

O
PODER
DOS
RITUAIS





Grupo  Planeta

PLANETA DE LIVROS PORTUGAL
Calçada Ribeiro Santos, n.º 37 - 2.º

1200-289 Lisboa . Portugal

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

© 2021, Tâmara Castelo

© 2021, Planeta de Livros Portugal

Revisão: Ana David

Paginação e capa: Patrícia Silva

Fotografias: Sandro Silva

Maquilhagem e cabelos: Joana Moreira

Imagens das páginas 27, 28, 37, 68, 72-78, 81, 130, 133, 187, 190 e 233: Shutterstock

1.ª edição: Maio de 2021

Depósito legal n.º 482 204/21

Impressão e acabamento: Guide - Artes Gráficas

ISBN: 978-989-777-463-8

www.planetadelivros.pt

Este livro contou com o apoio de:

Ingredientes para a confeção das receitas cedidos por:



Le Creuset

Teresa Fonseca e Silva cedência da almofada de sementes da página 129

Colvin cedência das flores usadas na capa e na página 14

Colvin

Louças cedidas por:



TÂMARA CASTELO

O
PODER
DOS
RITUAIS

Pequenos HÁBITOS, grandes MUDANÇAS
PARA O SEU BEM-ESTAR E SAÚDE





Dedico este livro ao meu tio Valério, que,
como tantas outras pessoas neste mundo,
morreu vítima de Covid-19,
em novembro de 2020.

Com muitas saudades de todos.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11	CAPÍTULO 5	
PARTE I – Mente e Ego	15	A importância do ego	50
CAPÍTULO 1		Transações Interações Conversas	51
Rituais e rotinas para um dia a dia mais equilibrado	16	Egos em conflito	51
Rituais para praticarmos no dia a dia	18	Estados de ego	52
CAPÍTULO 2		Ritual para se libertar da mágoa do ego	56
Rituais para gerir o <i>stress</i>	25	CAPÍTULO 6	
<i>Stress</i> bom e <i>stress</i> mau	25	Quando a cabeça não desliga	57
Resposta do nosso organismo ao <i>stress</i>	27	Cérebro em sobrecarga	57
Rituais para trabalhar o seu <i>stress</i> e desacelerar o coração	32	Rituais para esvaziar o cérebro	58
CAPÍTULO 3		Reset do cérebro em 4 minutos	59
Combater o medo irracional	34	Rituais para ajudar o cérebro	61
Mecanismo do medo	37	CAPÍTULO 7	
Rituais de libertação do medo	38	Eu penso, logo resisto	62
CAPÍTULO 4		A minha mente é um macaco	63
Sofre do mal dos pensamentos tóxicos?	43	PARTE II – Corpo e Comportamento	65
O nosso cérebro	44	CAPÍTULO 8	
Pensamento tóxico	44	Qual é o seu biótipo?	66
Negativo <i>vs.</i> positivo	45	As diferenças entre as pessoas	66
Rituais de equilíbrio positivo da mente	48	Descubra o seu biótipo	69
		As pedras e cristais de cada biótipo	72
		Os óleos essenciais de cada biótipo	75

CAPÍTULO 9

Tipo A – Pitta | Fogo | Água 79

Em desequilíbrio 79

Rituais para equilibrar
o Pitta | Água | Fogo 81

Rituais para o sono 81

Rituais para organização
do quarto 85

Rituais de bem-estar 85

Alimentos que ajudam
a regularizar este biótipo 92

Alimentos que desregulam
este biótipo 93

Receitas para equilibrar
o seu Água | Fogo 95

Dicas para problemas
frequentes associados
a este biótipo 126

CAPÍTULO 10

Tipo B – Vata | Metal | Madeira 131

Em desequilíbrio 131

Rituais para equilibrar
o Vata | Metal | Madeira 133

Rituais para o sono 133

Rituais de redução
da ansiedade 137

Rituais de bem-estar 138

Alimentos que ajudam
a regularizar este biótipo 148

Alimentos que desregulam
este biótipo 149

Receitas para equilibrar
o seu Metal | Madeira 151

Suplementos adequados
a este biótipo 186

Dicas para problemas
frequentes associados
a este biótipo 186

CAPÍTULO 11

Tipo C – Kapha | Terra | Água 188

Em desequilíbrio 188

Rituais para equilibrar
o Kapha | Terra | Água 190

Rituais para o sono 190

Rituais de bem-estar 192

Alimentos que ajudam
a regularizar este biótipo 200

Alimentos que desregulam
este biótipo 201

Receitas para equilibrar
a sua Terra | Água 203

Dicas para problemas
frequentes associados
a este biótipo 232

CAPÍTULO 12

Rituais para limpar a casa,
rituais da Lua 234

Rituais para a casa 234

Ritualize o final do dia 237

Rituais da Lua 237

CHEGAMOS AO FIM 239

INTRODUÇÃO

Gostaria de começar este livro por lhe fazer duas perguntas muito simples: Nos últimos sete dias, o que o fez sorrir? O que o fez sentir-se verdadeiramente grato por estar vivo?

Dê-se um momento para refletir, porque não temos acesso às memórias assim tão rapidamente. O cérebro é bom, mas não é assim tão bom. É quase como perguntar o que jantou ontem: demora algum tempo a procurar nos ficheiros.

Mas, se passados 5 minutos ainda não tem uma resposta clara com uma mini-lista, então, caro leitor, acho que temos de melhorar os seus níveis de felicidade.

Existem muitas razões pelas quais temos dias e semanas em que não nos lembramos de sentir gratidão ou de sorrir, em que não nos lembramos de que é um privilégio estar vivo e de que há sempre uma forma de viver com mais felicidade.

Neste livro vou explorar alguns rituais simples, que pode e deve aplicar na sua vida, que vão tornar as suas emoções mais fáceis de aceitar e de compreender no dia a dia para que, no conjunto, a sua vida seja mais leve e para que tenha mais tempo para si e para os que o rodeiam.

Todos nós temos rituais, coisas que fazemos habitual e repetidamente. Por exemplo, beber um café de manhã. O importante é perceber que rituais nos fazem mal, os chamados rituais negativos, que devemos eliminar, e quais os que devemos manter ou implementar.

Este livro é dividido em duas partes:

PARTE I – MENTE E EGO

PARTE II – CORPO E COMPORTAMENTO

Na primeira parte, vou abordar a relação mente-ego e como tudo funciona, com exemplos práticos e rituais diários para o ajudar a trazer mais equilíbrio à sua vida.

Porque a vida passa demasiado rápido, os anos desaparecem com uma rapidez incrível, e a paz é importante no nosso dia a dia, para o tornar mais pleno e dinâmico.

A falta de concretização, a sensação de insatisfação permanente, a tristeza ou mesmo a falta de motivação podem ter a sua origem em vários fatores mentais e físicos, alguns dos quais falarei neste livro:

- ♦ o *stress*
- ♦ o medo
- ♦ os pensamentos tóxicos
- ♦ a falta de cuidado com as suas palavras
- ♦ o cérebro em sobrecarga
- ♦ o excesso de pensamentos que não levam a lugar nenhum
- ♦ a identificação contínua com os seus pensamentos
- ♦ os rituais e rotinas errados para o seu biótipo
- ♦ a alimentação errada para o seu biótipo
- ♦ a falta de objetivos
- ♦ a falta de autoconhecimento e aceitação pessoal

É fundamental perceber como o medo, o *stress* e os pensamentos tóxicos interagem no nosso cérebro e no nosso corpo para, em primeiro lugar, conseguir compreender o que se está a passar consigo quando tem sentimentos menos positivos, e para, em segundo lugar, conseguir com a prática ganhar espaço e distanciamento e ser capaz de mudar a forma de pensar e sentir, relativizando o ego e os pensamentos recorrentes.

Na segunda parte deste livro vou falar sobre o corpo e as suas tendências inatas a que chamei biótipos. Vamos explorar três biótipos e definir alimentação, rituais e métodos de reequilíbrio de sono, ansiedade e, dependendo das características, outros fatores relevantes para cada um dos comportamentos.

Os três biótipos são uma mistura entre a medicina tradicional chinesa e a medicina aiurvédica:

BIÓTIPO A
Fogo | Água |
Pitta

BIÓTIPO B
Madeira | Metal |
Vatta

BIÓTIPO C
Terra | Água |
Kapha

Neste livro está incluído um teste muito simples para testar o seu biótipo de forma a poder adaptar melhor os meus conselhos de rituais de vida e de equilíbrio pleno ao biótipo com o qual mais se identifica.

Estes rituais vão desde acender uma vela ou aplicar um óleo na sua almofada para dormir melhor, até às receitas com os alimentos mais apropriados ao seu biótipo. Experimente e vai sentir a diferença.

Antes de começar a viagem transformadora por este livro, lembre-se: tudo é treino, independentemente de o que praticamos ser construtivo ou destrutivo para nós. Imagine o ritual diário de beber um galão. Parece um ritual inócuo, que lhe sabe bem, mas a sua repetição leva a que haja uma pressão sobre o fígado, causando uma inflamação diária no intestino, e então a não promoção da saúde como um todo num microcosmo.

Isto, quando ampliado aos nossos pensamentos e ações (além da alimentação), impacta grandemente a malha diária da nossa vida. Neste livro quero ensiná-lo a adquirir rituais construtivos para a sua saúde e bem-estar. Rituais que vão trazer mais alegria e equilíbrio à sua vida.

Este livro é um manual de bases para começarmos uma jornada de libertação e de manutenção para melhorar a nossa saúde, tanto física como emocional.

Acredito que, quando terminar este livro, e ao longo desta jornada em que vai conseguir aplicar os rituais que lhe ensino, se sentirá uma pessoa diferente, mais equilibrada, com mais alegria no seu dia a dia.





PARTE I

MENTE E EGO

CAPÍTULO I

Rituais e rotinas para um dia a dia mais equilibrado

*«As soluções nem sempre vêm da insistência,
muitas vezes vêm da pausa.»*

Uma parte significativa do que somos são, sem dúvida, as nossas rotinas. Aqueles passos, gestos, hábitos, pensamentos e atitudes que todos os dias repetimos, quase inconscientemente, mas que reforçam ou enfraquecem, por exemplo, um músculo do organismo ou, de uma forma mais profunda, desencadeiam uma reação química no intestino.

A nossa organização diária confere uma tendência na forma como interagimos com a vida, com a nossa motivação e com a nossa saúde de maneiras mais profundas e sistêmicas que, se pensar bem, nunca imaginou.

Pense, por exemplo, nos seus hábitos alimentares. Há alimentos que ingerimos dia após dia de tal forma que lhe podemos chamar um ritual, tal como, por exemplo, o café. Ou então hábitos que mantemos, como um banho demorado ou chegar a casa e pousar as chaves sempre no mesmo lugar.

Os rituais estão em todo o lado: na nossa forma de interagir com o mundo e conosco mesmos, na nossa forma de comer, na nossa forma de falar e na forma de nos relacionarmos uns com os outros.

E se conseguíssemos que esses rituais ajudassem na prevenção da doença e na manutenção da saúde?

Era bom, não era?

É esse o desafio deste livro.

A palavra ritual pode suscitar o envolvimento de algum esoterismo, mas peço-lhe, caro leitor, que deixe cair esse preconceito. Vamos olhar para um ritual como uma rotina com sentimento e intenção, pode ser?

Já reparou que estarmos concentrados a comer faz com que a comida tenha outro sabor? Pois bem, o mesmo se aplica em tudo na nossa vida: cada gesto e cada ação, se são providos de intenção e concentração, tomam outra dimensão (até rimei!).

Um ritual é como se fosse uma caixa que coloca à volta do momento, é uma paragem no tempo que permite que todo o nosso corpo esteja no momento presente e ganhe fôlego, respire e aprecie. Momentos de paragem e harmonia são raros no dia a dia, momentos de suspensão em que estamos sem estímulos exteriores são preciosos e, ainda que sejam apenas alguns minutos por dia, fazem a diferença na soma de todas as horas do seu dia, da sua vida.

E se conseguíssemos fazer dos nossos rituais hábitos conscientes?

Entre 40 a 45 % do nosso comportamento são hábitos, é o nosso cérebro em piloto automático, sem esforço a executar tarefas. É incrível como o nosso cérebro pode ser tão eficiente para umas coisas e tão pouco para outras. Um exemplo de um hábito é a condução: conduzimos em piloto automático, fazemos imensa coisa ao mesmo tempo, conseguimos cantar, conversar e fazer a lista do supermercado enquanto mexemos os dois pés, as duas mãos e estamos atentos a tudo em simultâneo.

Passamos tanto tempo das nossas vidas a executar tarefas: tomar banho, escovar os dentes, conduzir, andar, subir, descer, ir à casa de banho, cozinhar, que nem sequer pensamos nelas. Acho que é fundamental consciencializarmos-nos dessas tarefas para que o tempo estique! Porque se passamos 40 % da nossa vida em tarefas automatizadas, estamos a perder um bom bocado, não acha? Se dedicarmos a nossa atenção até ao que fazemos automaticamente, estamos a ganhar também esse tempo.

Não se esqueça que os rituais ou hábitos negativos são responsáveis por nos trazerem infelicidade no dia a dia, como por exemplo os pensamentos tóxicos, a autocrítica, a insegurança constante, o excesso de medo, o excesso de confiança, que minam o nosso cérebro e a nossa mente, influenciando dia após dia a nossa vida, dando combustível ao ego e tonando-nos viciados em círculos de pensamento redundante. Estes rituais entristecem-nos e adoecem-nos...

Os rituais servem praticamente para tudo: para nos consciencializarmos de tudo o que está dentro e fora de nós, e para nos mantermos à tona em momentos extremos. Momentos de dor, de medo, momentos em que os nossos pensamentos são negativos ou em que parece que estamos presos a uma ideia ou a uma pessoa tóxica.

Os rituais ajudam-nos a andar para a frente, ajudam-nos a trazer sanidade e equilíbrio à nossa vida, reconectando-nos connosco e com a nossa realidade.

Para transformar um hábito num ritual mude-lhe a intenção, e torne-o um hábito consciente e coerente com o seu propósito, alinhado com o seu estado mental e com aquilo que quer para si e para a sua vida.

O que é uma intenção?

Uma intenção é uma consciencialização de um sentimento ou ato. Sabe quando queremos muito uma coisa e pedimos: «Por favor, que isto corra bem!»? A energia que depositamos nesse momento em que pedimos é uma intenção. Transformar um hábito num ritual é dar-lhe intuito, intenção, vontade e energia.

RITUAIS PARA PRATICARMOS NO DIA A DIA

Rituais são momentos em que o tempo para, em que o corpo conecta, em que a mente desliga e se liga outra parte de nós fundamental à vida.

O *stress* diário da vida faz com que o nosso organismo não enraíze, com que a nossa mente não descanse e com que a felicidade se escape por entre os dedos sem a conseguirmos agarrar.

Os rituais contrabalançam esta energia negativa do nosso dia a dia e puxam-nos para o lugar correto. Puxam-nos para o equilíbrio. Aproximam-nos da felicidade.

Escolha um, ou mais, dos rituais que lhe deixo a seguir e faça-o todos os dias. Permita-se um momento para si, nem que seja um minuto por dia, todos os dias. Consciencialize-se de que está vivo, que o coração bate, que está aqui neste momento.

Acender uma vela de manhã

As manhãs são momentos de início, de recomeço, uma folha em branco que pode utilizar com liberdade e começar o dia da maneira que idealiza.

Para este ritual, vai precisar de:

1 vela

1 caneta

1 caixa de fósforos

1 folha de papel

Como fazer:

- ♦ Respire fundo e escreva no papel a palavra do dia. Pode ser o objetivo desse dia, pode ser o sentimento que queira que o acompanhe durante o dia.
- ♦ Dobre o papel e repita para si mesmo três vezes a palavra que escreveu.
- ♦ Acenda a vela ao mesmo tempo que pronuncia, para si, a palavra e deixe-se estar a respirar profundamente cerca de 20 segundos.

Quando colocamos o nosso cérebro em foco, quando colocamos uma intenção ou palavra no início do nosso dia, a tendência será para que as nossas ações pendam para essa energia ao longo do dia.





Coragem