



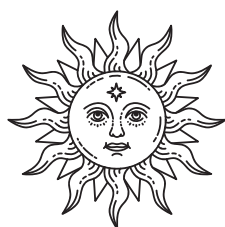


RITUAIS  
PARA  
VIVER EM  
EQUILÍBRIO



SARA MONTES

RITUAIS  
PARA  
VIVER EM  
EQUILÍBRIO



PLANO PARA TRABALHAR  
**12 ÁREAS-CHAVE** DA SUA VIDA  
EM APENAS **15 MINUTOS POR DIA**



Grupo  Planeta

PLANETA DE LIVROS PORTUGAL  
Rua dos Lusíadas, 63 B  
1300-366 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos  
de acordo com a legislação em vigor

© 2024, Sara Montes  
© 2024, Planeta de Livros Portugal

Revisão: Marta Aguiar Silva  
Paginação: Susana Monteiro  
Ilustrações: © Gaya & Studio Munya  
1.<sup>a</sup> edição: Janeiro de 2025  
Depósito legal n.º 540 570/24  
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas  
ISBN: 978-989-777-993-0

[www.planetadelivros.pt](http://www.planetadelivros.pt)

# Índice

Introdução .....	11
<b>1</b> Do porquê ao para quê .....	15
O retiro .....	21
O acidente .....	24
Breve contexto histórico – Calendário lunar, solar e lunissolar .....	26
Como utilizar este livro .....	30
<b>2</b> Gya Yoga – Uma prática para a vida .....	33
A filosofia .....	35
O Sol – Como é que o Sol nos afeta? .....	37
O ciclo solar .....	38
A Lua e a saúde – Como é que a Lua nos afeta? .....	39
O ciclo lunar .....	40
Fases da Lua .....	41
As 12 energias planetárias .....	44
<b>3</b> 12 meses do ano, 12 áreas de vida .....	47
<b>Janeiro</b> – Carreira .....	49
<b>Fevereiro</b> – Vida Social .....	65
<b>Março</b> – Espiritualidade .....	81
<b>Abril</b> – Eu Sou/Caráter .....	99
<b>Maior</b> – Vida Financeira .....	115

<b>Junho</b> – Vida Intelectual .....	131
<b>Julho</b> – Vida Emocional .....	149
<b>Agosto</b> – Qualidade de Vida.....	169
<b>Setembro</b> – Saúde.....	187
<b>Outubro</b> – Relacionamentos Amorosos .....	203
<b>Novembro</b> – Morte/Transformação .....	221
<b>Dezembro</b> – Visão .....	237
 Agradecimentos .....	 253
Referências .....	255
Contactos .....	255







# Introdução

*Na natureza tudo é ritmo, som, respiração, luz, vibração.* No Universo tudo está em movimento, nada é inamovível, duradouro, imutável. Dos sóis às mais pequenas células, tudo nasce, cresce e morre – tudo tem um início, uma permanência e um fim.

Dizem os Rig Vedas – escritos sagrados do hinduísmo – que esta tríade é o princípio da vida. Os hindus chamam-lhe Trimurti: o começo, ou início, é representado por Brahma; a permanência, ou crescimento, por Vishnu; e a destruição, ou término, por Shiva.

Do mais pequeno som ao mais pequeno ritmo do coração a bater, ao ciclo respiratório, movimento físico, estado emocional ou situação em que nos encontramos, tudo obedece a esta máxima da vida: impermanência. Neste perpétuo movimento, tudo está ligado a tudo. Nem um só pensamento se desvanece sem deixar marca, seja em nós próprios, no ambiente que nos rodeia ou numa galáxia de dimensão distante e inconcebível à compreensão humana.

Viver em equilíbrio significa estar atento, com paciência, aos ritmos da natureza, das estações do ano e do próprio corpo; aprender a compreender os seus sinais e adaptar-se em harmonia às suas oscilações, impermanências e instabilidades tão naturais e perfeitas.

A educação atual convida-nos a familiarizar-nos mais com a vida exterior do que com o nosso mundo interior. As crianças sabem melhor o funcionamento de um telemóvel do que a função de

um órgão interno, e os adultos conhecem melhor o horário do supermercado do que um calendário lunar ou circadiano.

O corpo, veículo para a viagem que é a vida, parece ter-se perdido durante as últimas décadas: temos uma alimentação irracional, comemos rápido demais, andamos stressados, insatisfeitos e ansiosos.

Tentamos compensar esta insatisfação através de excessos alimentares, atividade física extrema, trabalho, tabaco, álcool e drogas.

Dizemos que não temos tempo ou que o tempo anda a passar rápido demais. Não é verdade. O tempo que a Terra leva em torno do Sol nunca mudou, as 24 horas que perfazem um dia também não, e o ciclo que leva a lua nova a ficar cheia e a decrescer novamente permanece igual.

Então, o que mudou? Porque é que andamos constantemente stressados, a correr contra o tempo e com um nível de pressão tão elevado, que leva a Organização Mundial da Saúde a considerar a ansiedade e a depressão como as grandes doenças e desafios do século *xxi*?

Em 2018, na qualidade de Professora de Yoga e Meditação, fui convidada pelo *Rock in Rio Innovation Week* para dar uma palestra sobre *Mindfulness* na Era Digital. A tecnologia digital é, sem dúvida, o maior passo que a civilização deu nos últimos 50 anos, mas é também a maior fonte de dissociação mental que temos sobre o tempo.

Quantas vezes estive a navegar na internet durante 1 hora e achou que estava apenas há 5 minutos? E quantas vezes perdeu horas a fio a ver redes sociais e, no final, sentiu um vazio ou frustração por não ter terminado o que tinha para fazer?

A esta dissociação sobre o tempo está associada a perda da «atenção plena» ou *Mindfulness*, tão importante para a saúde física, mental e emocional.

A reconexão com os ritmos da natureza deve ser prioritária se queremos viver uma vida mais equilibrada. A natureza não existe fora de nós, mas vive continuamente através de nós.

Gaya (*espírito da terra*, em hebraico) Yoga (*yuk*, ou união, em sânscrito) é uma prática de atenção plena e contínua da vida dentro e fora de nós. Cada postura é uma ode a um elemento natural, cada exercício de respiração uma forma de nos reconectar com a nossa essência primordial, e cada princípio ético um passo para a bondade pessoal e coletiva.

Quando compreendemos e integramos a natureza e o cosmos como algo intrínseco ao nosso bem-estar, elevamo-nos a um estado de consciência que nos permite viver com mais paz, clareza e segurança.

Através de temas e exercícios que estão cuidadosamente alinhados com o calendário lunar/solar e arquétipos zodiacais, vai trabalhar 12 áreas da sua vida em 12 meses. Alguns desses exercícios estão disponíveis em formato digital para facilitar a sua execução e estão assinalados com o código QR no final do exercício.

Convido-o a dedicar 15 minutos diários do seu *tempo*. Os exercícios, rituais e meditações provêm de mais de duas décadas de dedicação, estudo e prática pessoal – vai sentir os efeitos logo após os primeiros exercícios. A mente vai ficar mais clara e tranquila, vai sentir-se mais motivado e equilibrado.

Mesmo quando pensar que «não tem tempo», não se permita desistir; controle o seu ímpeto mental. Substitua a vontade de desistir por um pensamento de gratidão – sinta-se grato por estar a caminho da visão que tem para si mesmo. Relembre tudo de bom que tem na vida e prossiga. Dê a si mesmo esta oportunidade e abra-se a uma nova realidade.



# 1

Do porquê  
ao para quê





## *Desde cedo que me questioneei sobre a veracidade de uma «sincronicidade» entre planetas, constelações e o ser humano.*

É um facto que Sol e Lua sempre nos influenciaram desde a antiguidade. São muitas as crenças religiosas e as mitologias ancestrais que ainda nos acompanham.

Tribos indígenas, como os Iroqueses, os Athapascan e os Cherokees, consideravam o Sol e a Lua como figuras, ou energias cósmicas, do feminino e masculino, representados com frequência como irmão e irmã. No México e no Peru, o Sol e a Lua ainda são considerados de forma oposta – o Sol como figura masculina e a Lua feminina – marido e mulher, frequentemente chamados de *abuelo* e *abuela*.

Religiões como o hinduísmo, assim como outras formas de paganismo e animismo, adoram o Sol, a Lua e as estrelas; bem como todos os elementos da natureza são frequentemente representados nas suas crenças religiosas, práticas espirituais (como o yoga) e divinatórias (como a astrologia védica).

Talvez por uma curiosidade voraz, aliada a uma insatisfação crónica que tive durante muitos anos, levei-me a questionar sobre outras culturas, costumes e tradições na tentativa de obter mais compreensão sobre a vida.

Apesar do amor que os meus pais sempre me dedicaram, tive uma infância difícil e uma adolescência atribulada. Filha de pais separados, senti o divórcio dos meus pais como algo violento e traumático. Talvez por ter 7 anos e ser uma menina extremamente sensível e idealista, sempre achei que o casamento fosse para sempre.

A acrescentar ao «drama», senti como que um abandono do pai e do irmão – referências masculinas mais próximas e importantes no desenvolvimento da criança.

Este drama, tão comum em tantas famílias, criou uma revolta e tristeza profunda no meu inconsciente relativamente à figura masculina. Durante muitos anos, fui uma adolescente egoísta e indiferente aos sentimentos dos homens. Com medo de ser outra vez «rejeitada», criei esquemas inconscientes de defesa: terminava relações antes de verdadeiramente começarem; viajava para lugares longínquos durante longos períodos e evitava a qualquer custo sentimentos de apego e dedicação.

Foi em 2006 que iniciei o meu primeiro curso de meditação budista com o professor Paulo Borges, na altura Presidente da União Budista Portuguesa. Juntei-me à associação Info-Nature, que dava apoio psicológico e comida aos sem-abrigo, e comecei a praticar yoga.

*Yoga*, em sânscrito, significa «conectar ou unir», neste caso, as três dimensões da vida: a dimensão física, a dimensão mental e a dimensão emocional. São estas três dimensões que nos fazem estar aqui e agora, nesta terceira dimensão. Assim, segundo este pressuposto, toda a vida é yoga.

Sempre fui criativa e com talento para várias coisas diferentes, o que me causou alguma dispersão e dificuldade na adolescência, porque não sabia exatamente para onde me direcionar profissionalmente.

Decidi formar-me em Gestão Hoteleira – aprendi a gerir negócios, equipas e a ter gosto em servir o próximo.

Acredito que, assim como os médicos e enfermeiros têm uma tendência natural para cuidar de quem está à sua volta, para se trabalhar em hotelaria tem de se ter o gosto natural de servir o próximo.

No último ano do curso, decidi que queria ser trabalhadora-estudante; nunca fui muito assídua nas aulas, mas tinha boas notas, portanto achei que fazia sentido fazer algo útil. Sempre

gostei de viajar, por isso tornei-me assistente de bordo de uma companhia aérea privada.

Propus-me ter este cargo durante um ano, de forma a poder viajar e conhecer culturas que dificilmente um dia pagaria para conhecer: Líbia, Afeganistão, Gâmbia, Arábia Saudita, Nigéria, Bangladesh, entre outras.

Foi gratificante, vivi experiências inéditas, entre as quais uma que recordo com carinho e emoção: o *Hajj*.

O *Hajj* é uma peregrinação realizada pelos muçulmanos à cidade santa de Meca, na Arábia Saudita. Esta peregrinação é um ritual histórico que se faz de acordo com o calendário islâmico (calendário baseado nos ciclos da Lua) e representa a jornada interna ao desapego e arrependimento.

Soube que esta viagem não tinha sido coincidência. Seria uma oportunidade para me desapegar de situações passadas que, de vez em quando, ainda me perturbavam.

Eram 18 horas quando o avião chegou a Meca, repleto de peregrinos que nunca tinham andado de avião. Muitos não sabiam o que era uma casa de banho e, por isso, sujaram os bancos e os corredores do avião. Outros não olhavam sequer para mim quando queriam alguma coisa, como água ou café, por ser mulher e de uma cultura diferente.

Embora estivesse vestida com o tradicional *Niqab* (véu que cobre toda a cara e só revela os olhos), era notório que não era suficiente para estabelecerem algum tipo de contacto. Outro fator era a língua, pois nenhum dos passageiros falava inglês ou qualquer outra língua ocidental.

Porém, inesperadamente, o senhor mais velho que ia no avião, de idade muito avançada, com a testa marcada (provavelmente

por deliberadamente bater no chão enquanto rezava), de olhos azuis, baços, e ao mesmo tempo com um brilho especial, agarrou-me pela mão e desceu comigo as escadas do avião.

Com um maravilhoso pôr do sol de fundo, dei por mim ajoelhada com a testa no chão, ao lado daquele ancião, na pista do aeroporto, juntamente com os milhares de peregrinos que estavam voltados de joelhos a rezar para o Sol, com cânticos lindíssimos de fundo. Ainda hoje tenho esta imagem vívida dentro de mim.

Foi dos momentos mais bonitos que tive a oportunidade de viver; emocionei-me e tocou-me bastante estar no meio daquelas pessoas, tão diferentes de mim, a participar de um momento tão sagrado e importante para elas, e agora para mim.

Qualquer imagem que tivesse dos muçulmanos e/ou de qualquer outra cultura ou religião, desfez-se ali, naquele momento.

Tive a confirmação interna do verdadeiro significado da palavra religião, que em latim significa *re-ligar* a algo maior, algo maior que nos liga e conecta *a tudo e a todos*.

Não fui despedida por um triz. Estávamos estritamente proibidos de descer as escadas do avião em Meca e a chefe de cabine não sabia como me ir buscar.

Pisar a Terra Santa (Meca) era visto como invasão e falta de respeito, caso fosse feito por uma pessoa de cultura/crença diferente, nomeadamente a minha e a dos tripulantes da nossa companhia aérea.

Mas valeu a pena.

# O retiro

Terminada a jornada nos aviões e na universidade, decido procurar um retiro espiritual para poder refletir sobre o rumo profissional a tomar. Procurei na internet e encontrei um «retiro *vipassana*» que estava prestes a iniciar em Monchique, no Centro Karuna.

Confesso que não vi bem do que se tratava, atraiu-me o facto de estar em silêncio durante 10 dias na natureza, por isso inscrevi-me.

Ao quinto dia de retiro e após 10 horas de meditação diárias, algo extraordinário aconteceu: deixei de sentir o corpo, qualquer emoção ou pensamento. Tornei-me, por assim dizer, «energia».

Foi tão real e tão fora do *tempo* que conhecemos — hoje na forma de minutos, horas ou dias — que o Mestre que liderava a sessão, Mestre Martin, ao aperceber-se do que estava a acontecer, dirigiu-se a mim no final da sessão e, delicadamente, tocou-me no ombro, para que pudesse regressar ao plano físico.

Quando abri os olhos, foi como se todos os meus sentidos estivessem amplificados, ao ponto de ouvir as formigas a movimentar-se, ver a energia a mover-se entre pessoas, árvores, plantas e a terra a respirar. Sentia as minhas emoções e pensamentos como uma onda gigante ligada a múltiplos canais entre todas as pessoas que se encontravam à minha volta.

Aos poucos voltei ao estado «normal» e regressei, extasiada, ao meu quarto, onde me indaguei até ao final do retiro sobre o que tinha acontecido.

Faltavam 4 dias para terminar o retiro e ansiava diariamente para que me voltasse a acontecer... mas nada. Tive experiências de meditação profunda, mas nada que se comparasse ao que tinha vivido.

Só consegui ter a mesma experiência, ou parecida, anos mais tarde, numa cerimónia de *ayahuasca* (planta sagrada do Peru que provoca experiências alucinógenas).

A primeira cerimónia de *ayahuasca* que fiz foi com a minha mãe, em 2011. Na altura, ela estava a fazer cuidados paliativos e eu tinha lido um livro (*A Serpente Cósmica*) que referia que o princípio ativo desta planta (DMT) podia reverter os efeitos de doenças oncológicas.

Foi uma experiência forte, que repeti esporadicamente e que pesquisei durante 12 anos. Porém, embora tenha efeitos extraordinários nas mais diversas patologias, é uma indução externa que deveria ter uma componente de integração psicológica e/ou física através de práticas *mindful*, como o yoga.

No retiro de meditação e silêncio (*Vipassana*), não existe qualquer indução ou sequer manipulação respiratória forçada. No meu caso, foi apenas uma passagem espontânea, inócua, de um plano físico para um plano subtil.

Foi a experiência mais forte que vivi até hoje, ao ponto de, terminado o retiro, vender o meu Mercedes e rumar ao sul da Índia, Pondicherry, para viver em Auroville – uma ecovila futurista e humanitária, construída para 50 mil pessoas, em 1968, cuja base espiritual e educacional é o Yoga Supramental e Integral de Sri Aurobindo.

Foi neste contexto que, após alguns meses de estudos e práticas em Auroville, me foi concedida a primeira certificação como professora de yoga: Hatha Yoga.

Hatha significa «ha» Sol (princípio masculino, que representa a atividade física) e «tha» Lua (princípio feminino que representa a passividade física, escuridão e o subconsciente); Hatha é o equilíbrio entre as duas forças fundamentais opostas e complementares que se encontram no ser humano e em todas as coisas.

Estamos em 2008 e tenho 23 anos. Na altura, era muito nova para ser professora de yoga, sobretudo em Portugal e no meio em que vivia, que nada tinha que ver com yoga e espiritualidade.

Aquilo que foi uma grande conquista interior para mim, foi pouco exteriorizada na altura em que regressei a Portugal, talvez porque, tal como qualquer jovem com essa idade, queria sentir-me parte do grupo onde estava inserida.

Hoje, embora os tempos sejam outros e o yoga se estenda de forma natural a qualquer faixa etária, entendo a importância que existe na credibilidade de ensino que vem com a experiência de vida, dedicação e maturidade.

Após duas décadas de práticas e a criação de uma empresa que organiza retiros e formações internacionalmente desde 2016, já experimentei muitas coisas, vivi muitas experiências, acompanhei alunos de diferentes culturas, com diferentes patologias: cancro, adições, depressões, períodos de transição como separações, mudanças de país, pós-partos... e eu própria sou palco de uma transformação contínua e presente no meu dia a dia. Tenho em mim algo muito forte – a consciência e o sentido de propósito – que não me deixa fugir deste caminho que me escolheu.

É neste contexto que, após um acidente que me impossibilita de fazer grandes movimentos físicos, escrevo este livro.

# O acidente

Vinte e nove de julho de 2024, faltava um dia para a lua cheia de Aquário, estava na Costa da Caparica e acordei com um sabor agri-doce no corpo. Tinha marcado uma aula de Mysore (Ashtanga Yoga) e quase a chegar a Lisboa, tive um impulso para voltar para trás. Apetecia-me ir para o mar. Nesta altura andava um bocadinho instável. Tinha acabado de regressar de Bali para viver em Portugal e a minha mãe estava com cancro.

Voltei para trás, fui buscar a prancha de *surf* e entrei.

Não se via um palmo à frente, mas não havia quase ondas e um rapaz que estava a sair disse-me para ir para um pico<sup>1</sup> que estava melhor do que aquele onde eu estava. Tive um pressentimento estranho no corpo, estava bem onde estava, porque é que havia de mudar? A curiosidade foi mais forte, e a rejeição da minha intuição, também.

Surfei uma onda e quando estava a regressar, um rapaz cuja prancha era afiada e pequena demais para aquele mar, teve medo de ir numa onda e atirou com a prancha para o lado. O bico afiado da prancha acertou-me em cheio na testa, 2 centímetros ao lado do olho esquerdo e bem no centro daquilo que os iogues chamam de «terceiro olho».

A água estava gelada, por isso não senti dor. O que achei que fosse apenas um «galo» com uma ferida perto do olho, foi um festival de sirenes na praia e mil pessoas à minha volta, preocupadas. E com razão. Levei 12 pontos e, segundo o médico, tive sorte de não ter ficado cega do olho esquerdo.

---

<sup>1</sup> O pico é um lugar privilegiado, onde quebram as melhores ondas.



Não podia fazer exercício, suar ou levantar muito a cabeça e, provavelmente, ia ficar com uma cicatriz feia na testa. Perguntei-me: «Para quê isto? Qual é a mensagem subliminar desta situação? O que é para fazer?».

Não me questionei o «porquê» da situação, mas «para quê?». Muitas vezes, situações acontecem fora do nosso controlo, independentemente de estarmos a fazer tudo bem ou não, de sermos boas ou más pessoas; as coisas simplesmente acontecem.

Ficar no porquê traz uma infinidade de possibilidades e projeções que nem sempre correspondem à verdade, ficamos a remoer e a querer justificar uma coisa que simplesmente aconteceu porque tinha de acontecer. Acredito que tudo no Universo é perfeito. Por isso, a pergunta-chave deve ser «para quê?».

Com satisfação, relembro a essência de práticas simples de cura, como visualizações que me ajudam a regenerar as células, exercícios de respiração, práticas físicas e terapêuticas preventivas de yoga, afirmações, preces, rituais da Lua e do Sol, a astrologia e a meditação.

Foi uma bênção poder parar e retomar. Tinha absorvido anos de práticas que já estavam naturalmente integradas sem que eu lhes desse o devido valor.

Reafirmo o meu propósito partilhando-o consigo. Juntos regressamos a casa, ao espaço interno onde nos conectamos com a nossa essência e somos verdadeiramente livres.