



Pequena reflexão durante a quarentena

CÁTIA SANTOS



2020 © CÁTIA SANTOS, TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.





Índice

Covid-19.....4

Durante estes meses.....7

Saudade.....13

Quarentena.....14





Escrevo como quem abre a sua alma e partilha o melhor do seu ser.

Partilho com vocês uma pequena reflexão dos meus meses de recolhimento e tudo o que o covid-19 me trouxe e tudo o que aprendi.

Partilho as minhas mais profundas aprendizagens, vindas dos seres mais maravilhosos com quem, unicamente, partilhei estes últimos meses. Abro a minha alma e o meu coração a vocês porque aprendi que é na abertura e na partilha do mais profundo do meu ser que evoluo, cresço e me completo e ajudo o ser ao meu lado a evoluir, a crescer e a se completar

Partilho, porque é na partilha que está o grande ensinamento da vida.

Porque partilhar é, senão, uma forma de amor, de abertura e de crescimento.

Espero que desfrutem destas páginas cheias de amor e de gratidão.





Covid-19... Reflexão

Durante anos, o ser humano se julgou superior à natureza e aos seres animais. Abusando, exigindo da mãe natureza e exercendo o seu poder sobre os seres animais.

Por ironia do ciclo da vida, nem mãe natureza nem os seres animais estão sujeitos a apanhar o vírus Covid-19.

Hoje, o Universo nos dá uma grande lição.

A mãe natureza, a divina, bela e grandiosa, e os seres animais, os nossos grandes mestres desta vida, são os seres superiores que devíamos respeitar e amar mais.

O Universo foi-nos pedindo mudança.

O Universo foi-nos avisando da necessidade de mudar, de alterar os nossos hábitos, a nossa forma de ver, de olhar, de pensar, de agir e de viver.

O Universo foi-nos pedindo para abrandar, para parar e para respirar no momento.

O Universo foi-nos pedindo durante anos e anos, e nós, seres humanos, fomos ignorando.

Assim, o Universo obrigou-nos a parar e a mudar.





Esta pandemia veio para isso mesmo!!! Para abrandarmos, para pararmos, para nos recolhermos e para nos conectarmos.

Veio e vem dizer que está na hora de deixarmos de ser egoístas, gananciosos, materialistas e superiores.

Foi, é e está a ser uma chamada de atenção para todos. Para que todos tenhamos mais respeito e mais consciência. Para que percebamos que somos todos iguais e que precisamos todos uns dos outros.

É uma chamada de atenção para o que realmente tem valor nesta vida: os seres humanos, os seres animais e a natureza.

É um despertar para um novo olhar.

É um despertar para uma nova forma de viver a vida.

Às vezes, precisamos de parar, de desligar de tudo para encontrarmos o nosso caminho dentro do nosso coração.

As paragens fazem parte do nosso caminho para o podermos retomar com mais força, com mais garra, com mais motivação e com mais alegria.





Somos meros seres neste mundo que não controlamos nada.

Vivemos presos na ilusão de que controlamos tudo, os nossos sentimentos, as nossas emoções, a natureza, os outros seres e o tempo.

Quando somos meros seres que viemos ao mundo para aprender a viver cada momento e não para controlar nada.

Simplesmente, viver o momento presente.

Se olharmos para dentro de nós, se analisarmos a nossa vida até este momento, iremos perceber que todos, de uma maneira ou de outra, precisávamos deste tempo, desta paragem, para renascermos, para aprendermos, para crescermos e para evoluirmos.

O Universo pede mudança, evolução, consciência e amor.

O Universo pede um novo olhar altruísta, um novo caminho regido pelo coração e uma alma aberta ao fluir da nova era. Uma nova era de esperança, de fé e de gratidão.





Durante estes meses...

Durante estes meses, aprendi, cresci e descobri uma nova forma de viver - uma nova forma de viver mais calma, mais serena, mais presente e mais unida.

Hoje, estou diferente!

Hoje, percebo que era e é necessário este recolhimento para poder voltar a saborear os pequenos nada da vida, para poder voltar a saber desfrutar dos momentos e para poder voltar a saber viver sem pressa do amanhã e sem apego ao passado.

Aprendi a estar comigo mesma, olhando para dentro de mim e encontrando a minha força e o meu ser na sua forma mais pura.

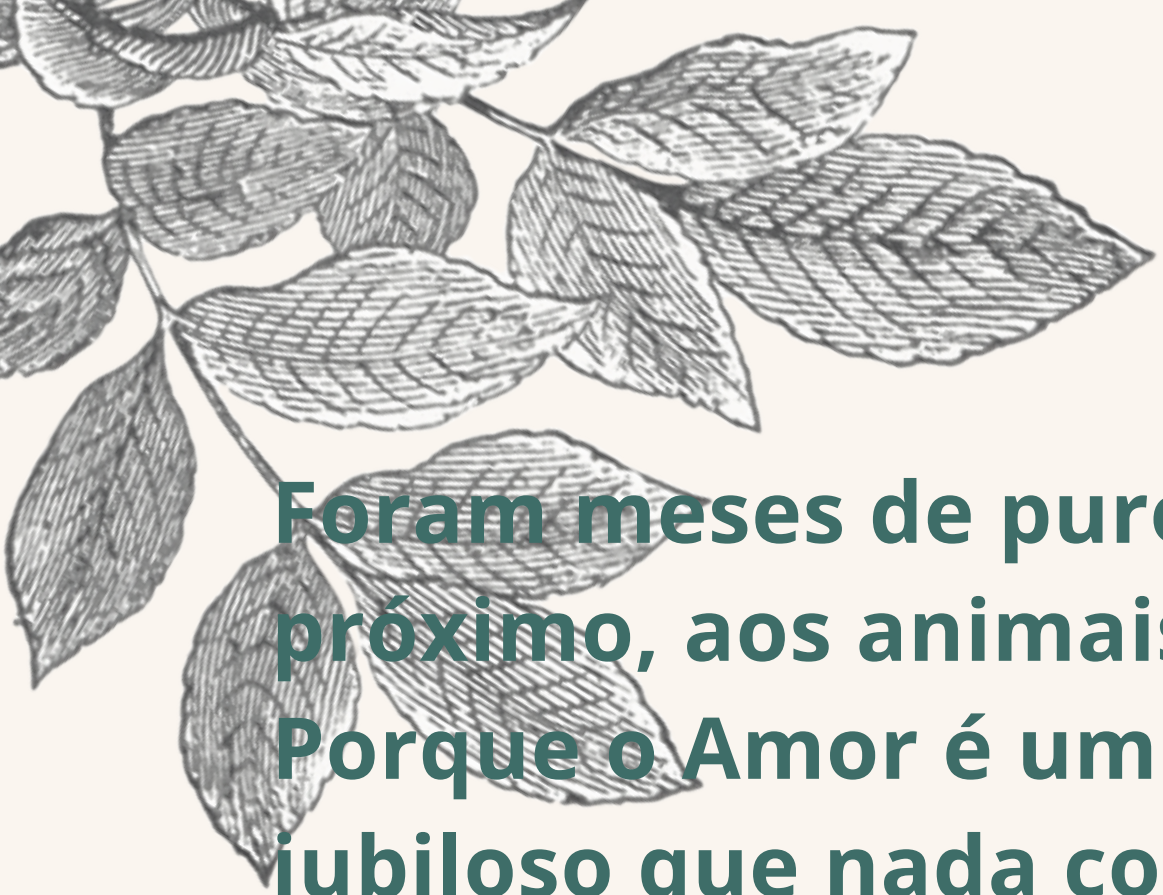
Enfrentei os meus medos e os meus receios e reconheci as minhas fraquezas.

Durante meses, vivi momentos de tudo e de nada! Momentos de ser, de estar e de encontrar o meu lugar.

Momentos de calma e de serenidade.

Momentos de parar e de conectar.





Foram meses de puro e verdadeiro amor próprio, ao próximo, aos animais, a natureza e ao Universo. Porque o Amor é um sentimento grandioso e jubiloso que nada controla, que nada exige e que nada possui.

É simplesmente viver e deixar viver o que se sente carinho, bem quer e felicidade.

É aprender a viver com respeito ao ser ao nosso lado.

Durante estes meses, aprendi o verdadeiro significado da palavra de nove letras que tanto enche a nossa vida - Esperança.

Esperança de um dia melhor.

Esperança que o caminho melhor.

Esperança de que tudo mude.

Esperança que nos acompanha diariamente no nosso coração.

Esperança que nos dá alento para um mundo melhor.

Esperança que o ser ao nosso lado seja mais altruísta.

Esperança de que a minha atitude, o meu ser e o meu amor influenciem o ser ao meu lado a mudar e a respeitar mais.

Esperança, num caminho de aprendizagem, de evolução, de gratidão, de amor, de alegria e de felicidade.





Aprendi a ser o meu próprio colinho, quando é necessário.

Aprendi a estar calma e serena perante tudo na vida.

Aprendi a respeitar o tempo do ser ao meu lado.

Aprendi que todos evoluímos de forma diferente e em tempos diferentes.

Aprendi a parar o ego da mente e a abrir o meu coração a todos os seres e ao Universo.

Aprendi que tudo na vida acontece para um bem maior. Muitas vezes, invisível num primeiro momento.

Aprendi a olhar para o passado com um sorriso de saudade e de gratidão.

Aprendi a olhar para o futuro com um coração de cheio de fé, de confiança e de serenidade.

Aprendi que o momento presente é o mais valioso e verdadeiro.

Aprendi a valiosidade do silêncio.

O silêncio que tudo respeita, que tudo revela e tudo conecta.

Durantes estes meses, vocês ensinaram-me a confiar no fluir da vida, aceitando tudo o que acontece com serenidade e com amor.





Confiar no fluir da vida com um coração aberto e um sorriso nos lábios.

Confiar que no fluir da vida, tudo vai dar certo, tudo vai tomar o melhor rumo para o meu bem superior.

Confiar que no fluir da vida está um caminho de luz.

Confiar que tudo corre como tem de correr. Por mais que, às vezes, me seja difícil confiar. Porque a vida não é perfeita, tal como nós não somos perfeitos.

Mas, no fim, ela corre como tem de correr para me levar ao melhor de mim, para evoluir e por um bem maior.

Aprendi que ter fé, esperança e confiar no fluir da vida me permite estar em paz comigo mesma.

A vida foi fluindo e flui ao sabor do vento, do Universo, trazendo aquilo que mais preciso, aquilo que me faz falta, aquilo que me permite evoluir e crescer.

A vida flui num compasso de tempo que não controlo e que não depende de mim, do meu querer ou do meu desejar.

A vida flui numa bela e leve brisa, mostrando que só importa este momento que estou a viver.

A vida flui como uma nuvem suave e macia que lembra de que só o hoje é valioso.





Neste fluir leve e macio, ao vosso lado, encontro-me sempre serena e alegre. Como só assim, deve ser o nosso fluir nesta vida, sereno e alegre.

Durante estes meses, enfrentei todos os percalços da vida com um sorriso nos lábios e com um coração cheio de amor e de gratidão.

Aprendi que quanto mais fundo de nós mesmos conseguimos ir.

Quanto mais fundo nos permitimos olhar, mais conectados com a nossa alma e com o nosso propósito chegamos e estamos.

Chegar bem fundo de mim, com vocês como meus mestres, me permitiu chegar à minha verdadeira essência.

Todo o caminho de expansão interior é um caminho de autoconhecimento, de evolução, de aprendizagem e de verdade.

Nada como os nossos seres animais, os nossos companheiros de luz para nos guiarem neste caminho de luz.

A vida é tão passageira que, muitas vezes, nos esquecemos de a viver, que nos esquecemos de a apreciar e de estar presente no momento.





Ao vosso lado, aprendi a entregar-me, a vivenciar e a vibrar com todos os momentos, sem os rotular.

Muitas vezes, criamos expectativas na nossa mente sobre como as coisas deveriam acontecer ou ser, que ficamos frustrados e não apreciamos realmente cada momento presente.

Aprendi que quanto mais partilho a minha alma, abro o meu coração , mais abençoada sou.

Aprendi que o meu caminho é sempre guiado por seres maravilhosos.

Aprendi que é na unidade de todos os seres, humano, animal e vegetal, que evoluo, que cresço e que me completo.

É na unidade com todos que reside a verdadeira essência da vida.





Saudade...

Saudade,

Ao lembrar os nossos doces momentos em família.

Saudade,

Ao reconhecer o vosso valor na minha vida.

Saudade,

Que enche o meu coração de alegria e esboça um sorriso de felicidade no meu rosto.

Saudade,

Do vosso abraço profundo, forte e puro que me acolhe em cada momento.

Saudade,

Das nossas gargalhadas que preenchem a minha alma.

Saudade,

Um sentimento puro e genuinamente português que preenche, atualmente, os meus dias e o meu coração de boas recordações.

Saudade,

Que num breve momento irei “matar”.

Saudade,

Que me faz olhar à minha volta e perceber que a vida só tem sentido quando vivida com aqueles que a preenchem de alegria, de emoção e de felicidade.

Saudade,

O prazer de sorrir ao recordar cada momento vivido, enche o meu coração de alegria. Coloca um sorriso no meu rosto e preenche a minha alma de felicidade.



Quarentena...

Quarentena,

Contigo aprendi a olhar para dentro de mim.

Contigo aprendi a ver as minhas fraquezas, os meus receios e os meus medos.

Contigo aprendi a viver sem o stress do trabalho e sem ansiedade do dia a dia.

Quarentena,

Contigo comecei a relaxar ainda mais.

Contigo comecei a superar as minhas fraquezas, os meus receios e os meus medos.

Reconhecê-los, permitiu-me tomar consciência deles, olhá-los de frente e enfrentá-los diariamente.

Quarentena,

Contigo apercebi-me da minha calma e da minha serenidade, espelhada nos meus "miúdos" animais.

Contigo aproximei-me, ainda mais, da minha família e dos meus verdadeiros amigos, mesmo à distância.

Contigo reforcei o meu amor próprio através de pequenos atos diários e pequenos e milagrosos pensamentos.





**Quarentena,
Contigo continuei a reforçar o meu agradecimento
ao Universo, por tudo que me trouxe, me traz e
trará.
Contigo percebi que sou capaz de viver feliz com
poucos bens materiais.
Contigo valorizei, ainda mais, os seres à minha
volta**

**Quarentena,
Contigo mantive e mantenho a esperança e a fé
num mundo mais consciente, mais grato e mais
compassivo.
Contigo acreditei e acredito que o amor move
montanhas e que tudo supera.
Contigo tornei um ser melhor.**

**Quarentena,
Contigo aprendi, evolui e cresci.
Contigo desapeguei-me de tudo e de todos.
Aprendi que desapegar é amar na sua mais pura,
honestas e simples forma.**





Contigo fui e sou feliz porque mesmo isolada de tudo e de todos, estive sempre com a melhor companhia e aquela que me acompanha todos os dias, EU!

Quarentena,

Guardo-te no meu coração como um dos maiores desafios de crescimento interior.

Guardo-te como a minha grande companheira de evolução emocional.

Guardo-te e guardar-te-ei sempre como a precursora de uma nova era e de um novo renascer.





**A fé, a confiança e o silêncio me permitem fluir
em paz e de coração aberto.
De coração aberto ao Universo.
De coração aberto ao ser ao meu lado.
De coração aberto me permito ser, me permito
estar e me permito encontrar.**





Sou grata por quem tenho sempre ao meu lado, pelo ser que sou e pela vida bela e maravilhosa que vivo. Mesmo em momentos difíceis, ensina-me, faz-me crescer, evoluir e dar valor ao que realmente tem valor nesta vida.

Sou grata por ser feliz e alegre em todos os momentos. Sou grata pela esperança e pela fé que me acompanham todos os dias e que dão alento ao meu coração.

Sou grata por ter saúde para poder viver, desfrutar e apreciar a beleza deste Universo e de todos os seres humanos e animais.

Sou grata por vos ter sempre ao meu lado, guiando-me nesta maravilhosa caminhada da vida. A todos vós, obrigada, obrigada, obrigada.

Vivo e vibro no amor e na gratidão.

Com gratidão,

Cátia Santos

Escrita d'Alma





**Hoje, sei que sou feliz e alegre com aquilo que
tenho neste preciso momento e de que nada mais
preciso
Porque a felicidade está dentro de mim!**

**2020 © Cátia Santos, todos os direitos reservados –
Reprodução proibida**

**Textos e fotografias criados por Cátia Santos , autora do
Blog Escrita de Alma.**

<https://catiasantos.pt/>

escritadealma@gmail.com

