE:

Criar um pequeno **altar** com um objeto(s) e uma fotografia do familiar. Um espaço sagrado onde sinta que está unido, num plano etéreo, invisível, ao seu familiar.

Acender uma **vela**, que simboliza o amor que vos une e que fará para sempre parte de vós.

Colocar uma **taça com água**, símbolo das emoções que estão vivas dentro de nós e que temos que deixar fluir, umas vezes calmas como o mar em maré baixa, outras turbulentas, como o mar em dias de tempestade.

Pôr uma **música calma** que o ajude a conectar com o coração e com o ente querido (ver sugestões de músicas no final).

Pode começar por ler um **poema ou um texto** inspirador de que goste ou que tenha a ver com o ente querido (ver sugestões no final).

Independentemente das suas crenças, pode pedir ajuda aos seus **guias espirituais**, para o ajudar em expressar o que sente, para que ajudem o seu familiar neste processo de transição e que ajudem a construir uma ponte entre vós. Que lhe assegurem que a sua família está bem, que vai ficar bem, que não estão sozinhos, e que ele(a) pode seguir o seu caminho com tranquilidade. Pode pedir para eles lhe dizerem que o ama muito e por isso o liberta de todas as preocupações mundanas. Que o perdoa e pede-lhe para ser perdoado por alguma coisa que possa ter dito ou feito, consciente ou inconscientemente.

Há rituais que implicam queimar algo. O **fogo**, pode ser destruidor, mas aqui usamos com a intenção e a sua infinita capacidade de transformação. Como uma fénix que, quando morria, entrava em auto-combustão e, passado algum tempo, ressurgia das próprias cinzas. Também é um símbolo regenerador e purificador. O seu fumo é um veículo, um mensageiro entre o mundo dos vivos e o mundo dos mortos. Aqui também é usado como o símbolo do nosso amor.

Depois de queimar, colocam-se as cinzas numa **caixinha enfeitada** para o efeito. O objetivo de ter uma caixa decorada por nós tem a intenção de nos lembrarmos da nossa criança interior. De nos lembrarmos que ela não tem medo do desconhecido, de viver novas aventuras. A nossa criança está na vida de braços e coração abertos e ansiosa por viver e não apenas sobreviver.

Escolher um sítio para **enterrar as cinzas** e uma planta ou árvore autóctone para plantar no local. Se o papel que escolheram para escrever for feito de sementes podem plantar diretamente na terra. Também podem libertar as cinzas num rio ou mar. Num local onde a água flua.

Partilhar com alguém de confiança, em voz alta, o que escrever pode exponenciar o efeito transformativo daquilo que escreveu. A escrita é um processo interior e a verbalização é exterior. É uma afirmação da nossa intenção

RITUAIS de Despedida

interior ao mundo exterior, visível e invisível. Permite-nos unir os dois mundos e sentirmo-nos mais inteiros.

Para **encerrar o ritual**: começar por observar como se sente, qual o impacto que o ritual teve, o que está diferente.

Caso tenha feito apelo aos seus **guias** pode agradecer e despedir-se.

Caso tenha feito o ritual com outras pessoas podem conectar-se uma última vez entre vós e com a pessoa que está a partir ou partiu e depois agradecer e despedir-se.

Pode ler um **poema ou um texto** em voz alta de que goste ou que tenha a ver com o ente querido (ver sugestões de poemas no final).

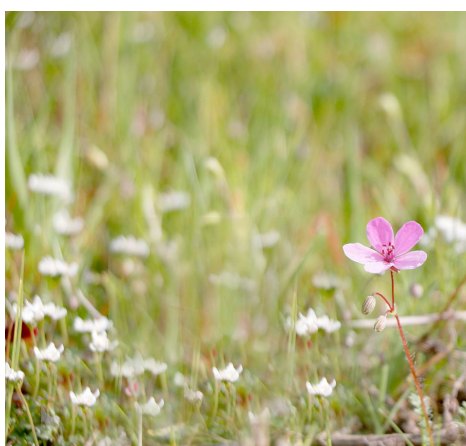
Apagar a vela.

**"Quando morre uma flor, nasce uma semente;
quando uma semente morre, nasce uma planta.
E a vida continua o seu caminho, mais forte do que a morte."**

Tagore

Todos os rituais podem ser adaptados.

Também pode criar o seu próprio.



Para quem está afastado do ente querido que está em fim de vida ou morreu



Crie um pequeno altar. Acenda a **vela**.

Pode pedir ajuda aos seus guias espirituais.

Escreva o que quer dizer em formato de carta. Partilhe com alguém de confiança em voz alta e depois queime, usando a vela já acesa. Coloque as cinzas numa caixinha enfeitada para o efeito. Escolha um sítio para enterrar ou libertar as cinzas.

Vivemos tempos de afastamento que nos podem ajudar a ver a importância de estarmos com quem amamos nos momentos mais importantes das suas vidas. Podemos utilizar esta situação para nos enriquecer e transformar a dor que sentimos, a fortalecer os laços que unem os seres humanos enquanto família alargada, e a escolher o caminho do Amor e da Compaixão. Podemos usar o fogo transformador do amor e as emoções das nossas águas internas para construir um mundo mais humano.

É importante lembrarmos que quem está a largar a energia vital do seu corpo está extremamente sensível a tudo o que o rodeia. As suas perceções, sentidos, intuição estão imensamente aumentadas. É como se uma energia imensa, que esteve sempre presa dentro do corpo, agora começa a libertar-se. Nada nos prende. Tudo se expande.

Diga uma prece, oração ou frase de libertação dos laços físicos que vos unem.

Deixe o seu familiar fazer este caminho, tendo a certeza de que a energia do Espírito e Amor incondicional irá estar sempre presente entre vós.

Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.

Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Para Perdoar o Outro



Os últimos dias de vida de um familiar podem ser uma oportunidade grande para perdoar e aliviar feridas antigas.

Existem relações onde a dor destas feridas é avassaladora e mesmo que o nosso coração queira perdoar e ser perdoado, por vezes, este processo não é fácil e pode demorar algum tempo. Por vezes, uma vida inteira. Tempo este que no final da vida de um familiar nosso, podemos não ter. O sentimento de culpa pode ser esmagador. Por um lado sentimos a dor das feridas da relação, não curadas, e sabemos que não teremos outra oportunidade para estar com a pessoa que as despoletou ou a quem as despertámos. Por outro, a culpa de não conseguirmos estar perto para iniciar o processo de cicatrização das mesmas: perdoar e ser perdoados. A nossa fundação original é o Amor. Todos o sentimos. Por vezes ele está mascarado com outras emoções. Mas está sempre lá e é nele que nos sentimos inteiros e “em Casa”.

O que fazer então?

Podemos estar distantes fisicamente mas o nosso espírito pode estar conectado.

Quantas vezes estamos próximos uns dos outros, fisicamente, mas muito distantes emocionalmente e espiritualmente? A proximidade física não é sinónimo de conexão e presença em Amor. Os rituais podem ajudar-nos a fazer esta conexão.

Crie um altar. Acenda a vela.

Sente-se num local confortável e onde não seja interrompido. Numa almofada de meditação ou numa cadeira. Tenha um caderno e uma caneta à mão.

Pode pedir ajuda aos seus guias espirituais.

RITUAIS de Despedida

Respire fundo. Inspire pelo nariz e expire pela boca profundamente. Deixe a sua mente ficar mais tranquila. Quando sentir, faça esta pergunta:

O que é que eu preciso perdoar a _____ (nome da pessoa)?

Escreva tudo o que sentir no caderno. Tudo aquilo que quiser perdoar e libertar do seu coração.

Sinta-se livre para estar com as emoções que vêm: tristeza, raiva, zanga ou outras. Aceite tudo o que vem como fazendo parte deste processo para chegar mais perto do Amor que É e Sente pelo seu familiar. Para libertarmos o peso da negatividade do que sentimos temos primeiro que olhar e atravessar essas mesmas emoções. Deixar que elas surjam à superfície e deixem de estar escondidas.

Lembre-se que carregar às costas todas as feridas do passado e tornar-se numa vítima no presente (independentemente de ter sido a causa ou o foco do que o magoa) entre ser livre ou permanecer enclausurado na escuridão do que sente é uma escolha sua, e não do outro.

Diga uma prece, oração ou frase, em voz alta, sobre o que sente e quer libertar. Independentemente das suas crenças, pode pedir ajuda aos seus guias espirituais para o ajudarem a libertar esta energia.

Diga em voz alta: “eu perdo-o, eu perdoo-te.”

Queime o que escreveu, usando a vela já acesa. Imagine a energia que sente, dentro de si, a ser transformada ao mesmo tempo que o fogo queima o papel e o transforma. Imagine aquilo que escreveu a seguir o caminho com o fumo e a ser levado até ao seu familiar.

Coloque as cinzas numa caixinha decorada para o efeito. Escolha um sítio para enterrar ou libertar as cinzas.

Deixe o seu familiar fazer o seu caminho, tendo a certeza de que a energia do Espírito e Amor incondicional irá estar sempre presente entre vós e que os guias do seu familiar estão com ele.

Encerre o ritual da forma que escolheu.

Apague a vela.

Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.

Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Para Ser Perdoado



Crie um altar. Acenda a vela.

Sente-se num local confortável e onde não seja interrompido. Numa almofada de meditação ou numa cadeira. Tenha um caderno e uma caneta à mão.

Pode pedir ajuda aos seus guias espirituais.

Respire fundo. Inspire pelo nariz e expire pela boca profundamente. Deixe a sua mente ficar mais tranquila. Quando sentir, faça esta pergunta:

"O que é que eu preciso que _____ me perdoe?"

Escreva tudo o que sentir no caderno. Tudo aquilo pelo que quer ser perdoar e libertar do seu coração. Sinta-se livre para estar com as emoções que vêm: tristeza, raiva, zanga ou outras. Aceite tudo o que vem como fazendo parte deste processo para chegar mais perto do Amor que É e Sente pelo seu ente querido. Para libertarmos o peso da negatividade do que sentimos temos primeiro que olhar e atravessar essas mesmas emoções. Deixar que elas surjam à superfície e deixem de estar escondidas.

O sentimento de culpa que carregamos em nós pode ser avassalador. Bloqueia-nos. Impede-nos de ser a melhor versão de nós mesmos.

Aceitar que erramos, mas não somos "o erro".

Ver uma oportunidade para transformar e regenerar vergonha, medo e sentimento de rejeição que vêm também associados ao "errar".

Como é que nós aprendemos sem errar? Como é que crescemos? Como é que nos conhecemos e definimos o que queremos para nós e para a nossa vida?

Estaremos preparados para aprender através do erro?

RITUAIS de Despedida

Diga em voz alta, as vezes que sentir:

"Desculpa-me por te ter magoado. Espero que me possas perdoar.

Sinto muito. Obrigada por ti. Amo-te muito."

Partilhar com alguém, de confiança, em voz alta, o que escrevemos pode ser difícil, mas transformador. E é esta energia de transmutação que queremos evocar na nossa vida neste momento.

Queime o que escreveu, usando a vela já acesa. Imagine a energia que sente, dentro de si, a ser transformada ao mesmo tempo que o fogo queima o papel e o transforma. Imagine aquilo que escreveu a seguir o caminho com o fumo e a ser levado até ao seu familiar.

Coloque as cinzas numa caixinha decorada para o efeito. Escolha um sítio para enterrar ou libertar as cinzas.

Deixe o seu familiar fazer o seu caminho, tendo a certeza de que a energia do Espírito e Amor incondicional irá estar sempre presente entre vós e que os guias do seu familiar estão com ele.

Encerre o ritual da forma que escolheu.

Apague a vela.

Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.

Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Para Perdoar e Ser Perdoado

- Corte do Cordão Umbilical -



Crie um pequeno altar. Acenda a vela.

Ate um cordão à sua cintura. Este cordão simboliza **cordão umbilical**. Pode ser feito de tecido, lã, ou outro material que sentir, de preferência biodegradável ou fácil de queimar. Numa das extremidades coloque alguma coisa pesada: uma pedra, uma mochila que pode encher com pedras ou areia ou roupa que queira dar.

Sente-se num local confortável e onde não seja interrompido. Numa almofada de meditação ou numa cadeira. Tenha um caderno e uma caneta à mão.

Pode pedir ajuda aos seus guias espirituais.

Respire fundo. Inspire pelo nariz e expire pela boca profundamente. Deixe a sua mente ficar mais tranquila. Quando sentir, faça esta pergunta:

"O que é que eu preciso que _____ me perdoe?"

Escreva tudo o que sentir no caderno. Tudo aquilo pelo que quer ser perdoar e libertar do seu coração. Sinta-se livre para estar com as emoções que vêm: tristeza, raiva, zanga ou outras. Aceite tudo o que vem como fazendo parte deste processo para chegar mais perto do Amor que É e Sente pelo seu ente querido. Para libertarmos o peso da negatividade do que sentimos temos primeiro que olhar e atravessar essas mesmas emoções. Deixar que elas surjam à superfície e deixem de estar escondidas.

O sentimento de culpa que carregamos em nós pode ser avassalador. Bloqueia-nos. Impede-nos de ser a melhor versão de nós mesmos.

Aceitar que erramos, mas não somos "o erro".

Ver uma oportunidade para transformar e regenerar vergonha, medo e

sentimento de rejeição que vêm também associados ao "errar".

Como é que nós aprendemos sem errar? Como é que crescemos? Como é que nos conhecemos e definimos o que queremos para nós e para a nossa vida?

Estaremos preparados para aprender através do erro?

Diga em voz alta, as vezes que sentir:

**"Desculpa-me por te ter magoado. Espero que me possas perdoar.
Sinto muito. Obrigada por ti. Amo-te muito."**

Agora feche novamente os olhos. Deixe a sua mente ficar mais tranquila. Quando sentir, faça esta pergunta:

O que é que eu preciso perdoar a _____ (nome da pessoa)?

Escreva tudo o que sentir no caderno. Tudo aquilo que quiser perdoar e libertar do seu coração. Sinta-se livre para estar com as emoções que vêm: tristeza, raiva, zanga ou outras. Aceite tudo o que vem como fazendo parte deste processo para chegar mais perto do Amor que É e Sente pelo seu ente querido. Para libertarmos o peso da negatividade do que sentimos temos primeiro que olhar e atravessar essas mesmas emoções. Deixar que elas surjam à superfície e deixem de estar escondidas.

Lembre-se que carregar às costas todas as feridas do passado e tornar-se numa vítima no presente (independentemente de ter sido a causa ou o foco do que o magoa) entre ser livre ou permanecer enclausurado na escuridão do que sente é uma escolha sua, e não do outro.

Diga uma prece, oração ou frase, em voz alta, sobre o que sente e quer libertar. Independentemente das suas crenças, pode pedir ajuda aos seus guias espirituais para o ajudarem a libertar esta energia.

Diga em voz alta: "Eu perdoo. Eu perdoo-te."

Partilhar com alguém, de confiança, em voz alta, o que escrevemos pode ser difícil, mas transformador. E é esta energia de transmutação que queremos evocar na nossa vida neste momento.

Corte do cordão

O cordão umbilical representa o que nos alimentou, nutriu, nos deu vida. Foi o que nos ligou à nossa mãe através da placenta, dentro do útero. O que aconteceria se em vez de nos nutrir, em amor, e ajudar a transportar o que precisamos para sermos saudáveis, o cordão transportasse ódio, zanga e culpa? É esta a energia que queremos para nós? É esta a energia que queremos que nos nutra? É esta a energia que queremos levar aos outros e ao Mundo?

O corte o cordão representa o corte com esta energia que nos magoa. Que

RITUAIS de Despedida

não nos nutre, mas, antes pelo contrário, nos impede de sermos nós próprios e de expandir a nossa energia amorosa. Podemos escolher que alimento que-remos para nós.

O corte do cordão representa o compromisso que temos para connosco próprios em assumirmos a responsabilidade pela nossa vida, pelo nosso caminho, pelas nossas escolhas. Em nos libertarmos do nosso sofrimento. Perdoando, perdoando-nos, aceitando e agradecendo a todas as experiências do passado, que a vida nos deu (sem as catalogar como boas ou menos boas), por tudo aquilo que ele nos ensinou.

Depois de ler o que escreveu, corte o cordão dizendo:

“Quero largar este peso e seguir o caminho do Amor.”

Queime o que escreveu e o cordão usando a vela já acesa. Imagine a energia que sente, dentro de si, a ser transformada ao mesmo tempo que o fogo queima o papel e o transforma. Imagine aquilo que escreveu a seguir o caminho com o fumo e a ser levado até ao seu ente querido.

Coloque as cinzas numa caixinha decorada para o efeito. Escolha um sítio para enterrar ou libertar as cinzas.

Deixe o seu ente querido fazer o seu caminho, tendo a certeza de que a energia do Espírito e Amor incondicional irá estar sempre presente entre vós e que os guias do seu ente querido estão com ele.

Encerre o ritual da forma que escolheu.

Apague a vela.

Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.

Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Pote das Lembranças



Este ritual é para ser realizado em família (os amigos também estão incluídos). Com duas ou mais pessoas, com quem sintam estar à vontade para se expressarem, e que conheçam a pessoa que está a partir ou partiu.

Criem um pequeno altar. Acendam a vela.

Escolham um pote e coloquem-no no centro do altar.

Podem pedir ajuda aos vossos guias espirituais.

Cada um de vós, individualmente, escreve num papel todas as memórias que tiveram com o vosso ente querido. Todas as lembranças. Todos os momentos. Uma memória por papel. Colocam cada um deles dentro do pote, no altar. Quando sentirem que todos já partilharam, em papel, o que se recordam, fazem um momento de pausa, de silêncio. Depois, um a um, sem uma ordem específica, e depois de misturar um pouco os papéis, vão tirando e lendo o que cada um escreveu em voz alta. Podem colocar uma música de que gostem, tranquila. Deixem as emoções fluírem. A música ajuda-nos a libertar as emoções bloqueadas. Acolham o que estiverem a sentir: alegria, tristeza, saudade, zanga, revolta, impotência. Acolham o espaço uns dos outros, sem querer aconselhar ou impedir o fluxo natural da expressão das emoções.

Depois de lerem tudo o que escreveram, queimem, usando a vela já acesa. Coloquem as cinzas numa caixinha decorada para o efeito. Escolham um sítio para enterrar ou libertar as cinzas.

É o momento para se lembrarem da importância das relações verdadeiras. De se conectarem a partir do coração. É o momento para invocarem o espírito da vossa presença sincera e da presença do outro, para além da presença física. As pessoas quando morrem largam o seu corpo físico mas ficam muito presentes em nós, para além da matéria, e a sua memória permanece connosco.

RITUAIS de Despedida

O seu Amor permanece connosco, se assim o escolhermos. Podemos escolher abraçar o Amor, também presente na dor e na saudade, e usar o seu poder para construir um mundo mais humano.

Encerrem o ritual da forma que escolheram.

Apaguem a vela.

**Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.
Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.**

Pote das Necessidades



Este ritual é para ser realizado em família (os amigos também estão incluídos). Com duas ou mais pessoas, com quem sintam estar à vontade para se expressarem, e que conheçam a pessoa que está a partir ou já partiu.

Criem um pequeno altar. Acendam a vela.

Escolham um pote e coloquem-no no centro do altar.

Podem pedir ajuda aos vossos guias espirituais.

Cada um de vós, individualmente, escreve num papel quais as suas necessidades reais no momento. Façam esta pergunta: Do que é que eu preciso neste momento? Qual é minha necessidade?

Por exemplo.: 1- Neste momento, preciso de alguém que cozinhe para mim. Não estou com energia para pensar em comida; 2- Neste momento, preciso que alguém cuide do meu filho por algumas horas do dia para eu poder ter um momento de silêncio para mim; 3- Neste momento, preciso que alguém faça as compras no supermercado; 4- Neste momento, preciso que alguém pense nas contas da casa que precisam ser pagas; 5- Neste momento, preciso de um abraço e de chorar até adormecer; 6- Neste momento, preciso de libertar esta zanga que sinto dentro de mim e de bater em almofadas até me cansar). Assinam o papel com o vosso nome.

Coloquem cada um deles dentro do pote, no altar. Quando sentirem que todos já partilharam, em papel, o que precisam, façam um momento de pausa, de silêncio. Depois, um a um, sem uma ordem específica, vão tirando e lendo o que cada um escreveu em voz alta. Podem colocar uma música de que gostem, tranquila. Deixem as emoções fluírem. A música ajuda-nos a libertar as emoções bloqueadas. Acolham o que estiverem a sentir: medo, nervosismo, alegria, tristeza, saudade, zanga, revolta, impotência. Acolham o espaço uns

RITUAIS de Despedida

dos outros, sem querer impedir o fluxo natural da expressão das emoções.

O que é que cada um dos presentes pode fazer para ajudar o outro a nutrir as suas necessidades?

É o momento para se lembrarem da importância das relações verdadeiras. De se conectarem a partir do coração. É o momento para invocarem o espírito da vossa presença sincera e da sua expressão. É o momento de apreenderem a vossa escuta ativa e a do outro. De criarem um espaço sagrado, de confiança, de amor e de entre ajuda.

Depois de cada um ouvir o que o outro precisa e de criarem uma rede de apoio mútua podem queimar os papéis, usando a vela já acesa. Coloquem as cinzas numa caixinha decorada para o efeito. Escolham um sítio para enterrar ou libertar as cinzas.

Encerrem o ritual da forma que escolheram.

Apaguem a vela.

**Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.
Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.**

Potes Yin e Yang



Pode realizar este ritual sozinho ou em família (os amigos também estão incluídos), com duas ou mais pessoas, com quem sintam estar à vontade para se expressarem, e que conheçam a pessoa que está a partir ou já partiu.

Criem um pequeno altar. Acendam a vela.

Podem pedir ajuda aos vossos guias espirituais.

Escolham dois potes e coloquem-no no centro do altar. Os potes representam a situação por que estão a passar e todas as emoções que despoletam dentro de vós.

Um pote representa as coisas “boas” que esta situação lhe está a trazer e o outro as “menos boas”.

Por vezes, quando as emoções são muito intensas, avassaladoras, podemos não conseguir ver as oportunidades que a vida nos traz. Principalmente em situações de perda. É uma oportunidade para refletirmos e criamos uma abertura na dor, na tristeza, na raiva, ou outras emoções, e conseguirmos olhar para os ensinamentos que a vida nos proporciona. É normalmente mais fácil, em situações de luto, conseguirmos identificar as emoções “negativas”. Com este ritual, permitimo-nos criar um espaço interior e exterior a nós, para nos abirmos à natureza da vida e ver beleza e luz mesmo na escuridão.

Exemplos: Coisas boas - A perda do meu familiar ajuda-me a olhar de frente para a imprevisibilidade e impermanência da vida. A perceber a importância de não deixarmos por dizer o que sentimos, de nos expressarmos. A querer começar a olhar para a minha vida de outra forma; Perceber a importância de ninguém morrer sozinho. Coisas menos boas - O sofrimento de o meu familiar estar longe da família de quem ama e de não conseguirmos fazer os rituais de despedida que gostaríamos e que ele desejava.)

RITUAIS de Despedida

Se estiver a fazer este ritual sozinho, pode pedir ajuda a alguém, de confiança, que o ajude a olhar do lado de fora das emoções.

Depois de lerem tudo o que escreveram, queimem, usando a vela já acesa. Coloquem as cinzas numa caixinha decorada para o efeito. Escolham um sítio para enterrar ou libertar as cinzas.

Encerrem o ritual da forma que escolheram.

Apagam a vela.

Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.

Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Mandala da Impermanência



Este é um ritual que pode fazer sozinho ou com outras pessoas.

É maravilhoso fazê-lo com crianças. Pode ser feito na natureza ou em casa.

A impermanência é uma lei da vida e ela “varre” tanto os momentos bons como os “menos bons”, a todo o momento. A nossa tendência é apegarmo-nos aos momentos bons apenas e queremos rejeitar os “menos bons”.

Tentamos fixar papéis. Tentamos fixar identidades que nos agradam, dão estatuto, ajudam-nos a enquadrar num determinado grupo, dão estabilidade emocional, sentido de pertença. Será que ao longo da nossa vida a nossa identidade não muda? Não terá mesmo que mudar? Se a vida é impermanente não será normal que nós mudemos também? Não será isto o normal? Não será o sofrimento de agarrar uma identidade fixa mais avassalador do que se simplesmente largarmos e nos entregarmos à mudança? Não sofreremos mais quando tentamos controlar as ondulações emocionais que sentimos pelo simples facto de estarmos vivos e de nos relacionarmos?

Este ritual tem o propósito de nos lembrar que fazemos parte dos ciclos da natureza. Da impermanência da vida. E que podemos largar e mudar “a nossa pele” sempre que quisermos. Basta permitirmo-nos a isso.

Crie um altar. Acenda a vela.

Pode pedir ajuda aos seus guias espirituais.

Faça duas listas, dividindo um papel ao meio com um traço. De um lado escreva tudo aquilo por que está grato na sua vida, e que lhe traz alegria e boas recordações, e do outro aquilo que lhe traz sofrimento e que quer transformar.

Escolha um espaço onde possa apanhar alguns elementos da natureza, caídos no chão (folhas, pedrinhas, galhos, etc). É importante respeitar o que a

RITUAIS de Despedida

natureza nos dá, sem termos que interromper o seu ciclo de vida. Ao apanhar do chão, ter consciência que a terra precisa de ser nutrida por aquilo que cai nela, assim, apanhar apenas o essencial.

Alguns elementos que apanhar, vão representar algo por que está grato na sua vida, e que lhe traz alegria, e outros alguma coisa que quer transformar e que lhe traz sofrimento. Com tudo o que apanhar, fazer um mandala.

Pode sentar-se em redor do mesmo (se for com outras pessoas podem dar as mãos), e expressar, em voz alta, aquilo por que está grato e aquilo que pretende transformar. Não se esqueça de agradecer também, e principalmente, a tudo aquilo que quer transformar na sua vida. Cumpriu um propósito, mesmo que agora não entenda qual foi.

A seguir, com ajuda de uma vassoura, varra o mandala e depois entregue os elementos novamente à Terra, de onde os tirou. O mesmo faz com o papel depois de o queimar com a vela. Colocar as cinzas numa caixinha decorada para o efeito. Escolha um sítio para enterrar ou libertar as cinzas.

Encerre o ritual da forma que escolheu. Apague a vela.

Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.

Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Mandala com Conchas



Este é um ritual que pode fazer sozinho ou com outras pessoas.

É maravilhoso fazê-lo com crianças.

Tem que ser feito na praia.

Crie um altar em casa.

Pode pedir ajuda aos seus guias espirituais.

Apanhe várias conchas, pedrinhas e outros elementos naturais, na praia, que vai usar para construir o mandala. Se os tiver em sua casa pode usá-los, também. É uma excelente oportunidade de devolver o que apanhou da praia ao seu ambiente natural, respeitando os seus ciclos naturais, agradecendo pelas energias do mar, da água, que habitaram em sua casa e por todos os benefícios a si proporcionados. É um excelente exercício de desapego.

Faça o seu mandala perto da água do mar.

Quando a estiver a fazer foque-se na sua vida e em tudo aquilo que já construiu e viveu. Cada elemento que colocar no mandala representa uma situação, uma recordação, uma pessoa da sua vida. Lembre-se de todas as pessoas que o ajudaram nesse crescimento, mesmo que por vezes tenha sido doloroso. O mandala representa tudo aquilo que cresceu, aprendeu e evoluiu enquanto ser humano. O mandala tem o seu nome.

"Uma pérola é um templo construído pela dor à volta de um grão de areia. Que nostalgia nos construiu o corpo? E à volta de que grãos?" Khalil Gibran

A vida tem a incumbência de nos esculpir para sermos pérolas. Será que o conseguimos ser?

Será que conseguimos usar a força criativa e amorosa da vida, em todas as

RITUAIS de Despedida

suas manifestações, para nos transformarmos e nos assumirmos como pérolas?

Quando terminar, sente-se em redor do mandala (se for com outras pessoas podem dar as mãos), e expresse, em voz alta, aquilo por que está grato e aquilo que pretende transformar. Não se esqueça de agradecer também, e principalmente, a tudo aquilo que quer transformar na sua vida. Cumpriu um propósito, mesmo que agora não entenda qual foi.

Observe as ondas cobrirem o mandala e a carregar consigo o peso da sua “velha pele”.

Sinta-se grato pelas imensas novas oportunidades que a vida nos dá diariamente. Sinta-se grato pela impermanência da vida. Sinta-se grato por poder começar de novo, com todas as experiências que acumulou, mas com um novo olhar sobre quem é e o que quer ser para o mundo. Sinta a sua criança interior imensamente feliz pela nova aventura que lhe proporciona.

Termine esta prática de ritual apagando a vela que acendeu em casa no seu altar.

Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.

Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Prática da Compaixão - Apreciar os Outros



Criar um pequeno altar. Acenda a vela.

Pode pedir ajuda aos seus guias espirituais.

Vivemos tempos de afastamento que nos podem ajudar a ver a importância de estarmos com quem amamos nos momentos mais importantes das suas vidas. Mas também, o nosso sentimento de impotência pode ser avassalador e muito doloroso. As práticas, palavras e atitudes das pessoas que estão a cuidar do nosso familiar por vezes também nos magoam.

Podemos utilizar esta situação para nos enriquecer e transformar a dor que sentimos, a fortalecer os laços que unem os seres humanos enquanto família alargada, e a escolher o caminho do Amor e da Compaixão. Podemos usar o fogo transformador do amor e as emoções das nossas águas internas para construir um mundo mais humano. Como? A prática da compaixão pode-nos ajudar a encontrar um espaço de tranquilidade e fazer com que nos sintamos úteis.

Sente-se num local confortável e onde não seja interrompido. Numa almofada de meditação ou numa cadeira. Respire fundo. Inspire pelo nariz e expire pela boca profundamente. Deixe a sua mente ficar mais tranquila.

Comece imaginando um, ou mais, profissionais de saúde que estejam a trabalhar no local onde o seu familiar está. Pense em como eles enfrentam problemas, medos, sofrimentos e que anseiam libertar-se de tudo isso. Tal como você. Concentre-se nesta constatação.

Pense o quanto eles querem ser felizes, ter paz, amor, tal como também o quer para si mesmo.

Manifeste então um sincero desejo de que elas sejam felizes e se livrem do sofrimento como se estivesse a desejar o mesmo para si.

RITUAIS de Despedida

Pode, também, visualizar uma massa de fumo negro a sair de dentro das pessoas que escolheu para visualizar (não têm que ser pessoas específicas), simbolizando todo o seu sofrimento. Imagine depois esta massa a entrar dentro da Terra e a ser transformada pela mesma em adubo fértil que irá contribuir para o crescimento das plantas, flores, árvores da Terra.

Visualize agora todas as pessoas livres de todo o sofrimento, problemas e medos.

Sinta o seu coração. Como ficou depois desta contemplação?

Somos uma célula no vasto corpo da vida. Distintos, porém, intimamente ligados a todos os seres vivos. Não podemos existir uns sem os outros. Quando os outros não estão bem, nós também não iremos ficar bem. Quando nós não estamos bem, os outros também irão partilhar a nossa dor.

Por fim agradeça a todos os que cuidam do seu familiar, sabendo que fazem o melhor dos seus corações, e reconheça a oportunidade de poder partilhar o poder da sabedoria ancestral da compaixão por todos os seres vivos.

Encerre o ritual da forma que escolheu.

Apague a vela.

**Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.
Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.**

Memorial



Se quiser que seja lida uma história sobre o seu familiar no seu memorial, o que gostaria que fosse?

Mesmo que não possa estar presente no funeral e/ou memorial do seu ente querido pode expressar o que sente.

Crie um pequeno altar. Acenda a vela.

Pode pedir ajuda aos seus guias espirituais.

O Objetivo deste ritual é ajudar a expressar as emoções que sente, através da escrita e da sua verbalização. Ajudar a recordar o seu ente querido através das memórias do seu coração. Memórias estas que ficarão sempre consigo e que pode, através da força do Amor, levar ao mundo. É amplificar o Amor que sente, e que também está da dor, na tristeza e outras emoções que possa estar a sentir. É descobrir o poder do Amor dentro de todas essas emoções.

Pode colocar uma música a tocar. Ela ajuda-nos a libertar as emoções bloqueadas.

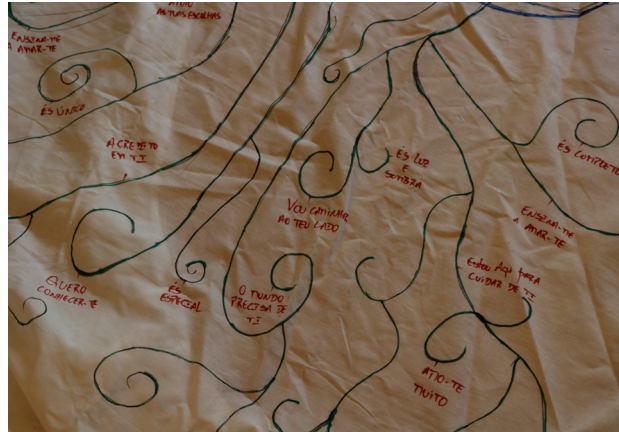
Depois de ler o que escreveu, queime, usando a vela já acesa. Coloque as cinzas numa caixinha decorada para o efeito. Escolha um sítio para libertar ou enterrar as cinzas.

Encerre o ritual da forma que escolheu.

Apague a vela.

**Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.
Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.**

Abrço de Amor



Compre um lençol branco. Tem que ser novo.

Desenhe, borde, pinte, cole, o que sentir, palavras positivas e amorosas usando materiais que permitam o lençol ser lavado mais tarde. Também pode desenhar o que sinta que lhe traga uma energia amorosa. Expresse, no lençol, tudo aquilo que queremos ouvir do outro e que queremos dizer para nós próprios.

Às vezes não ouvimos e nunca vamos ouvir estas palavras do outro, e mesmo nós, muitas vezes, ouvimos mais a nossa voz crítica e a nossa exigência do que nos permitimos e proferimos palavras amorosas e compassivas. Muitas vezes, assim fomos ensinados a ser.

Amo-te. És amado. És maravilhoso. És único. És especial. Estás seguro. Fazes falta ao mundo. És importante. És perfeito. És valorizado pelo que És. Vejo-te. Sinto-te.

Demore o tempo que for preciso para imaginar o que quer espelhar de si no lençol.

Pode ir escrevendo, num caderno, as frases, palavras, imagens que quer ver representadas.

Quando estiver concluído e preparado, crie um pequeno altar. Acenda a vela.

Sente-se num local confortável e onde não seja interrompido, numa almofada de meditação ou numa cadeira.

Pode pedir ajuda aos seus guias espirituais.

Respire fundo. Inspire pelo nariz e expire pela boca profundamente. Deixe a sua mente ficar mais tranquila. Coloque as mãos no coração e permita-se

RITUAIS de Despedida

receber o abraço do lençol, colocando-o à sua volta, de forma a que lhe cubra o corpo. Fique assim um bocadinho, a sentir apenas.

Pode escrever o que sentir, no caderno usado anteriormente, e partilhar com alguém da sua confiança.

Neste ritual não se queima o lençol e pode usá-lo sempre que sentir.

Encerre o ritual da forma que escolheu.

Apague a vela.

Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.

Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Oferenda



“Uma maneira de consolar quem perdeu alguém próximo é encorajar essa pessoa a fazer alguma coisa pelos seus entes queridos que morreram: a viver mais intensamente em seu nome depois de eles terem partido, a praticar por eles, dando assim um significado mais profundo à morte.” (Livro tibetano da vida e da morte)

Exemplos: Em nome do seu ente querido que partiu pode fazer oferendas e donativos a projetos ambientais; doar árvores para serem plantadas; Libertar animais que iriam ser mortos para serem confeccionados e/ou estão presos em gaiolas; Doar bens, em seu nome, a instituições e projetos, etc.

Pode realizar este ritual sozinho ou em família (os amigos também estão incluídos).

Criem um pequeno altar. Acendam a vela.

Podem pedir ajuda aos seus guias espirituais.

Escolham qual será a melhor oferenda a ser feita em nome do vosso familiar. Aquela que ele escolheria se ainda estivesse convosco mas não teve tempo para fazer.

Deixem o vosso ente querido fazer o seu caminho, tendo a certeza de que a energia do Espírito e Amor incondicional continua presente.

Aproveitem esta energia para elevar o Amor no Mundo. Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Encerrem o ritual da forma que escolherem.

Apaguem a vela.

Aproveite esta energia para elevar o Amor no Mundo.

Tudo aquilo que transforma dentro de si, transforma no mundo.

Poemas e Músicas
de apoio aos
RITUAIS

Ouvi a tua voz ao vento hoje

Ouvi a tua voz ao vento hoje
e virei-me para ver o teu rosto;
O calor do vento acariciou-me
enquanto eu fiquei sentada em silêncio.

Eu senti o teu toque ao sol hoje
à medida que o seu calor encheu o céu;
Fechei os meus olhos para sentir o teu abraço
e meu espírito voou alto.

Vi os teus olhos na janela
enquanto eu via a chuva cair;
parecia que cada gota de chuva que caía
silenciosamente dizia o teu nome.

Segurei-te perto do meu coração hoje
e isso fez-me sentir completa;
Podes ter morrido ... mas tu não partiste
Farás sempre parte de mim.

Enquanto o sol brilhar ...
o vento soprar...
a chuva cair ...
Viverás dentro de mim para sempre
pois isso é tudo que meu coração sabe.

Autor desconhecido

Quando eu morrer, dá o que resta de mim
às crianças e idosos que estão à espera para morrer.
E se precisares chorar,
chora pelo teu irmão que anda na rua ao teu lado.
E quando precisares de mim, abraça alguém
e dá a eles o que tu precisas de me dar.

Quero deixar-te uma coisa,
algo melhor que palavras ou sons.
Procura-me nas pessoas que conheci ou amei,
e se tu não puderes largar,
pelo menos, deixa-me viver em teus olhos e não na tua mente.

Podes amar-me melhor, deixando as mãos tocarem as mãos,
e deixando as crianças que precisam ser livres.
O amor não morre, as pessoas morrem.
Então, quando tudo o que resta de mim é amor,
deixa-me ir.

Kaddish Yatom

“Dizem que antes de um rio entrar no mar, ele treme de medo. Olha para trás, para toda jornada que percorreu, para os cumes, as montanhas, para o longo caminho sinuoso que trilhou através de florestas e povoados e vê à sua frente um oceano tão vasto, que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre. Mas não há outra maneira. O rio não pode voltar. Ninguém pode voltar. Voltar é impossível na existência. O rio precisa de aceitar a sua natureza e entrar no oceano. Somente ao entrar no oceano o medo irá diluir-se, porque apenas então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano, mas de se tornar o oceano.

Por um lado é desaparecimento e por outro lado é renascimento.”

Khalil Gibran

Depois Almitra pediu: Queríamos que falasses agora da Morte.
E ele respondeu: Vós conheceis o segredo da morte.
Mas como o encontrareis a menos que o procureis no âmago do coração?
O mocho cujos olhos noturnos são cegos para a claridade, não pode desvendar o mistério da luz.
Se quereis verdadeiramente conhecer o espírito da morte, abri o vosso coração até ao corpo da vida.
Pois vida e morte são uma só, tal como o são o rio e o mar.
Na profundidade dos vossos desejos e esperanças está a consciência silenciosa do além; e tal como as sementes que sonham sob a neve, também o vosso coração sonha com o desabrochar.
Confiai nos sonhos, pois neles está a porta para a eternidade.
O vosso medo da morte não é mais do que o temor do pastor quando se vê perante o rei que ergue a sua mão para o honrar.
E sob a sua tremura, não está feliz o pastor, por trazer em si a insígnia do rei?
E, no entanto, não está mais consciente do seu tremor?
Pois o que é morrer senão ficar nu ao vento e fundir-se com o sol?
E o que é deixar de respirar senão libertar a respiração das suas inquietações a fim de ela poder elevar-se e expandir-se até Deus?
Só quando beberdes do rio do silêncio sereis capazes de cantar.
E quando chegardes ao cimo da montanha, podereis então começar a subir.
E quando a terra reclamar o vosso corpo, então sereis verdadeiramente capazes de dançar.”

Khalil Gibran

RITUAIS de Despedida

May it be (Lord of the Rings)

https://www.youtube.com/watch?v=jDWahg4odAY&feature=share&fbclid=IwAR2R5_FJUjmidBq7eBCQi2Qgns2p7wzeluyCSam2ul1L7onkR7CwPtikSw

Gymnopédies (Erik Satie)

https://www.youtube.com/watch?v=_fulMye31Gw&feature=share&fbclid=IwAR3-Gn-7nF8-oEITIXuDHfAUGjJoSaYn1rDYJldXWILcnyhU9cURcXbmyAw

Música Celta, Medieval (Vocal Feminino)

<https://www.youtube.com/watch?v=Sl6QXy5LWtc>

Adagio in G Minor (Albinoni)

https://www.youtube.com/watch?v=XMbvcp480Y4&feature=share&fbclid=IwAR3LXUgim6tCSiBl1rWcZJ1okx9nxvLHuDxj_rlc_k-uDGGewHX4Djr4Z8

Into My Arms (Nick Cave & The Bad Seeds)

<https://www.youtube.com/watch?v=LnHoqHscTKE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0q7t6qK0lmvrylf984HxXUA7pgu2bjjcgfsf3ioef84R3HGmoGv2QgtPQ>

The Best Of YIRUMA (Yiruma's Greatest Hits - Best Piano)

<https://www.youtube.com/watch?v=8Z5EjAmZS1o&fbclid=IwAR3pQJgUv85UNFuyW29iYZZXdgFj0aKHajWcU6MBK7NsCDk98eeKVGEOrfl>

From Time To Time (Evanthia Reboutsika)

<https://www.youtube.com/watch?v=x9Riqkuom20>

Niandou (Vincent Segal & Ballaké Sissoko - Live PDA)

https://www.youtube.com/watch?v=Oy7PB2e3jtE&feature=share&fbclid=IwAR3ELGcrQriflCeUDdMnmHYpLxenDyiong6pGP_Jsdhr-y2it9C47xyvyqY

Follow the light (Ayla Schafer)

https://www.youtube.com/watch?v=IfFPbVyDV7s&fbclid=IwAR0JcYJtt-4VcXn9S_b4oMZnr3YM1DnRZ0G8eLY2GYaTOVzf6QfhKtdv5Mc

Machi (Peia from Four Great Winds)

<https://www.youtube.com/watch?v=D7os9V-n7rs&fbclid=IwAR3RuS6vLqJSexyNa2V8buZT3QZlBpyrZ1GiBsVj0UILQHvP9q3zTJ9nudg>

Hope There's Someone (Antony and the Johnsons)

https://www.youtube.com/watch?v=LyMGEq82uL4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1g_DqQD6VWmwwK7N5LCE9Pgqf6XVSCCv2U0omVg__9ftmweD6Fr7eOCM

Musica 528 hz A Frequencia do Amor

<https://www.youtube.com/watch?v=cSQ-EwHaBx4>

Heart Sutra Mantra (Prajnaparamita)

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHwuznXEqc&feature=share&fbclid=IwAR2z8pxW4Q2TZO9FRF1nYbmgGf2qBUjfw606msaTUBAlwuXS2tygYV93Kwo>

Spiegel im Spiegel (Arvo Pärt)

<https://www.youtube.com/watch?v=TJ6Mzvh3XCc&feature=share&fbclid=IwAR19pmUazfjYG2Jbu2eht9hH1nu6Ad1uswikCMXHJOXS8-Uuh0SZgCT6C4>

Relaxation (Armand Amar & Levon Minassian)

<https://www.youtube.com/watch?v=H-Yc8A9uG3I>

RITUAIS de Despedida

Doula **Ana Catarina**

Enfermeira há 18 anos.

Formação pós-graduada em Cuidados Paliativos, pela Universidade de Medicina de Lisboa

Mestrado em Dor, pela Universidade de Medicina de Lisboa.

Doula do nascimento há 5 anos pela Rede Portuguesa de Doulas, e foi aqui que nasceu a semente, que permitiu criar o curso de doulas do fim da vida, o primeiro em Portugal.

Assessora de Lactação pela Rede Amamenta.

Curso de Reflexologia pelo IRIL.

Curso de meditação para crianças pelo Myogi.

Percorri círculos de council, Círculos sagrados femininos, sexualidade sagrada.

A meditação está no meu coração e o Vipassana curou feridas antigas.

Adoro fazer caminhadas e estar em contato com a natureza. Amo árvores e acredito que o Amor do mundo é proporcional ao número de árvores, florestas, matas, que existem. Por isso é tão importante serem preservadas. Sou voluntária na associação plantar 1 árvore.

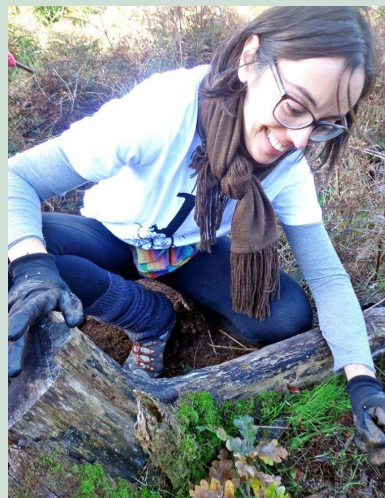
Sou voluntária da Amara.

Trabalhei 5 anos no Hospital da Luz em Cuidados Paliativos; Trabalho na LInQUE - Cuidados Paliativos em casa e atualmente no serviço de obstetrícia do HSM de Lisboa.

A aprofundar os estudos sobre as doulas da morte através da escola online de Inglaterra - Soul Midwives.

Aprendiz de xamanismo.

Uma sempre estudante da vida.



AMARA - Ao seu lado nos desafios da Vida

Fundada em 2003, a AMARA - Associação pela Dignidade na Vida e na Morte, é uma IPSS com fins de saúde.

MISSÃO

Prestar Acompanhamento Existencial, em regime de voluntariado, a pessoas com doença crónica, avançada e progressiva e suas famílias, no domicílio, hospitais e outras instituições.

Formar voluntários e profissionais de saúde para esse fim.

Contribuir para que a doença, o envelhecimento e a morte sejam encarados como parte do processo natural que é a vida.

VISÃO

Uma sociedade que acompanha os seus membros com dignidade e compaixão ao longo de toda a vida e encara a morte como um processo natural, olhando-a com serenidade reforçando assim o Sentido da Vida.

VALORES

Dignidade, Respeito pela Vida, Compromisso na Relação de Ajuda, Independência de qualquer ligação religiosa, confessional ou política.

