

Antônio Hélio Silva

Escolha ser feliz



ADELANTE

Antônio Hélio Silva

Escolha
ser feliz



ADELANTE

Título:
Escolha ser feliz

Copyright© 2023:
Antônio Hélio Silva

Capa:
Beatriz Albernaz

Diagramação:
Larissa Marcial

Revisão:
Nayara Carolina Amaral

*Proibida a reprodução total ou parcial desta obra
sem o consentimento por escrito do autor.*

1ª Edição – 2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

S241e	Silva, Antônio Hélio
1.ed.	Escolha ser feliz / Antônio Hélio Silva. - 1.ed. - Divinópolis, MG : Adelante, 2023. 116 p.; il.; 14 x 21 cm. ISBN : 978-65-81405-85-4 1. Autoajuda. 2. Caminhos. 3. Escolhas. 4. Felicidade - Aspectos psicológicos. I. Título.
05-2023/34	CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Felicidade : Aspectos psicológicos 158.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Adelante é um selo editorial de
Gulliver Editora Ltda.

Para mais informações:
www.gullivereditora.com.br
(37) 3511 - 1120

Agradeço a todas as pessoas que contribuíram para o aperfeiçoamento deste livro, porque enriqueceram seu conteúdo.

Deixo de citar nomes, para não incorrer no erro da omissão, mas, que todos aqueles que colaboraram sintam a minha sincera gratidão.

PREFÁCIO

“Escolha Ser Feliz” é intencionalmente escrito em linguagem simples e de forma clara de modo a ser acessível a todos os leitores. Embora trate de um tema profundo e complexo, o autor parece ter encontrado a exata medida para transmitir – de forma leve e envolvente – os ensinamentos adquiridos ao longo de toda uma vida de estudos e por meio de experiências pessoais. Assim, conhecimentos sobre Psicologia aplicada, autoajuda, espiritualidade, religião e terapias holísticas e alternativas são generosamente transmitidos no decorrer do material.

O texto, ainda, tem boa progressão e sequenciamento. Discute sobre nossa origem, quem somos, sobre a formação da nossa personalidade, os “eus” que a compõem e as imperfeições inerentes a ela. Apresenta as ferramentas para que possamos mudar nossa personalidade e as leis espirituais que nos auxiliam a percorrer o caminho evolutivo com êxito. Enfim, é apresentado um caminho lógico para que possamos fazer a grande escolha: ser feliz ou não. Nessa direção, este livro é um grande guia.

A edição

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO I	
Nossa Origem Quem somos nós	15
CAPÍTULO II	
Formação da nossa personalidade	20
CAPÍTULO III	
Eu criança da nossa personalidade	28
CAPÍTULO IV	
Eu inferior da nossa personalidade	33
CAPÍTULO V	
Eu máscara da nossa personalidade	38
CAPÍTULO VI	
Eu superior da nossa personalidade	41
CAPÍTULO VII	
Eu observador da nossa personalidade	46
CAPÍTULO VIII	
Alinhando os eus da nossa personalidade	55
CAPÍTULO IX	
Imperfeições da nossa personalidade	
Orgulho - obstinação - medo	61

CAPÍTULO X

Meditação e oração como ferramentas para transformação da nossa personalidade 71

CAPÍTULO XI

Prática da meditação e da oração como ferramentas de transformação da nossa personalidade 76

CAPÍTULO XII

Perdão como ferramenta para transformação da nossa personalidade 86

CAPÍTULO XIII

Ho'ponopono (Perdão - Amor - Gratidão) como ferramenta para transformação da nossa personalidade 99

CAPÍTULO XIV

Leis espirituais 104

Epílogo 111

INTRODUÇÃO

O meu desejo ao escrever este livro foi oferecer a vocês, leitores, o que aprendi na caminhada que fiz até este momento de minha vida, com a intenção de facilitar que vocês também encontrem o seu caminho. Desejo que esse caminho seja mais suave de percorrer, porque venho cada vez mais encontrando momentos de paz e de felicidade com a aplicação desses aprendizados, sentindo-me mais calmo e menos tenso no enfrentamento dos meus problemas do dia a dia, o que me levou a sentir necessidade de passar o que aprendi para o maior número de pessoas possível.

Não existe um caminho único. Cada um de nós deve abrir o seu, porque cada um de nós está aqui na Terra com uma missão a cumprir. Temos personalidades diferentes e, por isso, temos caminhos diferentes; daí porque não existem receitas prontas. Devemos criar a nossa própria com os ingredientes que trouxemos ao nascer e com os que vamos adquirindo durante nossa vida.

Busquei transmitir da forma mais simples e resumida possível tudo aquilo que eu aprendi ao longo dos anos e que venho procurando colocar em prática. Vale lembrar dos ditados populares: “Ninguém é tão sábio que não tenha algo a aprender; e ninguém é tão ignorante que não tenha nada a ensinar” ou mesmo “Ninguém é tão rico que não tenha nada a receber; e ninguém é tão pobre que não tenha algo a dar”.

Antes de escrever este livro, postei em meu canal no YouTube, “Ser Feliz?”, alguns vídeos sobre parte do seu conteúdo, os quais foram criados de improviso, sem que eu tivesse qualquer experiência com esse tipo de comunicação e sem me preparar sobre o assunto a ser exposto. Confeiei apenas na minha intuição do momento, mas, após a edição dos vídeos, verifiquei que seria interessante fazer esclarecimentos e acréscimos que foram surgindo em minha mente após a postagem. Entendo também que, assim como eu, muitas pessoas preferem ler texto por poder revê-lo com maior facilidade e menos desvio da atenção do assunto que está sendo tratado.

Para escrever este livro, eu usei os ensinamentos que recebi e que tenho buscado colocar em prática. Eles vieram a mim pela leitura de centenas de livros, de autores diversos, sobre psicologia aplicada, autoajuda, espiritualidade e de vários cursos, seminários e workshops dos quais participei a respeito desses mesmos assuntos e sobre terapias holísticas e alternativas, tais como: Reiki, curso ThetaHealing Basic DNA, curso de Estimulação Neural Mãos Sem Fronteiras, curso de Access Bars, curso Terapia de Integração Somato-Emocional (TISE) ou Terapia da Alma.

Porém, os ensinamentos que mais me influenciaram e que eu procurei transmitir vieram: da Bíblia, do Pathwork – cursos de Facilitador e Helper, do livro Um Curso em Milagres (UCEM), do curso de Constelação Familiar Sistêmica; da Antiga e Mística Ordem Rosacruz (AMORC), da Tradicional Ordem Martinista (TOM), e da Brahma Kumaris. Sempre procurei encontrar o caminho

para a minha evolução espiritual, sem me esquecer das vivências e experiências que tive durante a minha trajetória profissional como empresário, advogado e de 40 anos como Magistrado, dos quais 20 foram como Juiz de Direito no interior de Minas Gerais e na capital, Belo Horizonte, e 20 anos como Desembargador do Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais.

O livro retrata o meu aprendizado, as conclusões a que cheguei e as experiências que elas provocaram, não me alongando muito sobre fazer citações a respeito de minhas experiências para poder alcançar o meu objetivo maior de ser simples e sintético. Quando afirmo que meditar não é fácil e que levamos algum tempo para conseguir é porque eu tive e tenho dificuldade até hoje. Quando digo que o caminho é lento e longo é porque sei que ainda tenho muito o que aprender e um longo caminho pela frente, mas que já consigo fazê-lo com mais tranquilidade, calma, compreensão, aceitação e paciência, o que tem me levado a ser mais feliz, ter mais momentos de paz, sem me esquecer de que a felicidade é conseguida a cada passo dado ao caminhar.

Procurei fazer uma simbiose, uma mistura de todos os ensinamentos, um resumo deles, para facilitar ao leitor, que, na maioria das vezes, já teve contato com eles, porém em contextos diferentes, com visões diferentes e até com palavras diferentes. O conhecimento vem de fora e o adquirimos do que lemos, ouvimos, vemos, experimentamos, mas a sabedoria vem de dentro, e é a intuição Divina que acessamos quando vamos para nosso íntimo, para dentro de nós. Nossa mente pode possuir o conheci-

mento, mas não possui a sabedoria que vem de Deus, que tem como finalidade colocar em prática o que aprendemos para que desse aprendizado possamos tirar proveito.

CAPÍTULO I

NOSSA ORIGEM
QUEM SOMOS NÓS

O meu caminhar em busca da evolução espiritual, para alcançar a Paz e a Felicidade aqui na Terra, enquanto encarnado, se iniciou mais ou menos aos 10 anos de idade, quando comecei a querer entender quem era Deus e qual seria o motivo da minha existência. Naquela época, a religião falava muito em pecado, castigo e inferno, valendo lembrar que eu fui criado na religião católica, tendo, inclusive, estudado interno em um Colégio da Congregação dos Irmãos Maristas por quatro anos, dos 11 aos 14 anos, onde havia aula de religião e missa todos os dias e estudávamos principalmente os Evangelhos, o Novo Testamento, além de outros ensinamentos da religião católica. Nunca aceitei que devíamos sofrer ainda aqui na Terra para sermos felizes, para alcançarmos o Céu, nem que devíamos ser castigados com o sofrimento para pagar os nossos pecados, tendo em vista que Deus é misericordioso e os perdoa completamente.

Na época, eu não entendia e não me conformava principalmente com a questão do pecado e de que Deus castigaria quem o cometesse. Como não encontrei explicação que me satisfizesse, quando deixei o Colégio, aos 15 anos, me afastei dessa religião. Mas, quando tinha mais ou menos 20 anos, passei a buscar por informação e conhecimento em outras religiões, nos ensinamentos fi-

losóficos das várias culturas e daí fui pegando um pouquinho de cada fonte para formar a minha convicção, o meu modo de entender as coisas, de entender esse caminhar em direção a Deus, que é de infinitas possibilidades.

Com esse conhecimento diversificado, procurei iniciar um caminho simples, que, no meu modo de ver, é racional, emocional, lógico e espiritual e que tem servido para me aproximar cada vez mais de Deus, do Amor, da Paz e da Felicidade. E é por isso que eu quis passar esse meu entendimento, meu aprendizado e as minhas experiências para vocês, pois, quem sabe, poderão aproveitar alguma coisa deles. Mesmo porque, tudo que vou dizer, tenho certeza de que já ouviram, porém vou tentar colocar de uma forma bem simples para que talvez surja em vocês uma maneira que os leve a praticá-los.

Neste primeiro momento falarei para vocês sobre a nossa origem, sobre quem somos nós. E como aqui no Ocidente, de uma maneira geral, o livro sagrado é a Bíblia, farei citações dela e também usarei ensinamentos a que tive acesso nos cursos, workshops e nas organizações de que participo ou participei, além de filosofias de mestres que passaram por este planeta ou ainda estão nele os quais realmente podem nos ajudar a encontrar o caminho para a felicidade, que nada mais é do que encontrar a paz no Deus que está dentro de nós.

A expressão “Deus está dentro de nós” é repetida muitas vezes durante nossa exposição, pois entendo que, sendo uma verdade, devemos fazer desse pensamento um hábito, para que passe a ser aplicado de uma maneira natural, sem esforço. Muitas outras colocações são repeti-

das com a intenção de que se tornem um novo hábito, um novo modo de pensar, porque elas são importantes para que nós escolhamos ter paz e ser felizes.

Por Deus estar dentro de nós, existem coisas que não se explicam, somente podemos sentir no coração. Fé é diferente de entendimento, de raciocínio. É preciso acreditar em muitas coisas sem procurar entender, pois o entender se limita ao nosso conhecimento, que não é absoluto, mas bem restrito. Por isso precisamos nos entregar nas mãos de Deus em nós.

A nossa origem, a explicação de quem somos nós e porque Deus, que é o Amor e a Paz, está dentro de nós podem ser encontradas e estão representadas na Bíblia em Gênesis 2:7¹, quando diz que Deus nos criou à Sua imagem e semelhança, da seguinte maneira: primeiro Ele criou o nosso corpo usando o limo da terra, que representa a nossa parte material, a qual não tinha vida. Então, Deus, para dar vida a esse corpo, deu-lhe um sopro nas narinas e só assim o corpo, parte material, passou a ter vida.

Mas as pessoas continuam a nascer dos relacionamentos de homens e mulheres, união do masculino e do feminino, sendo que essa criação não acontece diferentemente daquela feita por Deus e que está na Bíblia. O óvulo da mulher é fecundado pelo espermatozoide do homem e daí surge um feto que vai se desenvolver no útero da mãe, alimentado por ela por meio do cordão umbilical, com nutrientes que vêm do limo da terra, formando, assim, a

1. “Então o Senhor Deus formou o homem do pó da terra e soprou em suas narinas o fôlego de vida, e o homem se tornou um ser vivente” Gênesis 2:7.

parte material, o corpo físico da criança. Quando nasce e respira pela primeira vez, a criança recebe a energia Divina, a parte Espiritual, que vem de Deus, e é quando o corpo físico passa a ter vida independente da vida da mãe.

Há um entendimento de que a parte Espiritual passa a habitar o feto a partir da fecundação do óvulo. De qualquer forma, se ficarmos com o primeiro entendimento, podemos afirmar que a parte espiritual já estava rondando o feto e o influenciando a partir da fecundação do óvulo pelo espermatozoide, sendo que o feto também recebe influências do mundo exterior e do DNA de seus antepassados, que, por sua vez, trazem crenças das culturas e das consciências coletivas passadas. Essas crenças e influências ficam armazenadas em nosso inconsciente, porém influenciando nossas decisões ao longo da vida.

A consciência coletiva nos influencia, entretanto, nós também podemos influenciá-la por meio de nossos pensamentos, palavras, ações ou omissões. Por isso se diz que para mudar o mundo basta que mudemos, já que, quando eu evoluo, interfiro na consciência coletiva e ajudo na evolução da humanidade. Todavia, para realizarmos nosso aprendizado de autoconhecimento, a fim de que haja nossa autotransformação, é importante sabermos que o ser humano é formado de parte física, matéria, de parte mental, psíquico/emocional e de parte espiritual, partícula Divina, que também podemos chamar de Energia Divina, Energia Cósmica, Energia Universal, Espírito.

Alguns ensinamentos dizem que, quando ainda estamos no mundo espiritual, nós escolhemos quando, onde, como e em que família vamos nascer para, dessa

forma, podermos trabalhar aquilo que devemos aprender e transformar naquela encarnação para evoluirmos, para sermos melhores, aproximando-nos cada vez mais de Deus e, assim, sermos felizes.

No mundo espiritual, onde não existe tempo, matéria, corpo físico, nós não temos como evoluir, porque lá estamos cientes de tudo, por isso que é através do corpo que podemos ser testados em nossas dificuldades e, daí, com o nosso esforço, nossa força de vontade, nos conhecermos e nos transformarmos, demonstrando verdadeiramente que queremos nos purificar e voltar para Deus.

Já no mundo material, o corpo tem uma duração, o que nos leva à ilusão da existência do tempo, para sermos pressionados, pressionados por ele a decidir se desejamos evoluir e nos tornarmos melhores, não nos esquecendo de que, quando encarnamos, nascemos e nos esquecemos de tudo o que sabíamos quando estávamos no mundo espiritual para que esse conhecimento não interfira na escolha de nossas decisões sobre o caminho que desejamos trilhar.

Por isso, eu entendo que a parte material veio da terra e para a terra voltará, sendo que o sopro Divino, parte Espiritual, parte de Deus, quando da morte do corpo, voltará para Deus, para o mundo espiritual de onde veio. E, como parte de Deus, essa energia Divina, energia Cósmica, energia Universal, também chamada energia Espiritual, Espírito, é imortal, eterna, perfeita e imutável, assim como Deus, e como Ele não teve começo e não terá fim. E como essa parte veio de Deus, ela não pode errar e não pode ser corrompida.

CAPÍTULO II

FORMAÇÃO DA NOSSA PERSONALIDADE

Para fazer o caminho de volta para Deus, sem nos esquecermos de que Ele está dentro de nós, além de saber a nossa origem, devemos conhecer o que está em nossa mente inconsciente, que faz parte da nossa personalidade, e saber como esta foi formada, para que, assim, possamos desfazer as crenças erradas criadas pelo pequeno ego, Eu Criança, Eu Inferior e Eu Máscara. Dessa forma, deixamos apenas as crenças certas, perfeitas, amorosas, que foram criadas pelo nosso Eu Superior, Deus em nós, com ajuda do Eu Observador, sobre os quais vamos falar mais adiante.

No primeiro capítulo abordei a questão da nossa criação, como Deus nos criou e quem somos. Nós vimos que Deus criou a nossa parte física, material, do limo da terra, mas, para que essa parte tivesse vida, Ele deu um sopro e ela então passou a viver, conforme está simbolicamente representado na Bíblia, no livro de Gênesis.

Assim, chegamos à conclusão de que somos todos irmãos, porque, na essência, Espírito, somos todos iguais, somos todos um, pois temos a mesma origem, viemos de Deus. Por existir essa parte de Deus em nós, possuímos todas as suas qualidades, somos Amor, pois, como está na Primeira Carta de São João, 4:7-8², “Deus é amor”. Porém,

² “Amados, amemos uns aos outros, pois o amor procede de Deus. Aquele que ama é nascido de Deus e conhece a Deus. Quem não ama não conhece a Deus, porque Deus é amor” João 4:7-8.

esse Amor, essa parte de Deus, está encoberta por nossos pensamentos imperfeitos, baseados em crenças erradas. O motivo de estarmos aqui nesta vida é termos uma oportunidade de mudar nosso modo de pensar, desenvolvendo crenças positivas que nos levam a ter pensamentos positivos, de modo a agirmos sempre com Amor, orientados pelo Espírito Santo, que é quem faz nossa conexão com Deus, para que nossa Luz, Deus dentro de nós, apareça e nos proporcione a Paz e, assim, sejamos felizes.

Entendo que as crenças erradas são aquelas que nos levam ao sofrimento, porque expressam as nossas negatividade, como quando fazemos julgamentos, críticas destrutivas, que, por sua vez, nos fazem sentir raiva, mágoa, faz com que fiquemos estressados, com desejo de vingança. As crenças corretas, por sua vez, são aquelas que nos levam a ser felizes, alegres, a ter paz, que nos deixam leves, sempre desejando o bem para os outros, amando o próximo como a nós mesmos, sem qualquer exigência, portanto, de maneira incondicional.

Todavia, somos diferentes no que diz respeito a nossa parte física, nossa parte material, nossa parte temporária, que é o nosso corpo, porque nascemos de pais diferentes, tendo, portanto, ancestrais diferentes. Somos também diferentes em nossa mente, onde nosso ego, por meio de suas crenças e decisões, nos considera separados de Deus, e, para provar essa separação, quer sempre estar certo, julgando e condenando as pessoas e as situações. Isso cria conflitos em nossas mentes por meio de reações emocionais negativas, e, quer saibamos, queiramos, ou não, nos coloca em conflito com os outros.

Portanto, a diferença que nos traz sofrimento está na nossa parte psíquica, mental, porque é de onde surgem os nossos pensamentos, os quais nos levam para o céu ou para o inferno, de acordo com as informações que estão gravadas em nossas memórias, em nossas mentes consciente e inconsciente e que formam a nossa personalidade. Essa personalidade recebeu por herança crenças coletivas de nossos antepassados e foi influenciada pelo que ouvimos e aprendemos de nossos pais, professores, religião, leituras, culturas, vidas anteriores.

Essa herança e as influências para a criação dessas crenças, que podem ser certas ou erradas, ocorreram principalmente quando éramos crianças e também na adolescência. E são as crenças erradas que nos levam a fazer julgamentos errados, críticas erradas, de maneira involuntária, sempre no intuito de estarmos certos e os outros ou as situações estarem errados, com a intenção de sermos aceitos, porquanto temos medo de sermos rejeitados, abandonados, medo que vem de quando éramos crianças e não tínhamos condições de nos alimentar, de nos defender.

Esses julgamentos e críticas são feitos por uma parte de nosso ego, que quer estar sempre certo para que possa justificar a sua existência, que é sempre de conflito, porque se defende acusando o outro, não assumindo responsabilidade pelo que pensamos e, ou, fazemos. E, nesse nível de energia, na maioria das vezes, o outro também se defende, o que resulta em uma guerra que é fonte de sofrimento para todos os envolvidos. E por que não dizer para toda a humanidade, dada a nossa irmandade?

Assim, não devemos fazer julgamentos ou críticas, pois não sabemos toda a verdade, não sabemos o que a outra pessoa passou em sua vida e o que a levou a criar determinada situação. Vale refletir que, se estivéssemos em seu lugar, se tivéssemos tido a sua formação, talvez faríamos a mesma coisa ou até pior.

No Evangelho de São Mateus, 7:1-3, aparece o ensinamento de Cristo: “Não julgueis e não sereis julgados”, “Por que tens de olhar o cisco que está no olho do teu irmão, e a trave que está no teu olho, não a reparas?”. Por isso devemos duvidar de nossas certezas, de nossas verdades, questioná-las e reavaliá-las, porque podemos estar errados e o outro pode estar certo.

Entretanto, tudo tem uma razão de ser. As nossas diferenças servem para que nós possamos aprender com o outro e com as situações que são criadas, pois são elas que “cutucam” nossas feridas e as fazem aflorar e trazer ao nosso conhecimento aquilo de que necessitamos reconhecer para nos transformar, para nos mudar.

Se a nossa personalidade fosse perfeita como é perfeita a nossa essência Divina, não estaríamos neste corpo, neste planeta, tendo esta vida; estaríamos no paraíso, na Paz de Deus, que é a Felicidade que tanto procuramos. E, para que isso aconteça ainda enquanto estamos aqui encarnados, nesta vida, precisamos harmonizar nossas partes física, mental/emocional e espiritual.

Não podemos nos esquecer de que, desde que nascemos, já possuímos em nossa mente muitas informações, crenças, e que, quando recebemos um conhecimento novo,

ele é analisado não como uma informação única, mas é agregado aos conhecimentos que já temos dentro de nós, e, então, em uma análise ampla, combinando tudo que sabemos, tiramos a nossa conclusão, formamos uma nova crença, a qual pode ser certa ou errada.

Por isso é que um mesmo fato, uma mesma informação, situação, ensinamento, podem ser interpretados de forma diferente por cada uma das pessoas envolvidas, haja vista que elas são diferentes, mesmo que sejam gêmeos idênticos, pois suas personalidades trouxeram conhecimentos diferentes e ainda tiveram influências e formações diferentes.

Assim, mesmo que a intenção da pessoa que está passando a informação, o ensinamento, seja boa, o resultado pode ser diferente do esperado, porque cada um de nós veio aprender coisas diferentes. Pelo mesmo motivo, a informação má pode ter um resultado bom, fora do esperado. Nós, muitas vezes, sabemos o que o outro não sabe; mas o outro, também, muitas vezes, sabe o que nós não sabemos – daí a diversidade de resultados. “Deus escreve certo por linhas tortas”, diz o ditado popular.

Como as crenças erradas foram implantadas em nosso inconsciente ao longo de muito tempo, para colocar crenças corretas em seus lugares, vamos precisar também de muito tempo, talvez vidas, porém, a cada passo que dermos, já colheremos resultados, tendo mais paz e sendo mais felizes.

É preciso que saibamos que, na maioria das vezes, agimos ou reagimos de forma automática, como robôs

programados, com base nas crenças que estão gravadas em nosso inconsciente, e, quando nos damos conta, vemos que já falamos o que não devíamos ter falado, já fizemos cara feia, já brigamos. Eu, algumas vezes, quando sou contrariado por as pessoas não fazerem do meu jeito ou no meu tempo, além de falar o que não deveria, ainda faço cara feia e, com isso, joga energia negativa para cima do outro, que pode, ou não, revidar.

Aqui é bom lembrar uma passagem da Bíblia, carta de São Paulo aos Romanos, 7:19-20, que diz o seguinte: “Não faço o bem que quero, e sim o mal que não quero”. Isso é o que acontece conosco quando agimos de modo involuntário, com base em crenças erradas que foram criadas em circunstâncias que não existem mais, e assim deixamos que o mal prevaleça, e não o Amor, o bem.

Achamos que o outro é a causa do nosso sofrimento, da nossa infelicidade, que foi ele quem provocou a nossa reação, a nossa emoção, o nosso sentimento, a nossa raiva, o nosso ressentimento, mas, na realidade, o que provocou tudo isso foi a nossa maneira de pensar, de interpretar os fatos. Quando eu condeno o outro, eu me torno o seu carcereiro e, assim, também fico preso junto a ele. E se o faço sofrer, passo a sofrer com ele.

Nós não podemos, por meio de nossos pensamentos e crenças erradas, colocar nas mãos dos outros a nossa felicidade ou infelicidade, e é isso que acontece quando julgamos e condenamos os outros pelos nossos problemas. A nossa felicidade é responsabilidade apenas nossa. O outro nem sempre tem a intenção de nos magoar ou de nos ofender.

Também não podemos colocar a nossa felicidade em eventos e acontecimentos futuros, por exemplo: quando eu me formar... quando eu conseguir um bom emprego... quando me casar com fulano ou sicrano... quando eu adquirir aquele carro ou aquela casa... Nós precisamos ser felizes agora, que é o único momento que existe e no qual realmente podemos ser felizes.

Como já colocado, nosso caminhar é lento, vamos nos tratar com doses de remédios homeopáticos que vão ao cerne da questão, não com remédios alopáticos que corrigem apenas os sintomas, mas não curam a causa. Para que a cura aconteça não basta termos o conhecimento, precisamos colocá-lo em prática o tempo todo, para que, dessa forma, seja formado um novo hábito. O que está em nosso inconsciente não tem como ser apagado, somente pode ser substituído por uma nova prática, um novo conhecimento, uma nova crença, que nos faça agir de maneira natural, sem questionamento, para praticar o bem, para pensarmos e agirmos com Amor incondicional.

Colocar em prática o novo conhecimento mostra que estamos ficando mais sábios. Ao usarmos aquilo que conhecemos passamos a controlar a nossa mente, deixando de ser controlados por ela. O descontrole normalmente acontece por termos pensamentos compulsivos, que sempre estão no passado ou no futuro. Dessa maneira, deixamos de viver o presente, que é o único tempo que existe, pois o passado só pode existir se pensarmos nele no momento presente, e o futuro ainda está por vir e é criado também no momento presente por meio de nossos pensamentos. Podemos analisar o passado para tirarmos

lições dele, que serão aplicadas na formação, no planejamento do nosso futuro.

Por conseguinte, para mudarmos precisamos mudar nosso modo de pensar, precisamos procurar ver as coisas e as situações de modo diferente, precisamos mudar a nossa personalidade, colocar uma crença nova no lugar da velha, criando um hábito. Para que isso aconteça, vamos precisar usar algumas ferramentas especiais a fim de reconhecer como foi formada a nossa personalidade e como funciona o nosso inconsciente. Assim, precisamos estar sempre observando os nossos pensamentos, as nossas reações, nossas emoções, sentimentos e outras coisas mais que nos causam sofrimento.

CAPÍTULO III

EU CRIANÇA DA NOSSA PERSONALIDADE

Tratei, no capítulo anterior, sobre a formação de nossa personalidade, que vem de várias fontes, principalmente das pessoas que estão mais próximas de nós quando somos crianças – como pais, professores, religiosos –, do ambiente cultural, costumes do meio onde vivemos e também porque nascemos com traços dos nossos antepassados, tanto físicos como mentais e emocionais, formados pelas crenças, modo de pensar deles. E, se acreditamos em reencarnação, acreditamos também que trazemos crenças de outras vidas.

Para uma criança, o que as pessoas que cuidam dela dizem é lei. Ela acredita, mesmo porque procura não as contrariar para não ser rejeitada, pois a única coisa que a criança quer é ser amada e que as suas necessidades sejam supridas. É o instinto de sobrevivência já em ação desde que nascemos. Mas nem sempre o que lhe é dito é uma verdade, porque as pessoas ensinam com base em suas crenças, e uma crença errada é transmitida e forma personalidades de uma maneira incorreta sem que elas tenham conhecimento disso, pois é o que acreditam ser certo. Porém, alguém tem que colocar em dúvida o ensinamento, questioná-lo, para verificar se realmente é verdadeiro.

Assim, se nosso pai, mãe, religião, por exemplo, dizem que sexo é pecado e que Deus castiga quem peca, essa crença ficará arquivada em nosso inconsciente e

continuará a agir mesmo quando formos adultos. E se não a repensarmos certamente evitaremos o sexo ou teremos dificuldade em ter um relacionamento sexual saudável, porque, inconscientemente, sentiremos culpa, e quem é culpado se sente merecedor do castigo. Em contrapartida, ninguém quer ser castigado, então o melhor é evitar o sexo.

Vejam, então, que essas crenças erradas são limitantes, tiram nossa liberdade de ação e, por nos fazerem sentir culpados, faz com que nos distanciemos de Deus. Porque se é pecado e Deus castiga, eu quero ficar longe Dele para não receber o castigo. Essas crenças vão tampando o Deus que está em nós, o qual é só Amor, bondade, misericórdia. E isso acontece porque há uma gravação no nosso inconsciente que nos faz agir sem pensar, de acordo com o que lá está gravado. Essas crenças erradas, limitantes, formam o nosso Eu Criança, que, por sua vez, faz parte da formação de nossa personalidade.

Então, quando a pessoa age de maneira impensada, mas depois reconhece que estava errada, que cometeu um erro, o qual chamam também de “pecado”, vem a culpa, que é uma grande fonte de sofrimento, pois, se sou culpado, mereço castigo e serei castigado. Daí o ego que se alimenta de conflitos cria uma saída para não ser culpado nem castigado: joga a culpa no outro, dizendo que fez isso porque o outro fez aquilo, de modo que a culpa sempre será do outro e a pessoa não assume a sua responsabilidade.

Devido às minhas crenças, a meu modo de pensar, eu devo estar sempre certo e o outro sempre errado, porque, se nós errarmos, seremos rejeitados e abandonados.

E o que a criança mais teme é ser rejeitada, quando então seria abandonada e pereceria, pois não teria condições de sobreviver sozinha.

Não podemos nos esquecer de que essas crenças que adquirimos quando éramos criança ainda hoje existem dentro de nosso inconsciente e influenciam em nosso modo de pensar e, conseqüentemente, em nosso modo de viver. E quando eu uso esse modo de pensar, orientado pelas minhas crenças erradas, ele me leva a fazer julgamento e crítica do outro, quando, na verdade, eu deveria observar e rever essas minhas crenças, verificar se estão corretas, verificar de onde vieram, em que circunstâncias e quando eu as adquiri, verificar se eu não tenho a minha parcela de responsabilidade ou responsabilidade total pelo acontecido. É certo que o problema é sempre gerado em minha mente e é lá que ele deve ser corrigido. Nada pode me ferir a não ser os meus pensamentos. O problema e sua solução estão em um mesmo lugar: em nossa mente, no nosso modo de pensar.

O Eu Criança representa as crenças que adquirimos, de um modo geral, quando éramos crianças, adolescentes e um pouco também depois que nos tornamos adultos, pois, muitas vezes, as crenças que já estão instaladas em nós, no inconsciente, levam à criação de outras crenças quando se juntam com novas informações. E se as crenças antigas são erradas, certamente vão influenciar na produção de novas crenças erradas.

Se o pai ou a mãe de um adolescente, para castigá-lo, deixam de lhe dar atenção e evitam conversar com ele durante um bom tempo, esse adolescente vai se sentir re-

jeitado, vai se sentir culpado e merecedor daquele tipo de castigo. É de se notar que os pais estão fazendo aquilo no intuito de corrigi-lo e ajudá-lo, achando ser essa a melhor forma, não lhe aplicando uma correção violenta. Agem assim porque devem ter sido corrigidos dessa maneira. Entretanto, como o adolescente sofreu com aquele castigo, que, muitas vezes, é considerado por ele pior do que se fosse espancado, a crença da rejeição ficou gravada. Então, na sua vida adulta, quando alguém não lhe dá atenção, mesmo que seja por um motivo justo, sem a intenção de rejeitá-lo, ele vai se sentir rejeitado e sofrer com a situação, pois a informação de que aquilo é rejeição está gravada em seu inconsciente.

Quando já somos adultos e o nosso Eu Criança é contrariado pelos outros e os culpamos, sentimos raiva, ficamos magoados e ressentidos, porque nos sentimos invadidos, impotentes perante a situação. Se, ao contrário, não culpamos os outros e assumirmos a nossa responsabilidade pelos nossos pensamentos, a raiva vai embora. Quando sentimos raiva é porque algo em nós precisa ser mudado, curado, pois estamos nos rebelando contra uma verdade, que é o agora, que é a situação presente, que já aconteceu e não pode ser mudada. O que pode ser mudado são os nossos pensamentos sobre ela e o que devemos fazer é verificar se podemos agir de alguma forma para alterá-la ou minorar os seus efeitos ou aceitá-la tal como é, tomando as providências que se fizerem necessárias.

Entretanto, não podemos nos esquecer de que a criança que habita em todos nós também tem suas coisas boas; ela é verdadeira, sincera, espontânea, humilde,

amorosa, alegre. E nessas coisas nós temos que segui-la, pensar e agir como ela, procurando transformar a sua parte que tem crenças erradas. Essa criança não pode ser apagada, ela continua dentro de nós. Quando ela der birra, em vez de chamar sua atenção e dizer que está errada, devemos pegá-la no colo e conversar, explicando que agora ela tem um adulto para cuidar dela, que ela não está sendo rejeitada, de modo a fazer com que ela mude seu modo de reagir e deixe de interferir em nossas decisões. É sobre essa criança boa, pura, alegre e criativa que Cristo se referia quando disse: “Eu lhes garanto: se vocês não se converterem, e não se tornarem como crianças, vocês nunca entrarão no Reino do Céu” (Mateus 18:3).

CAPÍTULO IV

EU INFERIOR DA NOSSA PERSONALIDADE

Agora vamos falar sobre o nosso Eu Inferior, representado pelos conflitos que criamos com o nosso modo de pensar, quando seguimos as nossas crenças erradas e assim expressamos nossas negatividades, que têm origem na culpa e é também onde aparecem nossos maiores defeitos, imperfeições, que são o orgulho, o medo e a obstinação, dos quais falaremos mais na frente.

Sentimos prazer em culpar o outro, porque o Eu Inferior nos faz crer que, com isso, somos inocentes, perfeitos. Mas não temos como tapear a nossa Essência Divina, que sabe a verdade e da qual nada podemos esconder. Por isso, devemos procurar ver e reconhecer essa verdade para que possamos nos transformar, evoluir, mudar para melhor a cada dia, pois somos responsáveis por tudo que nos acontece, porque tudo é criado pelos nossos pensamentos.

A mãe de todas as culpas nasceu quando resolvemos nos separar de Deus, quando nasceu o “pecado original”, representado na Bíblia pelo simbolismo de Adão e Eva comendo do fruto proibido, da árvore do conhecimento, desobedecendo a orientação dada por Deus. Foi quando a parte Divina que existe no homem, se achando separada de Deus, começou a criar o mundo material para que este proporcionasse a eles felicidade, prazer e satisfizesse as suas necessidades, que, no mundo Espiritual, onde viviam, estavam todas satisfeitas.

No meu entender, a primeira coisa criada foi o nosso corpo, de modo a provar que estávamos realmente separados de Deus e dos outros e que podíamos viver de maneira independente. Porém, tudo que o homem vem criando no mundo material é temporário e um dia vai deixar de existir, de modo que somente ficará a Energia Divina, que é o Amor. Precisamos do mundo material para que, na convivência com ele, possamos reconhecer que queremos voltar a ser um com Deus.

O Eu Inferior, parte do ego, nos faz crer que somos separados de Deus e do outro, porque somente se formos separados é que temos como jogar a culpa no outro. Assim, o ego, Eu Inferior, para existir e nos controlar, precisa que haja a separação de nós com Deus e com os outros, pois, caso reconheçamos que somos todos um, o ego perde a sua função de nos controlar por meio da nossa mente.

Com a nossa separação de Deus, logo nos sentimos culpados, porque desobedecemos uma Lei Divina, que é a Lei da Unidade: somos todos um em nossa essência, sopro Divino, energia Divina, energia Cósmica, energia Universal. Tudo é um, tudo está interligado. Somos um com Deus e Ele conosco, e como Deus é Amor, nós também somos Amor, somos compassivos, somos misericordiosos, bondosos, sem nos esquecermos de que, por tudo isso, o Amor é a única energia que existe, embora tenha várias denominações.

Já ouvimos falar que o outro é o nosso espelho, de modo que vemos no outro o que temos dentro de nós. Então, quando estamos julgando e condenando outrem, na realidade, estamos nos julgando e nos condenando,

só que o ego não reconhece isso, porque sempre nos ensinaram – e nós acreditamos – que deveríamos esconder os nossos defeitos para que não fôssemos rejeitados e punidos. Quando qualificamos o outro como arrogante, devemos, na verdade, ir fundo dentro de nós e ver quando também somos arrogantes.

O outro é também nosso espelho porque nós somente podemos ver aquilo que já conhecemos, e se vemos erro no outro é porque dentro de nós, no nosso inconsciente, temos o mesmo erro, a mesma energia negativa. Por isso, quando temos raiva do outro é porque temos raiva de nós, motivo pelo qual esse sentimento só causa sofrimento em nós, e não no outro, que, muitas vezes, nem sabe que estamos com raiva dele. Estamos tomando o veneno e querendo que o outro morra, mas quem morre somos nós.

Só que nós, muitas vezes, conseguimos não exteriorizar as negatividades. Mas, mesmo quando não conseguimos matar uma pessoa, muitas vezes, pensamos ou até falamos que o fulano de tal, por ter matado brutalmente uma pessoa ou por ter cometido qualquer grande erro, deveria morrer também. Percebam como estamos na mesma energia negativa que o matador estava. Muitas negatividades vêm de nossos antepassados, da lei “olho por olho, dente por dente”. Porém, isso precisa ser transformado, precisa ser mudado, porque, quando mudamos, o mundo muda.

Essas negatividades, que chamamos de Eu Inferior, pequeno eu, são as nossas imperfeições, as quais devemos procurar, reconhecer, acolher e transformar para que apa-

reça o Amor que está dentro de nós e, a partir daí, vivamos em paz e sejamos felizes, sem conflito, sem julgamento, sem nos condenar ou condenar o outro, sem crítica destrutiva, sem que haja culpa minha ou de outrem. Nós temos muita dificuldade em procurar e reconhecer as nossas imperfeições, nossos defeitos, porque isso nos leva a reconhecer que somos culpados e, assim, merecemos ser castigados, o que definitivamente não queremos.

O Eu Inferior está atrelado ao Eu Criança quando queremos as coisas do nosso jeito, no nosso tempo, sem nos importarmos com as consequências, mesmos que elas sejam prejudiciais a nós e/ou aos outros. É quando a criança dá birra, “quero porque quero”. É quando nós pensamos, falamos ou agimos ou deixamos de agir com raiva, sem medir as consequências; quando julgamos, culpamos e condenamos o outro, às vezes desejando-lhe algum mal. Deixar de fazer aquilo que faríamos se estivessemos conscientes das consequências de nossos pensamentos, palavras, atos ou omissões representa a nossa negatividade, nossa imperfeição. Podemos avaliar, analisar e interpretar as situações para nosso aprendizado e, quem sabe, ajudar o outro. O que não podemos fazer é julgar e criticar as pessoas e as situações. Devo afastar as minhas crenças e abrir caminho para outras possibilidades, outras conclusões e decisões.

É por isso que, quando nos sentirmos culpados, em vez de jogar a culpa no outro, devemos reconhecer que o erro é nosso, é do nosso modo de pensar (Lei Espiritual da Autorresponsabilidade) e que está nos mostrando as crenças que precisamos mudar em nós e que nada têm a

ver com o outro. Se Deus nos perdoa, por que vamos nos condenar? Vale lembrar que as emoções que são causadas pela culpa podem somatizar e nos levar a adoecer no físico e/ou no mental.

Uma parte do nosso ego age por meio de nossos Eu Inferior e Eu Criança no intuito de nos defender de ataques que nascem em nossa mente e que, na maioria das vezes, sequer existem. Entretanto, nessa parte, o ego não pode ser eliminado totalmente. Ele deve ser reconhecido para ser transformado e convencido de que, para sermos felizes, devemos seguir a orientação de Deus, que vem por meio do Espírito Santo e dos ensinamentos de Cristo, na tradição cristã, assim como de outros mestres divinos.

CAPÍTULO V

EU MÁSCARA DA NOSSA PERSONALIDADE

Em nossas vidas, a única coisa que todos procuramos é ser felizes, porque em nossas memórias estão gravadas as lembranças de quando estávamos no paraíso em comunhão com Deus, antes de acharmos que estávamos separados Dele, separados da energia do Amor. Assim, nosso objetivo e missão de vida é encontrarmos o caminho de volta para Ele. E é à medida que vamos nos aproximando de Deus que passamos a ter paz, que nada mais é do que a felicidade.

Para tomarmos o caminho de volta para Deus, temos mais o que desaprender do que aprender. Temos que reconhecer os nossos defeitos para que possamos corrigi-los, assim, devemos nos desapegar deles para que eles – que são nossas crenças erradas e negatividades aprendidas, na maioria das vezes, na infância e na adolescência – sejam revistos e transformados.

Ainda no intuito de nos defender, temos o Eu Máscara, que é uma autoimagem idealizada que criamos para que nossos defeitos não apareçam e para que, assim, as pessoas nos achem bonzinhos, perfeitos, maravilhosos, porque foi isso que nossos pais, professores, religião, sociedade nos ensinaram para que não fôssemos rejeitados ou castigados por eles ou por Deus.

Com essa máscara, achamos que conseguimos esconder os nossos defeitos, nossas negatividades, não

somente dos outros, mas, muitas vezes, de nós mesmos. De tanto ser repetida, de tanto ser usada, ela nos leva a pensar que somos perfeitos, mas isso é uma mentira, porque estamos querendo ser perfeitos sem pagar o preço, que nada mais é do que mudar o orientador de nosso modo de pensar, não deixando que o ego comande a nossa vida. Devemos entregá-la à orientação e comando de nosso Eu Superior, ao Espírito Santo, ao Deus que está dentro de nós.

Essa perfeição falsa criada pelo ego é uma grande causa de sofrimento, porque, no fundo, dentro de nós, sabemos que ainda não somos perfeitos. Já os nossos defeitos, quanto mais escondidos no inconsciente, mais força têm, pois, automaticamente, sem o nosso consentimento, vêm à tona. É como uma mola espiral: quanto mais você pressiona, mais ela adquire força.

Por isso, o Eu Máscara é o único Eu que devemos apagar para que voltemos a ser verdadeiros, sendo que os defeitos, crenças erradas, erros, imperfeições, negatividades do Eu Criança e do Eu Inferior devem ser aflorados, conhecidos, para que, assim, possam ser transformados. Aqui cabe o ensinamento de Cristo, conforme está no Evangelho de São João, 8:32: “Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará”.

Muito bem, mas, para que nós consigamos conhecer a Verdade, precisamos de coragem para enfrentá-la, porque ela, muitas vezes, nos assusta, nos contraria e, até que a aceitemos e a coloquemos em prática, pode nos causar sofrimento. E é aí que entra um outro eu, o Eu Superior, o Eu Adulto saudável, que nada mais é do Deus dentro de

nós, o sopro Divino que recebemos quando nascemos e a quem precisamos pedir ajuda para que nos mostre o que é certo. Ele nos dá orientação e força para encontrar, compreender, aceitar e ter paciência para enfrentar a Verdade de que temos defeitos, de que temos crenças erradas, de que temos negatividades, sendo isso o que nos limita e nos faz sofrer, porque nos leva a julgamentos e críticas erradas.

Não podemos nos esquecer de que, ao conhecermos a Verdade sobre nós mesmos, chegaremos mais perto de Deus dentro de nós, esse Deus que é só Amor, bondade e misericórdia. Passaremos a ser felizes a cada Verdade que acolhermos no intuito de transformarmos o que em nós está errado, isto é, tirarmos a máscara e sermos verdadeiros. Assim, o Céu pode ser alcançado aqui e agora, não precisando esperar que cheguemos ao mundo espiritual.

O trabalho de percorrer o nosso caminho é lento e, para isso, precisamos de muita paciência e de não escutar o ego, que quer a perfeição de imediato, agora, sem qualquer esforço, sem pagar o preço, apenas tamponando os nossos defeitos, sem transformá-los. E, como somos eternos, teremos todo tempo de que precisarmos, só que, quanto mais rápido nos transformarmos, pagando o preço de seguir a orientação Divina, mais rápido passaremos a gozar da felicidade, do paraíso ainda aqui na Terra, onde estamos encarnados para evoluirmos e, ao mesmo tempo, sermos felizes.

CAPÍTULO VI

EU SUPERIOR DA NOSSA PERSONALIDADE

O Eu Superior é a melhor e maior ferramenta que temos, sem Ele não conseguimos nos transformar, ser felizes, porque Ele nada mais é do que o Amor em nós, Deus em nós. E o mais importante de tudo: para fazermos a mudança no nosso modo de pensar é preciso que estejamos sempre em contato direto com Deus ou com intermediação do Espírito Santo, de Jesus Cristo ou de outros mestres. Esses mediadores entre Deus e nossa Essência Divina nos mostram o caminho de retorno a Deus.

Vale lembrar que, para sermos felizes, não precisamos mudar o exterior, o que está fora, não precisamos mudar e controlar as pessoas e as situações, apenas precisamos mudar a maneira como pensamos sobre o outro, sobre os acontecimentos e as situações, reconhecendo tudo como lições para nosso aprendizado. Tais mediadores fazem parte do nosso Eu Superior.

Cristo volta a fazer referência à Verdade no Evangelho de São João, 14:6, quando nos diz: “Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida”. Essa Verdade é aceitarmos que nunca nos separamos de Deus e que, portanto, na essência, somos perfeitos como Ele, somos somente Amor e temos vida eterna.

Devo esclarecer que o Eu Superior usa o nosso Eu Adulto, equilibrado, que faz parte do ego, para fazer as

escolhas da maneira correta, para decidir sobre o caminho a ser trilhado. O ego, por sua vez, também é influenciado pelo Eu Criança, pelo Eu Inferior e pelo Eu Máscara.

Para fazermos a escolha com a ajuda do Eu Superior, devemos fazer as seguintes perguntas:

1. Vai durar para sempre ou qual das opções vai durar mais se nenhuma dura para sempre?;
2. É uma escolha que todos ganham e ninguém perde?;
3. O propósito da ação é livre da meta de receber retorno ou estamos fazendo uma troca?; e
4. A escolha está sendo feita sem nos sentirmos culpados e é de livre e espontânea vontade?

Por conseguinte, na Essência Divina, não cometemos pecado, não cometemos erro e, por isso, não precisamos nos sentir culpados nem ter medo do castigo, podemos ficar em paz e sermos felizes, já aqui na Terra, apenas procurando nos melhorar, evoluir, caminhar em direção a Deus. Todavia, a nossa personalidade precisa ser transformada para que já estejamos no paraíso aqui e agora.

Nosso Eu Superior, nossa Alma, nosso Espírito, como queiram chamar, é a memória do Divino em nós. Ele habita nosso corpo, mas também está ligado ao todo, ao Deus Universal, pois nunca nos desligamos de nossa origem, nunca nos separamos Dele. E nossa Essência Divina está sempre procurando voltar para o Todo, pois não se esquece de sua origem. Por isso é que precisamos querer achar o caminho de volta, o que somente pode ser feito por nós mesmos, por meio de nossas intuições que vêm

de nosso alinhamento com Deus. Somos seres espirituais passando por experiências em um corpo, e não um corpo com experiências espirituais. Jesus Cristo disse: “Vós sois deuses” (João 10:34) e “Vós podeis fazer o que eu faço e muito mais” (João 14:12).

O autoconhecimento, isto é, tomar conhecimento de que nós somos seres espirituais, dissolve o medo, porque daí passamos a não ter o nosso maior medo, o medo da morte de nosso corpo, que é apenas um invólucro temporário e descartável. Devemos deixar de pensar que estamos separados de Deus para termos paz e sermos felizes, porque é essa ilusão de separação que o ego usa para culpar o outro, atacar o outro, julgar o outro, criticar o outro, criar conflito com o outro. E é a partir do momento em que reconhecermos que somos um com Deus, com tudo e com todos é que deixaremos de proceder assim, de nos impor sofrimento e nos machucarmos, pois é isso o que normalmente acontece. E o ego não quer deixar de agir assim, isto é, criar conflitos, porque morreria, deixaria de existir, se tornaria inútil e é disso que ele tem medo e é por isso que ele tenta nos dominar o tempo todo.

Mas devemos sair das mãos do ego e nos entregar nas mãos de Deus, como fez Jesus na hora de sua morte na cruz, quando disse: “Pai, em tuas mãos entrego o meu espírito” (Lucas 23:46). Devemos fazer as pazes com tudo o que não podemos mudar, abraçar a nossa impotência, inclusive nos desapegar de querer ajudar todas as pessoas querendo mudá-las. Devemos fazer para as pessoas aquilo que podemos, pedindo a Deus a sabedoria para escolher a maneira certa.

Só o fato de estarmos abertos para ajudar o outro naquilo que podemos já nos traz alegria, paz e felicidade, porque estamos seguindo e aplicando a Lei do Amor, a orientação do Eu Superior, e não do ego, que, como o nome diz, só quer para si. Se agimos com Amor não haverá problema, tudo estará certo, porque não há julgamento nem condenação, e, estando tudo certo, estaremos felizes.

Nosso Eu Superior é o nosso real professor porque está ligado a Deus, que conversa conosco por meio do Espírito Santo. Para ouvi-Lo, devemos Lhe fazer perguntas que serão respondidas pelos ensinamentos de Cristo e de outros mestres, por palavras vindas de outras pessoas, de livros, intuições, imagens, sonhos, sentimentos. E para encontrarmos o que fazer, onde, o que dizer e a quem, devemos pedir ao Eu Superior a Sua orientação da seguinte maneira, como nos ensina o UCEM:

1. O que quer que eu faça?;
2. Onde quer que eu vá?;
3. O que quer que eu diga?; e
4. A quem quer que eu diga?

Quando estamos nos sentindo tranquilos, em paz, amorosos, sem qualquer interesse na ação, é o Eu Superior quem está nos falando e orientando. A nossa conexão com o Espírito Santo, para recebermos a Sua orientação, se dá normalmente quando fazemos uso da meditação conjugada com a oração, como veremos mais adiante neste livro.

Precisamos estar atentos aos nossos sentimentos negativos, pois se nos sentirmos ansiosos, com raiva, com

medo ou tendo conflitos em relacionamentos, é porque quem nos está orientando, quem está nos falando, é o Eu Criança e/ou o Eu Inferior. Porém, esses sentimentos e conflitos são estímulos que a vida nos oferece para nos alertar e, a partir deles, nos transformar.

Quando reconheço que não sei nada, estou me abrindo para aprender, pois, se acho que já sei, estou reconhecendo que não tenho nada a aprender. O certo é que, para cada situação, existe mais de uma interpretação e uma infinidade de maneiras de solução. Quando eu fico apenas com o que eu entendo que é certo, acabo por julgar e condenar o outro, deixando de ir em busca do que preciso aprender para evoluir, para melhorar e ser feliz.

CAPÍTULO VII

EU OBSERVADOR DA NOSSA PERSONALIDADE

Nos capítulos anteriores discorri sobre a nossa origem e sobre a formação de nossa personalidade, com ênfase no Eu Criança, Eu Inferior, Eu Máscara e Eu Superior. Neste capítulo abordarei o Eu Observador, que, embora também faça parte de nossa personalidade, é mais uma das ferramentas a ser usada para a nossa transformação juntamente com a orientação do Eu Superior.

Apesar de o caminho para a felicidade ser simples e claro, ele não é fácil de ser percorrido, pois exige muita força de vontade, exige muita vontade de mudar, de nos transformar, largar o velho e adotar o novo, abandonar o conhecido e abraçar o desconhecido, deixar a segurança do que conhecemos e ir para o que não é previsível, deixar de seguir a orientação do ego imaturo e seguir a orientação do Eu Superior, Eu Adulto, nos entregando ao Deus de nosso coração.

O trabalho para fazer acontecer a autotransformação é o de reverter o nosso modo de pensar para somente seguir a orientação de Deus, que se dá por meio do Eu Superior, do Espírito Santo e de todos os bons ensinamentos que recebemos. Entretanto, isso exige esforço, porque é mais cômodo e tranquilo fazer como estamos acostumados, sempre culpando o outro em vez de verificar o que está dentro de nós e assumir a nossa responsabilidade pelas situações.

Para a felicidade não existe um porto de chegada, ela deve ser conquistada a cada momento. E é por isso devemos viver no agora, e não no passado ou no futuro. É no agora que usamos o Eu Observador, momento em que Ele tem maior importância. Como o seu nome indica, devemos nos observar o tempo todo com a finalidade de nos conhecer, de conhecer nossos pensamentos, nossas emoções, nossos sentimentos, nosso modo de agir ou de omitir, pois é daí que nasce o nosso futuro, a nossa felicidade, a nossa paz ou o nosso inferno.

O nosso corpo também serve de meio para saber o que está acontecendo conosco, pois os sentimentos de dor e sofrimento se manifestam, muitas vezes, por meio dele. A cura da dor e do sofrimento físico ou mental, como a ansiedade e a depressão, está na própria dor e no sofrimento. A cura começa quando aceitamos que a dor e o sofrimento existem, porque daí podemos mudar a maneira como estávamos procedendo até aquele momento. Jesus Cristo nos ensinou: “Vigiai e orai, a fim de não cairdes em poder da tentação” (Mateus 26:41), isto é, devemos vigiar, observando o tempo todo, e orar para que consigamos nos conhecer e nos transformar, de modo a sairmos do domínio do Eu Inferior, do Eu criança, do Eu Máscara, que fazem parte do ego e que são a tentação que está também dentro de nós. E então seguirmos a orientação de Deus, do Eu Superior, do Espírito Santo.

O Eu Observador não julga, não toma partido; ele é como uma testemunha, apenas transmite o que está acontecendo, no que estamos pensando, o que estamos sentindo, qual é a emoção do momento, o que estamos

falando, como estamos agindo ou omitindo. Em seguida, ele passa essas informações para o ego, que está em nossa mente, e o Ego Adulto, que é equilibrado e imparcial, vai analisar qual dos Eus influenciou para que a situação observada existisse – o Eu Criança, Eu Inferior, Eu Máscara ou Eu Superior, pelo Deus que está em nós.

Daí o Ego Adulto terá que decidir o que fazer a partir daquele momento ou das próximas vezes em que aparecer a mesma situação ou situação semelhante. Se a situação foi criada com base no Eu Criança, Eu Inferior ou Eu Máscara, com certeza, nos causou raiva, mágoa, sofrimento; assim, o Ego Adulto terá que decidir se vai continuar a usar esses Eus ou se vai passar a seguir a orientação do Eu Superior nas próximas vezes em que nos encontrarmos na iminência de provocar uma situação em que as circunstâncias são semelhantes. Se escolhermos seguir a orientação do Eu Superior, então estaremos em paz e seremos felizes, sem ressentimentos, sem raiva, sem emoções negativas e sentimentos prejudiciais.

Se pensamos, falamos, agimos ou omitimos com base nos Eu Criança e Eu Inferior querendo que as coisas sejam do nosso jeito, continuamos a provocar conflito e sofrimento para nós e para os outros. Se continuarmos a julgar os outros e culpá-los pelo que está acontecendo, fingindo que somos perfeitos, bonzinhos, a fim de não sermos rejeitados e considerados inferiores aos outros, então estamos usando o Eu Máscara.

Porém, se usarmos o nosso Eu Observador e, antes de criarmos uma situação, analisarmos as consequências de nossos pensamentos, atos e omissões, considerando

que palavras são atos, poderemos escolher criar uma situação favorável para todos – para nós e para os outros. Então usaremos a orientação do Eu Superior, de Deus que está em nós, sem nos esquecermos de que Ele está também dentro do outro. Assim aplicaremos o ensinamento de Cristo, que está nos Evangelhos de São Mateus (22:39) e São Marcos (12:31), que diz: “Amarás o teu próximo como a ti mesmo”.

Assim, o que eu não desejo para mim, eu não posso desejar para o outro, somos todos um, porque, na essência, todos temos o sopro Divino em nós. E eu não posso dar aquilo que não tenho; se não tenho amor por mim, como vou tê-lo para com os outros? Se eu não estou feliz, como vou transmitir felicidade aos outros? Se eu não estou alegre, como vou transmitir alegria para os outros? Esta é a Lei do Retorno, Lei da Causa e Efeito: damos aquilo que temos e recebemos aquilo que damos. A recíproca também é verdadeira: se estou infeliz, transmitirei infelicidade. Os iguais se atraem. O bem atrai o bem, o mal atrai o mal.

Como já discutido, os outros são nossos espelhos, porque projetamos neles aquilo que temos dentro de nós. Somente podemos ver, imaginar, projetar, culpar o outro daquilo que conhecemos, por isso, se vemos o erro nos outros é porque o temos dentro de nós. Daí nascem consequências como: se perdoo o erro do outro consequentemente estou perdooando o erro que tenho em mim; se eu aprovo o outro consequentemente estou aprovando o que tenho em mim, e assim por diante. É por isso que os outros são os nossos professores; devemos

aprender com eles e, para que aconteça a nossa evolução, precisamos interagir com os outros. Se fôssemos todos iguais, onde iríamos aprender para evoluir?

E por que projetamos nos outros o que temos de errado, de negativo? É porque temos essa negatividade dentro de nós. Ela está em todos os seres humanos e nasceu na queda dos anjos, como já dito anteriormente, representada na Bíblia por terem Adão e Eva comido do fruto proibido, da árvore do conhecimento, quando então começaram a fazer criações separados de Deus. Daí veio a culpa pela separação, por terem desobedecido a Deus, por terem pecado contra Ele. Seria o pecado “original”, e, como quem é culpado merece castigo, para não sermos castigados, o nosso ego projeta o erro para o outro, para que ele se torne o culpado, de modo que nós então ficamos como perfeitos, bonzinhos, e daí pensamos que não precisamos ter medo de sermos castigados, rejeitados. Porém, no inconsciente, sabemos que temos culpa pelo que acontece conosco e, então, inconscientemente, procuramos um meio de nos punirmos.

A criança foi ensinada a ser boazinha, perfeita, para não ser rejeitada, porque a rejeição para ela é um castigo, um sofrimento. Ela só quer ser amada e aceita por ser essa a sua necessidade como criança. E é quando aparento ser o que não sou que nasce o Eu Máscara. Ele envolve o perfeccionismo que desejamos para não sermos castigados, como se ainda fôssemos crianças. Nós idealizamos uma autoimagem de que somos perfeitos. Entretanto, ainda como adultos, precisamos ser amados e aceitos, mas isso

somente pode acontecer se amarmos os outros e os aceitarmos como eles são, para que, assim, se cumpra a Lei Universal do Retorno.

Nós já vimos que as nossas crenças, além de serem criadas quando crianças, podem também ser criadas ou revigoradas mais tarde por já estarem em nosso DNA, pelo fato de as trazermos de nossos antepassados, de outras épocas, de outras vidas. As pessoas sabem quando nós estamos na máscara. É uma questão de energia que não tem como ser contida e escondida.

Nós estamos aqui nesta vida para evoluirmos, melhorarmos; estamos em uma escola em que cada acontecimento, cada situação que surge, é uma aula, é uma lição que devemos aprender. E se não prestarmos atenção e não aprendermos a lição, repetiremos o ano. E, dessa forma, as próximas lições serão ainda mais apertadas e precisaremos de mais esforço para aprendê-las, com mais sofrimento para sermos alertados e sairmos do comodismo. Quando aprendemos a lição, passamos de ano, rumo a assumirmos Deus dentro de nós, passando a ser felizes já aqui nesta vida, neste planeta.

Para que haja essa evolução, precisamos querer nos transformar, começando por saber a nossa origem e prosseguindo com o nosso autoconhecimento, porquanto somente podemos transformar aquilo que conhecemos. E para conhecermos a nossa personalidade, que está gravada em nosso inconsciente, precisamos ficar atentos às nossas reações, aos nossos sentimentos e às emoções, pois é por meio deles que a nossa Alma, nossa parte Divina, faz comunicação com a nossa mente.

A nossa missão de vida é fazer o caminho de volta para Deus, que está dentro de nós, e não fora. Deus é aquele sopro que recebemos no processo da nossa gênese e que está encoberto por crenças erradas que trouxemos quando nascemos ou que adquirimos depois de nascer. As nossas experiências são o propósito de nossas vidas, acontecendo, muitas vezes, nos extremos, causando-nos sofrimentos por causa de nosso modo de pensar, agir, reagir e falar. Mas não precisa ser assim. Se aprendermos o caminho do meio não haverá sofrimento, do qual não precisamos para evoluir. Cada erro, fracasso, é um passo e oportunidade para a escolha certa. Evitar o negativo não cria o positivo. Devemos transformar o negativo no positivo que está dentro de nós; devemos pensar que o melhor para todos vai acontecer.

Para trabalharmos melhor com o Eu Observador, devemos fazer uma revisão diária, que consiste em colocar no papel tudo que aconteceu durante o dia e o que observamos e, diante de cada acontecimento, situação, fato, verificar quais foram nossos julgamentos, críticas, quais foram nossas reações emocionais de raiva, ressentimentos, mágoa e incômodos em nosso corpo físico, tais como tensão, dores, ansiedade, entre outras. Também devemos anotar quais foram os pensamentos que tivemos, conclusões e decisões a que chegamos.

Se em nossas decisões usamos o Eu Criança, que é aquele que dá birra, que quer porque quer do seu jeito naquele momento, ou o Eu Inferior, que é aquele que age com intenções negativas, desejando o mal para o outro, porque estamos certos e eles estão errados, ou ainda usamos

o Eu Máscara, fingindo ser o que na realidade não somos, querendo passar por bonzinhos, nós seremos levados por esses Eus a sentir raiva, medo de estarmos errados e merecermos castigos. Mas se usamos o Eu Superior, agindo com Amor, nós nos sentiremos em paz, tranquilos, calmos, felizes.

Quando eu era criança, tinha entre 10 e 12 anos, eu estava sempre pedindo a Deus três coisas: compreensão, aceitação e paciência. E eu ainda hoje preciso dessas mesmas coisas e as peço constantemente a Deus, pois, em minha trajetória, minha caminhada em direção a Deus, quando consigo ter a compreensão, aceitação e paciência com relação a algum problema, logo me aparece outro, porque são eles que me fazem aprender a ter compreensão, aceitação e paciência, são eles que me alertam para o que eu tenho que mudar. Os problemas, muitas vezes, me causam raiva, ressentimento e mágoa, me estressam, porém, se eu me abrir para o aprendizado, eles me levam a aceitar que existe algo a ser mudado. E se consigo me mudar, eu já me sinto feliz por isso. E os problemas continuam a aparecer porque eu ainda tenho muito o que aprender. Somos eternos aprendizes, e a vida na Terra é uma escola na qual nunca diplomamos, pois, enquanto estivermos vivendo aqui, teremos o que aprender.

Em geral, quando temos problemas no relacionamento com os outros, precisamos compreender que o outro tem personalidade diferente da nossa e não temos o poder de mudá-lo, somente ele pode fazer isso. Então devemos aceitá-lo como é e, muitas vezes, com bastante tolerância, que também devemos pedir a Deus. Essa prá-

tica se chama Amor incondicional, lembrando que preciso estar em paz para dar paz ao outro, porque ele percebe a minha energia amorosa e acaba por entrar nela. “Quando um não quer, dois não brigam”, diz o ditado.

Entretanto, é bom que se faça uma ressalva de que a tolerância tem limites, como tudo nessa vida. Assim, se o relacionamento está causando sofrimento para os que estão nele envolvidos, sem esperança de solução, então pode ser melhor se distanciar e sair dele. O sofrimento pode ser físico ou mental, sendo que, muitas vezes, o mental é pior do que o físico, de forma que um tapa pode doer menos do que a imposição de uma situação constrangedora de desprezo, de rejeição, de abandono.

E, como já foi dito, os limites são de que as situações têm que ser boas para todas as partes que delas participam, pois, do contrário, devem ser feitas outras considerações a respeito, sendo analisadas outras possibilidades. Esses limites devem ser ditados pelo Eu Adulto, que faz parte do Eu Superior, após muitas observações feitas pelo Eu Observador, de maneira neutra, sem querer tirar vantagem. Nenhuma decisão deve ser tomada sem antes pedir que Deus nos ilumine e oriente. Ela não pode ser precipitada e deve ser tomada sem a intenção de prejudicar o outro.

Não devemos focar na responsabilidade do outro sobre as situações que estão acontecendo, mas focar apenas na nossa responsabilidade sobre os eventos que causam conflito no relacionamento, pois somente podemos tomar decisões para a nossa mudança em nosso modo de pensar, agir ou omitir, que poderá interferir no modo de proceder do outro.

CAPÍTULO VIII

ALINHANDO OS EUS DA
NOSSA PERSONALIDADE

O Capítulo I trata sobre questões de nossa origem, traz que temos uma parte material, nosso corpo, que vem do limo da terra, e uma parte espiritual, que vem de Deus, sopro Divino, sem o qual não teríamos vida. Os Capítulos de II a VII trouxeram discussões sobre a formação de nossa personalidade – o Eu Criança, o Eu Inferior, o Eu Máscara, o Eu Superior e o Eu Observador.

Foi colocado que o Eu Criança é formado quando recebemos influências de nossos pais, dos professores, da religião, da sociedade, da cultura do país onde nascemos e vivemos. E que também trazemos influências de nossos antepassados, de vidas passadas e da consciência coletiva sobre determinada questão. As nossas crenças, em sua maioria, são criadas quando ainda somos crianças ou adolescentes, pois acreditamos piamente no que nos ensinam. Entretanto, essas crenças, esses ensinamentos, muitas vezes, não são corretos e estão sendo passados como foram aprendidos, sem que sejam questionados, e é esse questionamento que devemos fazer o tempo todo, no agora. É preciso rever essas crenças e reeducar os nossos Eu Criança e Eu Inferior e eliminar o Eu Máscara, de modo que possamos viver na verdade que nos liberta e que vem do Eu Superior, com a ajuda do Eu Observador.

Vale relembrar que o Eu Inferior abrange as nossas negatividades e que teve origem na “queda dos anjos”, no

pecado original, como é chamado em algumas religiões, representada na Bíblia na passagem de Gênesis em que Adão e Eva comem do fruto proibido, da árvore do conhecimento, e, a partir daí, se sentem separados de Deus. Por se sentirem culpados, tentam passar a culpa para a serpente, pois ficaram com medo de serem castigados por Deus. E essa culpa e esse medo foram passados para todos nós e se encontram gravados na nossa mente, no nosso inconsciente, pois os herdamos de Adão e Eva por meio de nossos antepassados, dos quais eles fazem parte.

Além de tentarmos jogar a culpa nos outros e nas situações em que entendemos haver algo errado, também aprendemos, quando criança, que devemos ser bonzinhos. Assim, não podemos desagradar os outros, senão eles não vão gostar de nós, seremos rejeitados e não seremos ajudados, alimentados. Sob essa ótica, a criança entende que pode morrer, o que é o seu maior medo. Diante disso, ela quer incondicionalmente ser perfeita para ser amada e aceita.

Quando nos tornamos adultos continuamos tentando ser bonzinhos, melhores, não reconhecendo que somos imperfeitos, que temos pensamentos e desejos de maldade. Então, passamos a usar o Eu Máscara, que é a autoimagem idealizada por nós para sermos aceitos. E por não aceitarmos a verdade de que somos humanos e imperfeitos, passamos a fingir, a mentir para nós mesmos, usando uma máscara, e nos esquecemos do ensinamento de Jesus Cristo que diz: “A verdade vos libertará” (João 8:32). A primeira verdade que devemos aceitar é a de que

todos nós temos defeitos e somos imperfeitos em nossa personalidade, embora, na nossa essência, que é divina, nós sejamos perfeitos.

O Eu Máscara é o único que devemos eliminar de dentro de nós, pois não podemos ser o que não somos. E, quando usamos muito essa máscara, passamos a acreditar que somos ela, que ela é verdadeira. Porém, o uso da máscara nos traz sofrimento, porque, lá no fundo, a nossa Alma sabe que somos imperfeitos, que temos defeitos, que erramos, o que não queremos é assumir nossa responsabilidade. A verdade é que somente seremos felizes quando assumirmos a responsabilidade pela nossa imperfeição, pelos nossos erros, pelos sofrimentos causados pelo nosso modo de pensar, porque daí podemos tomar providências para mudarmos.

Se estou com raiva, com ressentimentos, com mágoa, devo reconhecer isso em mim e procurar ver a situação de um outro ângulo. Depois que o Eu Observador verifica a existência desses sentimentos, devemos achar onde está a nossa responsabilidade pelo que está acontecendo, e não culpar o outro, pois, por meio de nossos pensamentos, analisando a situação com as nossas crenças, muitas vezes errôneas, é que criamos o sofrimento que esses sentimentos nos trazem. Assim, a responsabilidade por eles é nossa e somente a nós é dado o poder de mudar nosso modo de pensar, de mudar nossas crenças, para, então, vivermos em paz e sermos felizes.

Muitas vezes, precisamos voltar a nossa infância para encontrarmos a crença que lá adquirimos, em situação semelhante a que estamos vivendo no momento,

e, assim, reavaliarmos a questão para, então, mudarmos nosso modo de pensar e de agir. Às vezes, entendemos que o outro está querendo nos colocar limites, como acontecia quando éramos crianças e nossos pais nos proibiam de alguma coisa que tanto queríamos. Sentíamos-nos impotentes perante a autoridade dos pais e, então, sentíamos raiva, ficávamos magoados, ressentidos. Mas, agora, somos adultos e, como tais, devemos reavaliar a situação e colocar essa criança no colo para reeducá-la e dizer que aquilo aconteceu quando ela era indefesa e precisava do amor incondicional dos pais; agora, o Eu Adulto pode e vai protegê-la, de modo que ela não precisa mais ter medo. Devemos também dizer a ela que os pais sempre querem o bem dos filhos e que eles, muitas vezes, estão nos passando os ensinamentos tais como receberam de seus antepassados, pois não tiveram a oportunidade de questionar a veracidade deles.

Assim, fazendo uma comparação das situações, temos que, agora, como adultos, estamos reagindo da mesma maneira que reagíamos quando éramos crianças. Por tudo isso é que precisamos fazer uma revisão de todo nosso passado, desde a mais tenra idade, lembrando-nos do que aconteceu de bom e de ruim conosco e que se tornou crenças para nós e que ainda nos influencia agora que somos adultos. Vale lembrar que nós somente podemos mudar aquilo que conhecemos, daí a importância do que estava escrito na entrada de um templo, em Delfos, na Grécia Antiga: “Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses”.

O Eu Criança e o Eu Inferior devem ser reconhecidos, aceitos e transformados. O Eu Criança, a criança

que permanece em nós, para ser transformada, deve ser reconhecida, receber o acolhimento de suas dores e necessidades, para, depois, ser reeducada, de modo a compreender que já não é uma criança indefesa e que os tempos mudaram. Sou um adulto que não precisa ter mais medo da rejeição nem a necessidade de ser suprido por meus pais como quando criança. As necessidades atuais são outras, são de um adulto, o qual pode cuidar de si e da criança que está dentro dele.

Quanto ao Eu Inferior, a transformação se dará quando passarmos a reconhecer que dentro de nós existe uma partícula de Deus, nossa parte espiritual, nossa essência Divina, nossa Alma. Essa parte Divina, nossa Luz, está encoberta pelas nossas imperfeições, e, para que ela apareça, primeiramente precisamos reconhecer que somos imperfeitos, que temos defeitos, temos o mal dentro de nós e, muitas vezes, o desejamos para os outros. Só após esse reconhecimento poderemos trabalhar para transformá-los por meio do perdão e do Amor, a única energia que existe. Na passagem do Evangelho de João, 8:7, da mulher adúltera que ia ser apedrejada, Cristo nos dá um exemplo de que todos temos imperfeições quando diz: “Quem de vocês não tiver pecado, atire nela a primeira pedra”.

Porém, para essa transformação, precisamos da ajuda de quem pode nos conectar com Deus, nosso Eu Superior, que são o Espírito Santo e mestres que procuraram nos mostrar o caminho de volta para Deus, para a paz e a felicidade. Não podemos nos esquecer de que existe a Lei Divina do Livre-Arbítrio, pela qual nem Deus interfere

em nossas decisões, em nossas vontades. Assim, primeiramente, precisamos querer mudar e, depois, pedir ajuda. Pelo processo de aprendizado pela experiência e repetição formarmos um novo hábito, correto, o qual deve ser colocado no lugar do antigo hábito errado.

Para isso, Jesus Cristo deixou um ensinamento que diz: “Pedi, e vos será dado; procurai, e encontrareis; batei, e se abrirá para vós” (Mateus 7:7-8), pois a energia Divina está em nós e ao nosso redor, esperando que decidamos usá-la. Precisamos transformar os nossos defeitos, nossas imperfeições, em virtudes, para que nossa Luz apareça, para que apareça o nosso Amor e para que a vontade de Deus em nós seja posta em prática. Entretanto, por termos o livre-arbítrio, podemos escolher nos transformar ou não, lembrando que arcaremos sempre com as consequências que virão de nossas escolhas. Estamos encarnados aqui na Terra para cumprirmos nossa missão de vida: evoluir.

CAPÍTULO IX

IMPERFEIÇÕES DA NOSSA PERSONALIDADE

ORGULHO - OBSTINAÇÃO - MEDO

Neste capítulo vamos falar sobre um assunto desagradável, sobre aquelas questões que deixamos para lá, colocamos debaixo do tapete e procuramos esconder das outras pessoas: os nossos defeitos, imperfeições e negativas. Todavia, o nosso trabalho evolutivo é fazer essas questões aflorarem, virem a nossa consciência, pois é preciso tomar conhecimento da existência delas para que possam ser mudadas, transformadas, haja vista que somente podemos mudar, transformar, aquilo que conhecemos. O que está escondido ou o que achamos que está certo não há como mudar, não há como transformar.

A nossa personalidade, que é formada pelos nossos Eus, é comandada pelo ego, que funciona em nossa mente, e este ego, quando pensa com base em seu Eu Criança, Eu Inferior e Eu Máscara, para sobreviver como tal, precisa de conflitos. Dessa maneira, ele precisa estar certo e o outro errado, de forma que está o tempo todo se defendendo e acusando o outro. Ele cria pensamentos que nos levam a condenar, diminuir e rejeitar o outro, colocando-o como culpado por tudo que nos acontece de ruim. Isso é um círculo vicioso, porque se me defendo é porque entendo que estou sendo atacado.

O outro, por sua vez, se sente atacado pela minha defesa e se defende, o que gera uma guerra de ataques e

defesas. E essa guerra, como todas as guerras, nos traz sofrimentos, ressentimentos, raivas, mágoas, perdas, que, por sua vez, acabam somatizando e nos levando a adoecer. Cientistas já reconhecem que as doenças são consequência de nosso estado mental, dos nossos pensamentos – somos o que pensamos. Portanto, para sermos felizes, precisamos ser comandados pelo nosso Eu Superior, Eu Adulto, que pensa com base no Amor, no perdão, na paz, na felicidade de todos.

Existem três defeitos, imperfeições, negatividades que são os mais importantes para conhecermos e, inclusive, podemos dizer que é deles que nascem os outros defeitos, imperfeições e negatividades, os quais chamaremos, a partir de agora, apenas de defeitos. São eles que encobrem a nossa Luz, a essência Divina que existe em nós, que é só bondade, só Amor. Esses defeitos são: o Orgulho, a Obstinação e o Medo. E entendo que o principal defeito, aquele que nos causa maiores problemas e que é o pai de todos, é o Medo.

Acredito que o Medo foi o primeiro defeito que criamos. Ele nasceu quando o homem resolveu pensar que estava separado de Deus e passou a se sentir culpado, simbolicamente representado na Bíblia pela passagem em que Adão e Eva comem do fruto proibido, da árvore do conhecimento, pois Deus os havia orientado a não fazer isso. Como fizeram, passaram a sentir culpa pela desobediência e entenderam que quem erra merece castigo, passando a imaginar que Deus iria castigá-los. Daí nasceu o medo do castigo, o medo primordial, e, para se livrarem do castigo imaginário, pois Deus não castiga ninguém, começaram a

jogar a culpa no outro ou na situação, nos acontecimentos. Tanto que Adão culpou Eva, e Eva culpou a serpente.

Com isso estava criado o inferno para o homem, porque ele criou na sua mente a crença de que era culpado por desobedecer a Deus, passando a se sentir separado Dele, pois, pela Lei do Livre-Arbítrio, havia escolhido comer o fruto proibido. Mas Deus, que é só Amor, em momento algum condena o homem, pois, na realidade, nunca nos separamos Dele, que está em nosso íntimo, é a nossa essência Divina, nossa Alma, nossa parte Espiritual. Volto sempre para essas afirmações para que, com a repetição, formemos o hábito e passemos a pensar assim, sempre sentindo o Divino em nós, ativando essa centelha, porque a nossa transformação passa pelos pensamentos que criam nossos sentimentos, que passam pelo coração, pelo chakra cardíaco, quando então ocorre a mudança de nossa personalidade em direção à evolução espiritual.

Entretanto, com esse erro, o homem passou a viver na matéria para poder se achar separado de Deus e dos outros. E depois dessa queda, chamada queda dos anjos, o homem vem criando coisas para satisfazer as suas necessidades, inclusive a necessidade de ser feliz, pois, em seu âmago, ainda se lembra dos tempos felizes e de paz que tinha no paraíso, para onde todos nós queremos voltar e para onde, com certeza, voltaremos mais cedo ou mais tarde.

O medo, para ser eliminado, antes de mais nada, deve ser reconhecido, encarado e aceito. Se não aceitarmos que o temos, não podemos transformá-lo e ele continuará existindo. O medo é apenas um pensamento, é a assombração que está na mente da criança, mas que não existe.

Se enfrentamos o medo, podemos ver a sua irrealidade perante nossa essência Divina, e daí os seus efeitos deixarão de existir, sendo que o maior medo que o nosso ego tem é o medo da morte, o qual não precisamos ter, pois nossa essência é imortal, é eterna, como Deus é. Mas, para o ego, a morte física é a sua morte.

Por conseguinte, devemos insistir em nos entregar à energia do Universo, a Deus, que é sempre benigna, é sempre de Amor e que combate e elimina o medo. E essa insistência em nos entregar a Deus deve ser feita por meio da meditação e da oração, como veremos adiante. Temos medo de nos entregar ao Amor de Deus, de nos tornarmos um com Ele, porque o ego tem medo de perder a sua individualidade, de perder a sua função, de ficar inútil e, então, morrer.

Não devemos nos esquecer de que existe o medo saudável, que é aquele que evita que coloquemos a mão no fogo, que faz com que evitemos nos contagiar com doenças, medo de nos afogar, o qual também nos foi ensinado desde que éramos crianças.

Então, a partir do medo da verdade de quem realmente somos, com defeitos, e para não sermos rejeitados quando criança, criamos uma autoimagem idealizada, uma máscara, para encobrir nossos defeitos, com o objetivo de aparentarmos ser melhores do que os outros. Daí nasceu o defeito do Orgulho, porque sou certinho, sou bonzinho, sou melhor, e o outro é o errado, é o ruim, é pior do que eu.

Quando nós nos achamos superiores aos outros estamos fazendo um julgamento, uma comparação, que,

normalmente, é seguida de críticas. E quem somos nós para julgarmos o outro? Afinal, conhecemos muito pouco de toda a verdade e sequer conhecemos a nós mesmos, quanto mais o outro. E, para que não tenhamos orgulho, devemos deixar de julgar e de criticar. Quando reconhecemos as nossas virtudes, sem nos comparar, sem quereremos ser melhores do que os outros, ficamos diante de um orgulho saudável, que aumenta a nossa autoestima (e que precisa ser alimentada).

O terceiro dos principais defeitos, e que também se origina do medo, é a Obstinação, que também é formado com base em nossas crenças erradas de quando éramos crianças, quando ficávamos com medo de não termos ou não conseguirmos o que desejávamos e então queríamos as coisas no nosso tempo e do nosso jeito. “Quero porque quero, agora!”. Não víamos conseqüências, só víamos nossos desejos, nossos interesses. Isso é a criança egoísta, obstinada. Também nesse defeito fazemos julgamento, “quero porque quero, porque eu estou certo e o outro errado”.

Não podemos confundir o defeito da obstinação com a determinação, que é uma virtude. A obstinação é o “quero porque quero” da criança, sem respeito a nada, mesmo que cause mal ao outro ou a mim; já a determinação é o querer equilibrado, harmônico, orientada pelo Eu Superior, com respeito aos interesses dos outros e sem prejuízo a mim.

Nossa missão aqui na Terra é transformarmos esses defeitos em virtudes, aplicando o maior ensinamento que Cristo nos deixou: “Ame o seu próximo com a si mesmo” (Mateus 22:39 e São Marcos, 12:31), porque no Amor, que

é Deus, nós não temos medo e compreendemos tudo que nos acontece como sendo para a nossa evolução.

Amar o próximo é não o julgar, não o condenar, é reconhecer a sua essência Divina. Costuma-se dizer que o ódio é o contrário do Amor, mas, na realidade, o medo é o contrário do Amor, porque o ódio, a raiva nascem porque eu tenho medo de ser condenado, de estar errado e de o outro estar certo, porque tenho medo de ser rejeitado. Por isso, devemos deixar de ter medo para que o Amor que vem de Deus flua através de nós. Assim, precisamos confiar, ter Fé e nos entregar a Ele. E, como Deus é Amor, Ele não tem oposto, pois o medo, como já dito, é uma ilusão criada pela nossa mente, pelo nosso ego – baseado no Eu Inferior, no Eu Criança e no Eu Máscara – para nos dominar, afinal, essa é a sua ferramenta de dominação e sobrevivência.

Quando éramos crianças tínhamos medo de sermos rejeitados pelos nossos pais e por outras pessoas de nosso relacionamento. E quando sou rejeitado me sinto inútil e, sendo inútil, não sirvo para nada e, então, posso morrer. E a morte, como já dito, é o medo maior de nosso ego, pois ele vai morrer junto com o nosso corpo, pois, no mundo espiritual, ele não é necessário, porquanto passamos a ver as situações como um todo, tudo é agora, não há passado nem futuro. É por isso que o Amor deve ser praticado agora e devemos deixar de julgar e de criticar, sem medo de estarmos errados.

A rejeição normalmente nos causa raiva, mágoa, ressentimento, ódio do outro, o que são emoções negativas. Tais emoções são o mal em nós, mas que, na realidade, não existe, o que existe é a ausência do Amor, como acon-

tece com a escuridão, que também não existe, o que existe é a ausência da luz. Por isso, precisamos reconhecer tais emoções negativas em nós para que possamos transformá-las e passemos a amar.

O contrário do orgulho é a humildade, é quando nos igualamos com os outros, quando reconhecemos que o outro também tem Deus dentro de si e, por isso, não podemos condená-lo. Não sou superior nem inferior ao outro, somos irmãos, somos iguais. Ser humilde não é ser capacho, se achar inferior, de modo que, se o outro tentar invadir o nosso espaço, devemos colocar limites.

Já o contrário da obstinação é o reconhecimento de que o outro também tem seus direitos, os quais devemos respeitar. O que eu quero do meu jeito pode prejudicar o outro, e ele tem o direito de querer as coisas do seu jeito. Devemos também saber esperar a hora certa de conseguirmos as coisas e, às vezes, até de ficarmos sem elas.

Mas, para transformarmos esses defeitos em virtudes, temos que reconhecê-los em nós, precisamos ter a coragem de ver a verdade, a realidade de que não somos perfeitos ainda, que pretendemos melhorar cada vez mais, amar cada vez mais para nos aproximarmos de Deus, da paz e da felicidade.

E é bom lembrar que a cada passo que damos na direção da virtude maior, que é o Amor, Deus, nós já conseguimos ser mais felizes. Vale lembrar também que são nossas imperfeições, negatividades, que escondem o Amor, Deus, que está dentro de nós e dos outros, e por que não dizer em todas as coisas?!

Entretanto, para vermos a verdade, precisamos usar o Eu Observador para testemunhar o que pensamos, o que falamos, o que fazemos, porque é aí que estão os nossos defeitos. O Eu Observador é como uma testemunha dos nossos pensamentos, palavras e ações. Ele é neutro, não julga, apenas passa as informações a nossa mente, que, por sua vez, decidirá se seguirá a orientação do pequeno Ego, o qual nos leva ao conflito e sofrimento, ou se seguirá a orientação do Eu Superior, do Espírito Santo, do Ego adulto, que nos leva à harmonia, ao equilíbrio, à paz, ao Amor e à felicidade.

E, para que isso aconteça, precisamos de ajuda, já que não conseguimos sozinhos. E essa ajuda vem por meio de nossas meditações e orações, quando pedimos a Deus, ao Espírito Santo, a Jesus Cristo ou a outra entidade de nossas crenças para nos mostrar a verdade, onde está a nossa responsabilidade, nos dando coragem para aceitá-la, força para fazer a transformação e sabedoria para colocar em prática os nossos conhecimentos, que não são nada se não forem praticados, se não forem experimentados.

Devemos reconhecer que estamos fazendo julgamentos a todo momento e que não temos esse direito, motivo pelo qual devemos pedir perdão, pois, muitas vezes, são inconsistentes. O outro pode até ter errado, mas não posso julgá-lo, pois não tenho conhecimento do que está se passando dentro de sua mente, não sei das suas necessidades, não sei a formação que teve. Talvez até, se estivesse em seu lugar, faria a mesma coisa ou pior. Todos os nossos julgamentos são feitos com base em nosso conhecimento, e não com o das pessoas que estamos jul-

gando ou com o conhecimento absoluto, que somente Deus tem. Por isso, devemos estar atentos, conscientes, nos observando, sendo vigilantes, porque somos o que pensamos, uma vez que nossas ações ou omissões primeiramente passam por nossos pensamentos. Se tenho raiva, mágoa, ressentimento contra os outros, é porque estou com raiva, mágoa e ressentimento de mim. Projeto no outro o que está dentro de mim, pois é o que conheço.

Para provar a força de nossos pensamentos e de que o céu e o inferno estão dentro de nós, lembro-me de uma situação comum que pode ocorrer conosco a todo momento. A situação é a seguinte: eu estou em uma rua, andando na calçada e, em sentido contrário, na outra calçada, na mesma rua, vem um amigo meu. Eu olho para o meu amigo esperando que ele me olhe para eu poder cumprimentá-lo, mas ele não me olha e parece fazer de conta que não me viu, o que não seria possível dadas as circunstâncias. Frente a essa situação, eu posso fazer dois julgamentos e chegar a duas conclusões. A primeira seria entender que ele me viu, mas não quis me cumprimentar e, daí, eu poderia projetar os seguintes pensamentos: ele fez pouco caso de mim, porém ele vai receber o troco, eu também não vou o cumprimentar mais e não quero saber da sua amizade. Esses pensamentos me trarão raiva, mágoa e ressentimento, conflito com o meu amigo, porque me senti rejeitado. Isso é próprio da crença errada da criança usada pelo ego “quero porque quero, tem de ser do meu jeito” e gera sofrimento, pois ninguém quer sentir raiva por achar que está sendo rejeitado. A segunda conclusão seria entender que ele não me viu pois estava

distraído ou, pior ainda, estava com algum problema, e eu poderia ter os seguintes pensamentos: meu amigo é uma boa pessoa, gosta muito de mim e de maneira alguma deixaria de me cumprimentar, ele deve estar realmente com algum problema e, por isso, eu vou procurá-lo em sua casa e ver se ele precisa de minha ajuda. Esses pensamentos me trariam sentimentos de amorosidade, bondade, humildade, compaixão, que são inspirados pelo Eu Superior, pelo Espírito Santo, e eu já estaria, com esses sentimentos, me sentindo bem, em paz e feliz por me dispor a ajudar. Pelo que foi dito, podemos chegar à conclusão da força de nossos pensamentos e como o que pensamos pode nos levar ao céu ou ao inferno.

CAPÍTULO X

MEDITAÇÃO E ORAÇÃO COMO FERRAMENTAS PARA
TRANSFORMAÇÃO DA NOSSA PERSONALIDADE

Nos capítulos anteriores, nós procuramos mostrar caminhos, ferramentas, para nos autoconhecer, para saber quem somos, para saber como nossa personalidade foi formada, para saber sobre nossas emoções e sentimentos. Agora vamos passar a conhecer as ferramentas para mudarmos as nossas crenças para melhor, para evoluirmos, para nos aproximar cada vez mais de Deus, da energia do Amor e da paz que já estão em nós e que, com certeza, nos trarão a tão almejada felicidade.

Quero deixar claro que ninguém muda ninguém. Não podemos pretender mudar o outro, embora tentemos fazer isso o tempo todo, pois não é fácil aceitá-lo tal como ele é. Assim, cada um deve descobrir o seu caminho, descobrir o que precisa mudar e escolher segui-lo, pois nem Deus interfere em nossa escolhas, pois nos deu o livre-arbítrio.

Eu estou apenas transmitindo conhecimentos que podem ajudar o leitor a encontrar e a percorrer o seu caminho os quais adquiri ao longo de minha vida e que procuro aplicar no meu dia a dia. Porém, devo afirmar que aplicar os conhecimentos não é fácil e demanda tempo e paciência e é por isso que ainda peço a Deus que continue me dando compreensão, aceitação e paciência, pois a prática do que nós conhecemos não é nada fácil, pelo menos para mim.

Para que haja mudanças, precisamos:

1. Querer, com muita força de vontade, mudar por estarmos insatisfeitos com a nossa situação presente e não estarmos felizes nem em paz;
2. Reconhecer que existem outras possibilidades de encarar as situações e, portanto, podemos não estar certos;
3. Assumir a nossa responsabilidade pelas situações, aceitar a nossa imperfeição e não culpar ninguém pelo que está acontecendo, porque tudo tem sua razão de ser; e
4. Colocar em prática as ferramentas que conhecemos e que aprovamos para que a mudança aconteça, para enfrentar a verdade com coragem, pedindo ajuda, força e sabedoria ao Deus que está em nós. “Pedi e recebereis! Batei e vos será aberto! Procurai e achareis!” (Mateus 7:7-8), esses são os ensinamentos de Cristo.

A primeira ferramenta que precisamos usar para nos conhecer é o Eu Observador, que vai nos mostrar quais são as fontes de nosso sofrimento que nos levam a sentir raiva, mágoa, ressentimento e ódio. Essa ferramenta é de uso constante, momento a momento, pois, sem ela, não descobrimos onde está o defeito e o que precisa ser mudado. “Vigiai e orai”, disse Cristo.

Entretanto, para que o Eu Observador possa funcionar, precisamos silenciar a nossa mente, não deixar que ela nos domine com julgamentos, críticas, pondo-nos a viver no passado ou no futuro, que, como já dito, não exis-

tem fora do agora. Devemos usá-la para nossos interesses maiores de encontrarmos a paz e a felicidade, tendo-a sob nosso domínio. E, para silenciar a nossa mente, as ferramentas que devemos usar são a Meditação e a Oração.

A Meditação consiste em silenciarmos a mente para que possamos ir para dentro de nós e nos encontrarmos com o Deus que lá se encontra. É uma técnica usada há milênios no Oriente e que, de uns tempos para cá, está sendo também muito usada no Ocidente.

Nossa mente, que vem sendo utilizada de modo contínuo há muito tempo, já se acostumou a não ficar em silêncio e o que faz é somente tagarelar, levando-nos a decisões erradas que nos prejudicam e nos causam sofrimento. Tendo em vista esse hábito mental, não é fácil silenciá-la, de forma que, para que isso aconteça, precisamos de muita paciência, muita insistência, muito tempo de prática, muita força de vontade e bastante determinação, pois o caminho será feito passo a passo.

A Meditação é uma maneira de estarmos no agora, único tempo que existe e onde as coisas acontecem. Quando conseguimos silenciar a nossa mente, abrimos espaço para que o Eu Superior, Deus, por meio do Espírito Santo, fale conosco. É quando recebemos intuições, orientações de como pensarmos, falarmos e de como agirmos ou omitirmos. A Meditação elimina o pensamento compulsivo que nos separa de Deus e contribui para que vivamos no agora, onde podemos encontrá-Lo.

É durante a Meditação que serão despertadas nossas intuições para que passemos a ter pensamentos po-

sitivos, amorosos, que ocuparão o lugar dos pensamentos negativos, de raiva, ressentimento, mágoa, desejo de vingança, sendo certo que não podemos ter pensamentos antagônicos no mesmo momento. Ou escolhemos viver no céu com pensamentos positivos ou no inferno com os pensamentos negativos, orientados pelo pequeno ego. É também durante a Meditação que veremos a verdade do que é certo e do que é errado.

Com a prática habitual da Meditação, passaremos a ser mais harmoniosos, equilibrados, ter paz e ser mais felizes, pois a abertura da oportunidade de fazermos contato com Deus só vai nos trazer o melhor, pois é isso que Deus quer para nós. Deus, como Ser bondoso, somente quer a nossa felicidade, somos nós quem criamos situações de sofrimento com os nossos pensamentos.

Existem muitas maneiras de fazer Meditação, mas, a mais simples, para iniciarmos, consiste em estar em um local tranquilo, em que não seremos interrompidos, ficando sentados, com a coluna ereta, mãos sobre os joelhos, pés plantados no chão, um pouco afastados, e os olhos fechados, procurando relaxar todo o corpo e prestando atenção na respiração, no ar que entra na fase da inspiração e no ar que sai na fase da expiração.

Além da Meditação, temos a ferramenta Oração, por meio da qual conversamos com Deus, a quem agradecemos por tudo que nos tem sido dado, a começar pela vida, que é a oportunidade de evoluirmos, e também pedirmos ajuda para a solução dos nossos problemas. Por mais simples que eles sejam, devemos pedir que Ele nos mostre a verdade, que nos dê coragem para enfrentá-la, além de força, sabedoria,

compreensão, aceitação, harmonia, equilíbrio, paciência e tolerância, dentre outras virtudes.

Ao meditar não precisamos ter uma expectativa especial, espetacular, extraordinária ou esperar que algo diferente virá a nossa mente ou nos acontecerá, pois Deus fala conosco de maneira simples, ao lermos um livro, por meio da palavra de outra pessoa, no nosso contato com a natureza, uma visão mental, um acontecimento.

Para a Oração, nós também devemos estar em local tranquilo, relaxados, sem pensamentos compulsivos, procurando visualizar Deus dentro de nós. Podemos imaginar que tudo o que estamos pedindo já nos pertence e, assim, usaremos a oração apenas para nos lembrarmos do que já é realidade. Não devemos nos esquecer de assumir a responsabilidade de que ainda somos imperfeitos em nosso proceder e que somos nós que criamos nossos sofrimentos por meio de nossos pensamentos. A Oração pode e deve ser feita durante a Meditação, como veremos no próximo capítulo.

Existem diferenças nas ferramentas da Meditação e da Oração no que tange à utilidade. Na meditação, nós silenciemos nossa mente para que Deus fale conosco; já na oração, com a mente silenciada, somos nós quem falamos com Deus. Mas, em ambas, devemos sempre reconhecer a essência Divina em nós.

CAPÍTULO XI

PRÁTICA DA MEDITAÇÃO E DA ORAÇÃO COMO
FERRAMENTAS DE TRANSFORMAÇÃO DA
NOSSA PERSONALIDADE

Dada a importância das ferramentas Meditação e Oração, vamos praticá-las conjuntamente. Não existem regras fixas para se fazer uma Meditação ou uma Oração, o que precisamos é silenciar a nossa mente para deixarmos Deus falar conosco e, nesse silêncio, podemos fazer ou não uma oração para falar com Deus.

No início da prática da Meditação, quando ainda não dominamos o processo, precisamos estar em um lugar que não seremos incomodados, sentados em uma cadeira, pois é a posição mais fácil de se manter por um determinado tempo com atenção plena. À medida que formos praticando a Meditação e conseguindo dominar a nossa mente, podemos fazê-la em qualquer lugar, em qualquer posição e mesmo que haja barulho.

Se formos fazer sentados, devemos escolher uma cadeira de espaldar reto, a planta dos pés deve ficar apoiada no piso, os pés ligeiramente separados, as mãos sobre as coxas, a coluna ereta, para que a energia flua sem obstrução, os olhos fechados ou abertos/semiabertos fixos em um ponto. Com os olhos fechados fica mais fácil, porque a visão nos traz muita distração, principalmente quando ainda não dominamos a prática.

Após tomarmos essa posição, faremos três respirações profundas e lentas, inspirando e expirando pelo nariz, sendo que, ao inspirar, devemos estender o abdome até sua parte inferior e, depois, o tórax, enchendo ao máximo os pulmões, mantendo-os cheios por mais ou menos cinco segundos, sem desconforto. Depois, devemos soltar o ar pelo nariz o mais devagar possível, começando por esvaziar o tórax e, depois, o abdome até sua parte mais baixa, murchando a barriga, como se ela fosse se encontrar com as costas, esvaziando totalmente os pulmões. Em seguida, voltar e inspirar, fazendo todo esse processo por três vezes.

A respiração abdominal é a respiração natural, mais profunda e com a qual conseguimos encher mais os pulmões, oxigenando melhor o sangue, que percorre todas as partes do nosso corpo. Quando nascemos, nossa respiração é abdominal, basta prestarmos atenção na respiração de um bebê. Com o tempo, à medida que ficamos adultos, quando vão aumentando as preocupações, vamos ficando mais tensos, mais estressados, e a nossa respiração vai ficando mais no tórax e mais curta. Assim, o ar não atinge a parte inferior dos nossos pulmões, que vão se atrofiando, e há uma pior oxigenação de nosso sangue. Por tudo isso, devemos sempre fazer a respiração abdominal, que ainda nos acalma e nos relaxa.

Depois das três primeiras respirações, voltamos a nossa respiração normal, no nosso ritmo, sempre prestando atenção no ar que entra e no ar que sai dos pulmões por meio do nosso Eu Observador. O ar que entra é mais frio do que o ar que sai. Nós precisamos prestar atenção em nossa res-

piração, mesmo sem estarmos em meditação, procurando torná-la sempre abdominal, principalmente se estivermos ansiosos, estressados ou com pensamentos compulsivos.

Para encontrarmos um maior estado de paz e tranquilidade, para receber intuições Divinas, devemos fazer, logo após as respirações do início da Meditação, um processo de relaxamento. Com os olhos fechados, vamos começar visualizando os nossos pés, os dedos dos pés, as solas dos pés, os peitos dos pés e soltando nossos pés. Vamos imaginar os nossos tornozelos e soltá-los, relaxá-los. Em seguida, vamos imaginar a parte inferior das pernas, as panturrilhas, relaxando-as. Vamos fixar a atenção em nossos joelhos e soltá-los. Vamos fazer esse mesmo processo com as coxas, quadris, com o abdome e todos os órgãos vitais, relaxando cada um deles. Depois, devemos continuar relaxando o tórax, com seus órgãos, coração e pulmões; as mãos, começando pelos dedos, palmas e dorsos das mãos, punhos, antebraços, cotovelos, a parte superior dos braços, os ombros, as costas, o pescoço, a nuca, o couro cabeludo, a testa, o cérebro, os olhos, o maxilar inferior e os músculos da face. Assim, completamente relaxados, estaremos em um estado de paz, de tranquilidade, e por que não dizer em um estado de felicidade?!

Devemos procurar ficar nesse estado de relaxamento, sem pensamentos, o tempo que quisermos e que acharmos confortável, prestando atenção na respiração, se necessário. No início talvez não consigamos ficar assim por muito tempo, mas, à medida que formos praticando, com paciência e determinação, vai se tornando mais fácil e duradouro.

A meditação não precisa ser longa. Precisamos do tempo necessário para silenciarmos a nossa mente e nos conectarmos com a energia Divina em nós, encontrando a nossa paz interior. Assim, esse tempo varia de pessoa para pessoa e depende do estado de estresse em que nos encontramos.

Se desviarmos a atenção da respiração com o surgimento de um pensamento, o que é comum, porque a nossa mente está acostumada a pensar compulsivamente, devemos, tão logo percebamos, voltar a prestar atenção na respiração. Uma técnica é imaginar que, ao inspirar, estamos recebendo a energia do Amor para nossa tranquilidade e paz e, ao expirar, podemos imaginar que estamos enviando Amor e Paz para toda a humanidade, para o planeta Terra. Também podemos nos imaginar inspirando Luz, Vida e Amor e expirando e enviando Luz, Vida e Amor para toda a humanidade. Aqui eu devo confessar que, ainda hoje, depois de muitos anos praticando Meditação, algumas vezes tenho interferência de pensamentos que insistem para ficar em evidência, quando então eu sou levado a fazer uso das virtudes da compreensão, da aceitação e da paciência, as quais continuo pedindo a Deus.

Podemos também, em vez de silenciar a nossa mente, aproveitar o momento de relaxamento e calma para fazer uso do Eu Observador e analisar o que ocorreu conosco na última hora, no último dia, na última semana, quais os pensamentos que estamos tendo, como estamos falando, como estamos agindo ou fazendo omissões, quais emoções estão nos causando sofrimento, enfim, fazer uma

revisão do que está acontecendo conosco. Nessa direção, devemos, ainda, procurar encontrar qual virtude aprimorar, aquela que menos temos praticado. E, então, pedir a ajuda e a orientação de Deus, do Espírito Santo, de Cristo ou de outro mestre espiritual para que possamos fazer a escolha certa. Pedir que nos mostrem a verdade, a realidade e a nossa responsabilidade por tudo que nos acontece, para o que devemos também pedir coragem, força, determinação e paciência. Nesse caso, em vez de silenciar a mente, usá-la-emos em nosso favor, inclusive para mudar o nosso modo de pensar e planejar como fazer isso da melhor forma.

Quando durante a Meditação sentirmos a necessidade de fazer uma Oração para agradecer, louvar ou pedir algo a Deus, podemos fazê-la após o relaxamento ou quando acharmos conveniente, pois, nesse estado meditativo, a imaginação de nossos desejos já realizados será poderosa, sendo que o fluxo da energia Divina a nossa disposição estará bem forte. A Oração pode ser feita em pensamento, com nossas palavras, sem formalidades, da forma mais simples e objetiva possível.

Como somos uma partícula Divina, temos Deus em nós. Na realidade, já somos Amor, somos perfeitos em nossa essência, já temos tudo de que precisamos, porque Deus é tudo que podemos imaginar. Então, no primeiro momento da Oração, devemos agradecer e louvar a Deus por tudo que Ele nos deu, dá e dará, conectando-nos com Ele, procurando o Reino de Deus dentro de nós, porque Ele está em todo lugar, como diz o Evangelho de São Lucas 17:21³.

³ “Nem dirão: Ei-lo aqui, ou: Ei-lo ali; porque eis que o reino de Deus está entre vós” Lucas 17:21.

Devemos agradecer pela vida, pelas nossas infinitas encarnações, nas quais tivemos e estamos tendo oportunidade de evoluirmos, eliminando as negatividades do Eu Inferior e as crenças erradas adquiridas quando éramos crianças. Livramo-nos, assim, de nossas imperfeições e passamos a ver em nós e nos outros apenas a parte boa, a partícula Divina, que é pura, perfeita e imortal. Por termos essa parte imortal, a essência Divina, devemos procurar estar cada vez mais sob a influência e em contato com ela por meio da meditação.

Devemos agradecer a Deus por colocar em nossas vidas pessoas que nos ajudam em nossa transformação, que nos ajudam a mudar, a tomar consciência das nossas imperfeições, pois, como somos todos diferentes uns dos outros, é com o outro que nós aprendemos. Se fôssemos todos iguais não teríamos o que aprender com o outro e, assim, não teríamos professores. Aprendemos com o outro porque projetamos nele o que está dentro de nós, o que condenamos nele é o que também condenamos em nós, é a nossa realidade, é o que conhecemos e é onde precisamos encontrar o que deve ser transformado, o que deve ser mudado, por isso ele é o nosso espelho.

Somente podemos ver no outro o que temos dentro de nós e que criamos com os nossos pensamentos, com base em nossas crenças, com base no que conhecemos, por isso, quando aceitamos o outro, estamos aceitando a nós mesmos; quando perdoamos o outro, estamos perdoadando a nós mesmos; quando damos ao outro, estamos dando a nós mesmos. Assim, o ato de aceitar, perdoar e dar aos outros é tão gratificante e nos traz tanta Paz e Felicidade.

É exatamente isso que nos ensina a Oração de São Francisco: “É dando que se recebe. É perdoadando que se é perdoado”. Linda e verdadeira Oração. Não podemos nos esquecer de que o perdão deve ser dado de forma ilimitada, porém, muitas vezes, precisamos avaliar se aceitar e dar é o melhor para os outros e para nós, pois nossas decisões não podem prejudicar nada nem ninguém. Essa análise deve ser feita a partir do Eu Observador, com a ajuda do Eu Adulto e do Eu Superior. Sempre que possível devemos ajudar a aliviar as pessoas de seus problemas, não podemos ficar indiferentes a eles, pois devemos ter misericórdia e compaixão.

Que possamos agradecer sempre a orientação do Eu Superior, do Espírito Santo, dos ensinamentos de Cristo e de outros mestres que estão à nossa disposição o tempo todo dentro de nós, basta que queiramos acessá-los e usá-los em nossas decisões. Deixemos de lado as orientações do Eu Inferior, do Eu Criança, eliminado o Eu Máscara, e passemos a trabalhar com a verdade de quem nós realmente somos.

A partir daí podemos pedir a Deus que continue nos orientando, nos dando força de vontade e coragem para a mudança, sabedoria para distinguir o certo do errado. Quando estivermos pedindo, não podemos nos esquecer de imaginar e visualizar como se já tivéssemos o que estamos pedindo, como se o nosso pedido já tivesse sido realizado. Como já apresentado, o pedido deve ser claro e objetivo e não devemos nos preocupar nem pensar na maneira como será realizado, pois Deus, a energia Universal, sabe disso muito melhor do que nós.

Devemos ter o hábito de meditar e orar sempre que formos ler um livro, assistir a um vídeo, a um filme, a uma aula, a uma palestra e antes do início de qualquer atividade. Devemos entrar em paz e relaxamento e pedir em uma oração bem simples e objetiva que possamos assimilar e aproveitar ao máximo os ensinamentos que iremos ter oportunidade de receber.

É importante ter o hábito de meditar e orar pelo menos duas vezes ao dia; de manhã, ao acordar, pedindo orientação para nossas atividades, e, ao deitar, antes de dormir, pedindo uma boa noite de sono relaxante e reparador, com recuperação de nossas energias, para que tenhamos um novo dia com boas realizações. Fazer um hábito não é fácil, precisamos de muita boa vontade, determinação, coragem, disciplina, compreensão, aceitação e paciência.

Em nossas orações, podemos pedir a Deus coisas extraordinárias, mas também devemos pedir ajuda e orientação para coisas simples, pequenas, como ter uma conversa com um filho, pai, mãe, esposa, amigo, colega, chefe; fazer um negócio, uma compra, uma venda; entender o significado de um acontecimento, de uma situação, da fala de outra pessoa que nos incomodou, nos fez sentir raiva e nos levou a fazer julgamentos, críticas. Peçamos que Deus nos mostre os nossos defeitos, nossas crenças erradas e nos ajude a transformá-los nos dando força para mudar o nosso modo de pensar, para mudar nossas ações e omissões. Que entreguemos o problema para Ele sem querer interferir no resultado, sem querer forçar o resultado.

Mas nunca devemos solicitar a Deus que resolva o problema para nós, e sim que nos dê força para mudar o que pode ser mudado, aceitação para o que não pode ser

mudado e sabedoria para distinguir uma coisa da outra. Conheço uma Oração ensinada por Tagore a qual diz o seguinte: “Que eu nunca peça para ficar livre dos perigos, e sim coragem para enfrentá-los; que eu nunca mendigue a paz para minha dor, e sim coração forte para dominá-la; que eu não procure aliados na batalha da vida, e sim minha própria força; que eu não anseie medrosamente pela salvação, e sim que tenha esperança e paciência para conquistar minha liberdade; e Senhor, concede que eu não seja tão covarde para sentir Tua misericórdia apenas em meu triunfo. Permita-me encontrar o aperto de Tua mão em meu fracasso”.

Em nossas meditações podemos também fazer uma retrospectiva, uma revisão do que aconteceu no dia, na semana, no mês, no ano e, quem sabe, quando tivermos mais tempo, fazer uma retrospectiva de toda a nossa vida, daquilo de que nos lembramos desde que éramos crianças, observando e analisando os fatos principais, principalmente aqueles que nos marcaram com sofrimento físico ou mental, bem como aqueles que nos deixaram felizes.

Devemos analisar a influência que os fatos passados causaram na formação de nossa personalidade, verificando se foram criadas crenças boas ou ruins e erradas. Não podemos nos esquecer de que não somos computadores, que, com um simples clique, pode deletar o que quiser. Seria interessante que fizéssemos anotações por escrito dessa retrospectiva e a revíssemos de vez em quando para nos lembrarmos do que precisa ser mudado.

Na nossa mente, na nossa psique, não podemos apagar os arquivos, o que devemos fazer é colocar um arquivo novo, com bastante energia, para poder superar a

energia do arquivo anterior que não queremos mais usar. Assim, junto de uma crença errada, devemos colocar uma crença correta, que deve ser adquirida por meio de um hábito, de um novo modo de pensar, que será fixado em nossa mente pela repetição, com muita força de vontade, a qual devemos pedir a Deus. Então a crença nova e correta passará a ser acessada no automático em vez da crença velha e errada.

Nossa transformação é lenta e, para fazê-la, precisamos nos esforçar, sendo que, quando diante de uma situação, de um fato, ficarmos com raiva, ressentimento, mágoa, devemos reconhecer que essas são as características de que temos uma crença errada em relação àquela situação e que, por conseguinte, devemos mudá-la. Devemos, em um primeiro momento, reconhecer que estamos sentindo raiva, ressentimento, mágoa, e, ao aceitar isso, reconhecer que estamos errados e que precisamos mudar nossa crença, nosso modo de pensar, deixando de culpar o outro pelos nossos sentimentos, que se originam de nossos pensamentos, e não das situações.

Não podemos nos esquecer de que esses sentimentos vêm dos julgamentos que fazemos dos outros, e que, como já vimos, não temos autoridade para fazer. A transformação acontecerá se perdoarmos o outro, se reconhecermos que Deus está dentro dele assim como está dentro de nós, porque somos todos iguais na essência. Também devemos passar a ver as qualidades dos outros, e não os defeitos, porque todos nós, um dia, que pode estar próximo ou distante, conseguiremos a salvação, que nada mais é do que já sermos felizes nesta vida.

CAPÍTULO XII

PERDÃO COMO FERRAMENTA PARA
TRANSFORMAÇÃO DA NOSSA PERSONALIDADE

Agora trataremos do perdão, uma ferramenta que entendo ser a que realmente traz a tão almejada Paz para todo nosso ser, seja ele físico, psíquico/emocional ou espiritual. O perdão é uma das maiores demonstrações de Amor, podendo ser usado para acabar com a raiva, o ressentimento, a mágoa, o desejo de vingança. Ao perdoar estamos nos igualando ao outro e reconhecendo que errar não elimina Deus, que está em nosso íntimo e no do outro, e que podemos ser misericordiosos como Ele. E essa Paz significa que podemos ser felizes aqui e agora, ainda neste mundo, desde que escolhamos amar em vez de ter medo e condenar o outro.

Para usar a ferramenta do perdão, precisamos da ajuda do Eu Observador, pois, em primeiro lugar, devemos estar atentos ao que acontece conosco: no físico, se estamos tensos; no psíquico/emocional, se estamos com raiva, ressentimento, mágoa, tristes, alegres, felizes; e no plano espiritual, se estamos em contato constante com Deus dentro de nós, o que deve ser feito por meio da meditação e da oração.

Precisamos usar o Eu Observador para nos conhecer e, então, saber o que mudar, pois, se as coisas não estão dando certo, precisamos decidir mudar o modo como es-

tamos pensando, falando, agindo ou omitindo. É importante frisar que também as omissões provocam resultados em nós, porque até quando omitimos estamos decidindo e fazendo uso de nosso livre-arbítrio. E essa observação de reconhecimento também é feita com a ajuda da meditação e da oração, que devemos praticar com frequência, como um hábito, para contarmos com a ajuda de Deus em nossas decisões e conseguirmos chegar ao verdadeiro perdão, que nos trará Paz, Harmonia e Equilíbrio.

Não podemos nos esquecer de que para formar um hábito é necessário que aquilo que queremos fazer seja repetido muitas vezes, até que seja gravado em nossa mente e possa ser acessado de uma maneira fácil e sem que precisemos pensar para que sua aplicação seja efetuada. É como aprender a dirigir um carro. Depois que aprendemos e adquirimos o hábito de dirigir, embreamos, aceleramos, brecamos, viramos a direção para um lado e para o outro automaticamente, sem ter que pensar em cada uma de nossas ações, bastando estarmos vigilantes.

Nosso ego não quer mudar, porque mudar dá trabalho, traz insegurança, afinal, não sabemos o que pode acontecer com a mudança. Então, ele prefere ficar com o conhecido, com o que lhe é familiar e que parece mais seguro, mesmo que isso nos traga sofrimento. Para sobreviver, nosso ego precisa de conflito, o que consegue quando é contrariado, e daí ele julga, critica e culpa o outro querendo ser o bonzinho, o certinho, para poder ser aceito.

Nós conseguimos eliminar um hábito ruim, uma crença errada, sobrepondo-a com um hábito bom, uma crença boa e que nos trará Paz. O hábito ruim sobrevive

porque é sempre lembrado, por isso, para mudar, precisamos nos lembrar de coisas boas, criando hábitos bons, para que os ruins fiquem em segundo plano e as nossas reações passem a ser baseadas na crença boa que criamos por meio de nossos pensamentos, sempre com a melhor das intenções, que nascem de nosso Eu Superior, do Deus em nós.

Não devemos gastar tempo pensando compulsivamente no passado ou no futuro, pois as coisas acontecem e mudam no presente. O passado pode ser usado como aprendizado, e o futuro pode ser planejado de uma maneira bem pacífica, fazendo a nossa parte e entregando a maneira de execução de nosso plano e o resultado nas mãos de Deus.

Não podemos perdoar verdadeiramente se nossa mente e nossos pensamentos estiverem focados no que aconteceu no passado ou se estivermos fazendo julgamento do que ocorreu, dos fatos que estão nos incomodando e que estão nos trazendo tensão, raiva, ressentimento e mágoa. Também não podemos perdoar se estivermos focados nas consequências da situação ocorrida, isto é, se estivermos querendo prever o futuro, porque isso também é julgamento. Quanto ao futuro, o que podemos fazer é planejar e nos entregarmos nas mãos de Deus.

Normalmente usamos o perdão falso, que é quando pensamos e, às vezes, até falamos que estamos perdoadando o outro porque entendemos das coisas melhor do que ele, somos melhores, somos bons e ele é fraco e inferior. Nesse tipo de perdão, o que continuamos fazendo é um julga-

mento do outro e do que ele fez, colocando-o em situação pior do que a nossa, de modo que não estamos perdendo, e sim sendo orgulhosos e arrogantes.

Para que exista o verdadeiro perdão, nossa mente, nossos pensamentos, devem estar focados no agora, única coisa que existe, já que o passado e futuro podem apenas ser pensados. É no agora que podemos reconhecer que somos todos um e que, na essência, somos partículas de Deus, eu e os outros. E como partes de Deus, somos, na essência, todos perfeitos como Ele e, portanto, nenhum de nós pode errar enquanto essência Divina.

As coisas acontecem, por pior que sejam, para que possamos aprender alguma coisa; nada acontece por acaso. Assim, as situações que nos são colocadas, os acontecimentos, são para nosso aprendizado, são lições que nós inconscientemente escolhemos e das quais precisamos para aprender, mudar e evoluir. As coisas ruins que nos acontecem se tornam boas desde que as reconheçamos como lições que devemos aprender para sermos mais felizes. Deus, que é perfeito, só cria coisas perfeitas; em contrapartida, somos nós quem distorcemos as Suas criações usando o nosso livre-arbítrio para interpretarmos as situações, os fatos e as pessoas a nossa maneira, com o conhecimento e crenças limitados que temos em nossas mentes.

Por isso, o sofrimento nos leva a evoluir, a nos purificar, a nos tornarmos melhores. Todavia, precisamos reconhecê-lo e passar por ele. E, para evitar um sofrimento maior, no primeiro alerta que tivermos do Eu Observador, criado por um pequeno sofrimento, uma pequena emoção, nós devemos entender e colocar em prática a lição,

reconhecendo que precisamos mudar e que precisamos agir de maneira diferente. Quando não aprendemos a lição na primeira vez que nos é ensinada, a Energia Universal, Deus, que somente quer o nosso bem, nos manda um ensinamento mais pesado, com mais sofrimento, com emoções mais fortes, para que possamos acordar e aprender.

É certo que, para que ocorra o aprendizado, é necessário que aceitemos os fatos como eles são, sem julgamentos que nos levem a culpar o outro, sendo que, deles, devemos tirar a lição e a colocarmos em prática, pois, sem a prática, sem a experiência, o conhecimento nada vale. Assim, devemos reconhecer que, no mundo espiritual, não existe certo ou errado, e as lições existem neste mundo material apenas para podermos evoluir.

Julgamentos de certo ou errado estão apenas em nossas mentes, e não devemos os fazer, porque não conhecemos toda a verdade e usamos para julgar apenas o que está gravado em nós, que é um conhecimento limitado sobre os outros e que não nos dá condições para os condenar. Por isso, devemos nos lembrar das palavras de Cristo, já mencionadas: “Não julgueis para não seres julgado”, e do ditado popular: “Quem com o ferro fere, com o ferro será ferido”. Elas significam que, quando culpamos o outro, precisamos reconhecer que a culpa está dentro de nós, nos nossos pensamentos e a estamos projetando no outro para sermos perfeitos, bonzinhos.

A misericórdia Divina, o Amor, perdoa tudo o que já foi feito e o que será feito, por nós ou pelos outros, pois Deus, o Amor, só vê a essência de todas as pessoas, que também é Deus, é Amor, e, por isso, somos todos irmãos.

Nessa fraternidade, devemos reconhecer que somos iguais e que não há nada a ser perdoado, porque, na essência, o outro é perfeito, como eu também sou perfeito. Somos partículas Divinas que estão tamponadas por crenças erradas, por negatividades, por acreditarmos que somos separados de Deus e, por isso, nos sentimos culpados, e a culpa nos causa sofrimento, pois passamos a ter medo do castigo.

Somos iguais, não somos melhores nem piores do que o outro: esse modo de pensar é a verdadeira humildade, que é uma qualidade do Amor. Não existe perdão quando eu me julgo superior ao outro. Se o perdoo porque ele é um coitado, inferior a mim, como já dito anteriormente, isso não é perdão, é orgulho, um defeito contrário à humildade, que é uma qualidade, uma virtude.

Perdoamos verdadeiramente quando nos relacionamos com os outros de igual para igual, no nível da igualdade, da fraternidade, isto é, no nível da Alma, como partículas de Deus, com a energia do Amor, porque Deus é Amor, única energia que existe e da qual nunca nos separamos. Devemos ver o outro além de sua aparência física e emocional, além de suas ações, além do seu comportamento. Quando olharmos para o outro, devemos ver também o Deus que está nele. É importante ressaltar que não se trata de ignorar o mal neste plano de ilusões, pois é por isso que estamos perdoando. E como Deus é perfeito e não erra, nós e os outros, também como parte Dele, somos perfeitos e não erramos na nossa essência Divina.

Quando nossos relacionamentos acontecem no nível dessa essência Divina não temos nada a perdoar, por-

que, nesse nível, não acontece nada de errado, não há pecado, não há julgamento e não há condenação. Precisamos reconhecer que somos humanos e, como tais, somos imperfeitos. Devemos, cada vez mais, procurar agir em nossos relacionamentos com nossa parte Divina, que compreende e acolhe a parte humana que está no outro e reconhece e acolhe a sua Divindade. Há necessidade de que tenhamos paciência, porque nosso caminhar é lento e longo.

Eu somente reconhecerei Deus dentro de mim quando reconhecer isso no outro; somente terei Paz e Felicidade quando desejar isso para o outro com Amor Incondicional, pois esse Amor é o que simboliza Deus. O primeiro mandamento diz: “Amar a Deus sobre todas as coisas”, mas onde está esse Deus para que possamos amá-Lo? Ele está dentro das outras pessoas, mesmo que sejam as mais perversas, e em tudo o que existe. Então é assim que podemos e devemos amar Deus: amando tudo e todos.

Por conseguinte, precisamos repetir e nos lembrar a todo momento de fazer desse pensamento um hábito, pois, ao nos lembrar de que temos Deus dentro de nós, estaremos em paz, seremos felizes, porque tudo poderemos. O nosso sofrimento nasce, mesmo que inconscientemente, porque nos sentimos culpados por termos nos separado de Deus e porque nosso ego continua a querer se manter separado e sem culpa, de modo que, para não ser castigado, a transfere para o outro.

Não podemos colocar a nossa felicidade nas coisas materiais, nos esquecendo de que ela é conquistada a cada momento em que conseguimos viver sem conflitos,

perdoando o outro, aceitando as situações como elas são, pois é por meio disso que virá a alegria, a saúde, o prazer em viver, pois cumpriremos a nossa missão de usar a nossa encarnação para nossa evolução e de toda a humanidade.

Essa culpa vem do passado e nos leva a crer que, no momento presente, merecemos castigo, o qual nos será imposto no futuro, por Deus ou por outra situação futura que nos fará sofrer, e, por pensar tudo isso, já passamos a viver o sofrimento. Daí porque só pode existir sofrimento se nossa mente, nossos pensamentos, estiverem no passado ou no futuro. No momento presente não há erro, não há culpa, não há castigo e não há sofrimento. Embora tudo isso seja simples, não é fácil de ser colocado em prática, de ser experimentado. É preciso que insistamos nessa mudança com a ajuda de Deus.

Podemos nos questionar sobre como perdoar uma pessoa que cometeu um crime hediondo, horrível, como latrocínio (matar para roubar), como crimes de abuso sexual (estupro). Podemos ainda perguntar sobre a questão da projeção, isto é, como eu vejo no outro o que está em mim se eu acredito que nunca seria capaz de praticar tais crimes. Mas eu pergunto: será que não existem muitas pessoas que desejam a morte de outra pessoa em um momento de raiva? Será que não existem pessoas que desejam se apropriar dos bens de outra pessoa? Será que não existem pessoas que têm o desejo de abusar sexualmente de outra pessoa? É claro que existem muitas pessoas com esses desejos e, se nos examinarmos bem no fundo, em todos os nossos momentos passados, nós também podemos ter tido esse tipo de pensamento, esse tipo de desejo.

Um exemplo é quando até falamos que as pessoas que cometem esses crimes deveriam morrer para que não o fizessem mais.

Nossos desejos, pensamentos, palavras contêm energia negativa que se junta com a energia de muitas outras pessoas que procedem do mesmo modo. Eles vão se transformar em uma massa de energia negativa que acumula e influencia outras pessoas que já têm tendência para cometer esses crimes, daí porque eles acontecem. Vale lembrar que, quando se trata de energia, as semelhantes se atraem. Daí podemos verificar como estamos projetando no outro o que está dentro de nós. A pessoa que comete crime não precisa morrer para ser afastada da sociedade, afinal, em nosso país existem a Justiça, os juízes e tribunais que julgam o fato, a ação delituosa, de acordo com a legislação vigente.

Quem somos nós para julgar e condenar uma pessoa como um todo se nem Deus, que tudo sabe, não condena ninguém, ainda que o crime tenha sido o mais grave possível? Precisamos ter a humildade de reconhecer que não conhecemos o outro e, portanto, não podemos condená-lo. Jesus veio para trazer a Lei do Amor, Deus é Amor, que tudo perdoa, ressignificando a lei de “olho por olho, dente por dente”, que nada mais era do que a lei da vingança.

De todos os acontecimentos, mesmo os criminosos, devemos tirar a lição de que precisamos aprender, assim como todos os envolvidos e todos os que tomarem conhecimento do fato. Devemos seguir a orientação do Eu Superior, Deus dentro de nós, e não a orientação do ego que quer vingança, que quer conflito.

Quando outra pessoa nos faz sofrer pelo seu modo de proceder, muitas vezes, é porque ela está sofrendo, e o seu sofrimento está se espalhando como um pedido de ajuda, como um pedido de Amor. Se eu tenho mágoa, raiva, ressentimento para com os outros é porque estou magoado, com raiva, com ressentimento de mim mesmo, estou precisando de ajuda, precisando de ser amado, a começar por mim mesmo, levantando minha autoestima. Entretanto, muitas vezes, a pessoa não está sofrendo, mas as suas ações estão servindo de instrumento para ativar a minha dor, que devo usar para meu aprendizado.

Se não perdoo o outro é porque não me perdoou, por isso devemos nos observar para mudarmos. Se perdoou o outro, estou me perdoadando, como diz São Francisco de Assis: “É perdoadando que se é perdoado”. É dando o perdão que se recebe o perdão. Quem perdoa é quem mais se beneficia. Por consequência, chegamos à conclusão de que o Céu e o Inferno estão dentro de nós, na nossa maneira de pensar. Se pensamos com a ajuda do pequeno ego, Eu Inferior, Eu Criança, Eu Máscara, crenças equivocadas adquiridas, teremos sofrimento; já se perdoamos o outro com a ajuda do Eu Superior, com a energia do Amor, teremos paz, felicidade, alegria, cabendo, portanto, a nós escolhermos o que queremos. Por conseguinte, “Escolha ser Feliz”.

Além de não julgarmos, não buscarmos culpados, devemos aceitar os nossos sentimentos e emoções como sendo de nossa responsabilidade, e não do outro. Precisamos ter humildade de reconhecer e aceitar os nossos erros, que não sabemos de tudo, que somos imperfeitos e

que podemos fracassar. E, mesmo que tenhamos imperfeições, nós não vamos ser condenados nem punidos por Deus, que é todo misericordioso.

Não precisamos resolver tudo do nosso jeito e no nosso tempo, com ansiedade, com pensamento compulsivo, muitas vezes, querendo ficar livres do problema, como se ainda fôssemos crianças, “quero porque quero do meu jeito e agora”. Não temos que dar conta de tudo. Não seremos rejeitados por sermos imperfeitos e, mesmo se formos, não vamos morrer por isso. Devemos deixar de ser perfeitos para sermos autênticos, verdadeiros.

Quando o problema aparecer, em um primeiro momento, eu preciso apenas observá-lo, observar a cena (Eu Observador), para, depois, com a orientação do Eu Superior, resolver a questão, se, para tanto, eu tiver poder e competência, pois, caso contrário, devo entregá-lo nas mãos de Deus.

O Perdão é tão importante para a nossa felicidade, nossa salvação, para já estarmos no Paraíso, que Cristo o ensinou a nós de várias maneiras e, portanto, não há como deixar de reconhecê-lo. Na passagem do Evangelho de São Lucas, 23:34, Ele disse: “Pai, perdoai-os! Porque eles não sabem o que fazem”. Também na parábola do filho pródigo, Lucas 15:1-32, Jesus Cristo nos ensina que Deus, nosso Pai, nos perdoa sempre, não importando a falta, o erro que tenhamos cometido. E ainda nos fala sobre a importância do Perdão quando, no Evangelho de Mateus, 18:21-22, respondeu a Pedro sobre quantas vezes deveria perdoar: “Não lhe digo que até sete vezes, mas até setenta vezes sete”, isto é, quantas vezes for preciso.

Os judeus poderosos estavam com medo de que Cristo lhes tomasse o poder, tendo em vista o apoio popular que Ele estava adquirindo. Assim, Cristo era uma ameaça, mesmo porque, em vez de pregar “olho por olho, dente por dente”, Ele pregava o Amor incondicional, acabando, assim, com o jogo do pecado, já que deixava bem claro que, por parte de Deus, todo misericordioso, não haveria punição.

As pessoas, em geral, fazem inconscientemente, no automático, sem querer de forma verdadeira, aquilo que estão fazendo, pois estão agindo de acordo com as circunstâncias do momento, de acordo com suas crenças erradas e sob a influência das negatividades do Eu Inferior, muitas vezes, inclusive, se defendendo de um possível ataque que imaginam poder existir.

Quando eu, por meio do perdão, liberto meu irmão da punição, eu também me perdo e me liberto desse medo, que é apenas uma criação do ego, com sua crença errada de que estamos separados de Deus e que, por isso, merecemos castigo. Não podemos nos esquecer de que somos nós que provocamos nosso sofrimento por meio de nossos pensamentos, que, muitas vezes, criam situações devido a nosso modo de agir ou omitir. É quando queremos controlar tudo para que as coisas aconteçam do nosso jeito e no nosso tempo, e como nem sempre elas acontecem de acordo com as nossas expectativas, perdemos a paz e passamos a sofrer emocionalmente.

Deus colocou a solução de nossos problemas no mesmo lugar onde estão os nossos problemas, isto é, dentro de nós. Não podemos colocar a culpa no outro, porque

estaríamos colocando nossa felicidade na mão do outro, que está fora de nós. Precisamos do outro como professor e para receber o nosso Amor Incondicional, que habita em nossas Almas.

CAPÍTULO XIII

HO'OPONOPONO (PERDÃO - AMOR - GRATIDÃO)
COMO FERRAMENTA PARA TRANSFORMAÇÃO
DA NOSSA PERSONALIDADE

O Perdão é uma ferramenta muito importante para a nossa transformação, porque ela trabalha em nossos relacionamentos, que são melhorados à medida que ela é aplicada, pois coloca fim aos conflitos e, assim, passamos a ter paz e a ser felizes. “Quando um não quer, dois não brigam”, diz o ditado popular.

Com a aplicação do Perdão, passamos a não deixar que nossos Eu criança, Eu inferior e Eu Máscara interfiram em nossas vidas, pois decidiremos com a orientação de Deus em nós, representado pelo Eu Superior, Eu Adulto, Espírito Santo, Cristo e outros mestres que fazem com que aflore a energia do Amor que está em nós. Com base nas informações fornecidas pelo Eu Observador, que nos mostra os erros e onde precisamos mudar, passamos a controlar nossa mente, não deixando que ela nos controle, que é o que normalmente acontece e o que nos leva à infelicidade.

Usando as nossas crenças, que estão gravadas em nosso inconsciente e que, muitas vezes, não são muito corretas, passamos a agir sem consciência do que estamos criando ao fazermos nossos julgamentos e condenações. Tais julgamentos nos levam ao sofrimento, pois provo-

cam raiva, ressentimento, mágoa, porquanto, lá no fundo, na nossa essência divina, sabemos que não estamos certos e que não devíamos estar julgando as pessoas. É por isso que nossos pensamentos julgadores e condenadores nos fazem infelizes, daí a necessidade de criarmos o hábito de não julgar, não condenar e não criticar.

Existe um ritual de perdão praticado por povos do Havaí chamado Ho’oponopono que consiste na repetição de quatro pequenas frases: “eu sinto muito”, “me perdoe”, “eu te amo”, “eu sou grato”. Orienta-se que sua prática seja repetida várias vezes para cada acontecimento que nos incomode, causado principalmente pelos nossos relacionamentos.

Precisamos criar o hábito de dizer essas frases para nós mesmos sempre que nos pegarmos fazendo julgamentos, críticas, ou quando fazemos a revisão de nosso passado e encontramos situações em que julgamos, criticamos, ofendemos ou prejudicamos alguém. Devemos fazer essa Oração com pedido de Perdão, mesmo que a outra pessoa tenha morrido, pois estaremos nos comunicando com ela no nível espiritual, no nível da energia do Amor, energia Divina, única que pode nos transformar, dando, assim, a nossa contribuição para que a mudança da humanidade aconteça. Essa Oração com pedido de Perdão deve ser feita nos moldes do Perdão verdadeiro de que já falamos, com Amor incondicional, com toda a força da energia desse sentimento.

Devemos dizer “eu sinto muito” por estarmos julgando, criticando, condenando e desejando mal ao outro; devemos dizer “me perdoe” por tudo isso e nos lembrar de

que, quando perdoamos o outro, estamos nos perdendo pelo que fizemos e pelo que de errado está dentro de nós; quando dizemos “eu te amo”, é porque você é meu irmão, porque amamos o Deus que está dentro de você, que também está dentro de nós, e ainda porque Deus é Amor, e essa energia traz Paz e Felicidade para nós e para o outro. E quando dizemos “eu sou grato”, é porque estamos tendo a oportunidade de reconhecer e aprender que não devemos julgar, criticar, fazer ou desejar o mal a ninguém, incluindo os reinos animal, vegetal e mineral, que também são nossos irmãos, como pregou São Francisco de Assis. Devemos ser muito gratos por termos a oportunidade de estarmos nos transformando para melhor, dando nossa contribuição para que se estabeleça a paz no mundo.

O sentimento de estarmos gratos, de sentir em nós a energia da Gratidão é uma ferramenta que complementa a energia contida no Perdão verdadeiro. É pela gratidão que reconhecemos os valores das outras pessoas e a importância dos problemas que nos aparecem, que são para o nosso aprendizado e evolução. É pela Gratidão que reconhecemos o valor e a importância da natureza, composta pelo reino animal, vegetal e mineral, porque eles existem para a sustentação de nossa sobrevivência, são responsáveis por estarmos vivos e nos dão a oportunidade de crescermos e evoluirmos espiritualmente, melhorando nossa personalidade, nossos relacionamentos, para nos aproximarmos cada vez mais de Deus, da energia do Amor, por meio da qual teremos Paz e seremos felizes. Devemos fazer uma lista de tudo que temos no momento presente e ter Gratidão dirigida a Deus por tudo isso.

Devemos reconhecer e ser gratos pelas nossas diferenças, pois, se fôssemos todos iguais, não teríamos com quem aprender as lições de que necessitamos e escolhemos para podermos evoluir e ser felizes na companhia de Deus. Por isso não podemos julgar e condenar o outro, e sim agradecer por estar nos oportunizando o aprendizado com os seus possíveis erros, que estão em nós também e que projetamos nele. A Gratidão é um ato de humildade, é quando reconhecemos que o outro também tem Deus dentro si e, por isso, somos todos iguais e irmãos.

Muitas vezes o que o outro faz serve apenas para o meu aprendizado, porque outra pessoa, diante da mesma situação, pode não ter a mesma reação de raiva, ressentimento e mágoa que eu ou mesmo sequer notar o que aconteceu, porque aquela lição não era para ela, apenas para mim.

O caminhar para que aconteça a nossa mudança, para que consigamos a nossa evolução, nossa perfeição, é longo e lento, de modo que não devemos nos preocupar com isso, pois sempre teremos a nossa disposição a eternidade. Porém, os benefícios da Paz e da Felicidade nos são concedidos tão logo fazemos uma pequena mudança, tão logo damos um pequeno passo no caminho.

Como já disse, pela energia do Amor, nós podemos mudar o mundo, a humanidade, se mudarmos nosso modo de pensar, falar, agir ou omitir. E, para que isso aconteça, devemos imitar Cristo ou outro mestre, seguindo os seus ensinamentos, e daí passar a pensar como Ele pensava, falando como Ele falava e agindo ou omitindo como Ele fazia.

Devemos nos lembrar de que, no nível Espiritual, não existe certo ou errado, nós não temos como pecar, ofender a Deus ou a Essência Divina que existe nos outros, pois Deus não pode ser atingido pelo que fazemos. O que fazemos só atinge a nós mesmos, no nível de nossa personalidade, dada a lei de causa e efeito, em que recebemos aquilo que damos. Vale salientar que tudo são lições para aprendizado nosso e dos outros.

O que o outro faz é responsabilidade dele, nós não sabemos o que está se passando e qual foi a formação de sua personalidade. Se somos perfeitos como Deus, em nossa essência, devemos ter compaixão e misericórdia para com os outros como Ele tem para conosco; devemos amar o outro incondicionalmente, sem nada exigir, porque o amor ignora todo mal-entendido, todas as coisas que julgamos erradas. Se Deus não me condena e não condena o outro é porque Ele sabe que, na nossa essência, somos parte Dele. Por conseguinte, nós também não podemos nos condenar ou condenar o outro.

A partir de um ato de Perdão, nós devemos decidir começar de novo, mudando nossa mente, nossos pensamentos e nossos sentimentos, passando a usar apenas a energia do Amor incondicional, quando, então, passamos a não ter sofrimento, e sim ter cada vez mais momentos de Paz e Felicidade.

Como disse o escritor Alexander Pope, “Errar é humano, perdoar é divino”. Para aprender sobre o Amor, não podemos deixar de ler, na Bíblia, Coríntios 13, que descreve muito bem o que é o Amor incondicional. A sabedoria não está na razão, mas sim no coração de quem ama incondicionalmente, porque percebemos que somos algo maior do que o corpo.

CAPÍTULO XIV

LEIS ESPIRITUAIS

No mundo espiritual existe um número infinito de Leis, que são princípios imutáveis, mas, nesta obra, vamos tecer comentários apenas para algumas dessas Leis. Sempre que estamos em sintonia com elas, estamos alegres, felizes e em paz; e, quando em desacordo, estamos em estado de sofrimento, de raiva, ressentimento, mágoa, vingança, infelicidade. Cumprir as Leis Universais, Leis Espirituais, Leis Divinas, é estar no ritmo, na vibração correta, no equilíbrio e em harmonia com o Cosmo, com Deus, com o Amor.

Seguir essas Leis é uma ferramenta muito importante e adequada para conseguirmos percorrer o nosso caminho evolutivo com êxito e suavidade a fim de alcançarmos a felicidade ainda encarnados aqui no planeta Terra. Dessa forma também damos nossa contribuição para a felicidade de toda a humanidade, pois, à medida que nos transformamos, o mundo se transforma. “Quer mudar o mundo, mudar o outro, comece mudando a si mesmo”.

Assim, com o nosso proceder estamos ajudando ou prejudicando o outro, pois somos todos um em nossa Essência Divina, como já repetido várias vezes. Se focarmos em seguir a orientação do ego, que usa a pirraça do nosso Eu Criança, a negatividade do nosso Eu Inferior e ainda o Eu Máscara para agradar o outro, certamente prejudicaremos os outros e a nós.

Se, ao contrário, usarmos o Eu Observador para nos indicar com clareza e sem julgamento a situação em que nos encontramos e seguirmos a orientação do Eu Superior, que é a Divindade em nós, com certeza nós seremos felizes e faremos os outros também felizes.

A primeira Lei Espiritual de que fazemos uso é a Lei do Livre-Arbítrio. É quando nós escolhemos os nossos pensamentos, nossas palavras, nossas ações e omissões, seguindo a orientação do ego, que usa o Eu Criança, o Eu Inferior e o Eu Máscara, ou quando usamos o Eu Superior, seguindo a orientação do Espírito Santo, de Deus que está em nós, para fazermos nossas escolhas. Vale lembrar que quando omitimos também estamos decidindo, estamos fazendo a escolha de sermos omissos. Devido a essa Lei, nem mesmo Deus interfere em nossas decisões, porém a responsabilidade é toda nossa.

A seguir devemos fazer uso da Lei da Autorresponsabilidade, que é quando reconhecemos que somos responsáveis por nossas escolhas. Como as coisas já aconteceram, não devemos fazer julgamento de que foram boas ou más, porque nada acontece por acaso, tudo tem sua razão de ser, de modo que em tudo devemos ver uma lição e uma oportunidade para nos melhorarmos, sempre invocando a ajuda do Espírito Santo para fazermos uma análise saudável e amorosa dos fatos.

Na sequência, devemos nos lembrar da Lei de Causa e Efeito, também conhecida como Lei do Retorno, Lei do Dar e Receber, Lei da Atração, Lei da Correspondência, Lei da Compensação, que consiste no retorno de tudo que pensamos, falamos, desejamos, fazemos ou deixamos

de fazer. Tudo retorna para nós e tem consequências em nossas vidas, que serão boas ou más, positivas ou negativas, dependendo do que estamos projetando no outro, no Universo. Se nossa energia é positiva de imediato receberemos sentimentos de paz, felizes por estarmos fazendo o bem; se nossa energia é negativa também de imediato sentiremos o sofrimento do conflito, da raiva, da mágoa, do ressentimento, que são consequências causadas pelo mal. “Quem semeia vento, colhe tempestade”.

As crenças determinam os nossos pensamentos, que, por sua vez, determinam nossos sentimentos, que vão determinar a frequência em que estamos vibrando e, finalmente, o que nós atraímos. Se estamos vibrando na frequência do Amor, atraímos Amor; se estamos vibrando na frequência do Medo, atraímos mais Medo. É como sintonizar uma estação de rádio: se queremos ouvir determinada estação, canal de TV, precisamos sintonizá-los na frequência certa, nosso aparelho deve estar na mesma frequência. A mesma coisa deve ser feita para nos sintonizarmos com Deus, com o Amor, com a felicidade, com a Paz, isto é, precisamos estar na mesma frequência, em sintonia, devemos estar pensando, falando e agindo com a energia que desejamos receber.

Todas estas Leis Espirituais nos levam ao reconhecimento da Lei da Unidade, Lei da Fraternidade, de que Somos Todos Um, de que o julgamento de condenação ou o perdão, o bem ou mal que faço ao outro, estou fazendo a mim. Essa Lei nos faz reconhecer que somos um com Deus, somos uma partícula Divina e, portanto, perfeitos como Deus é. Temos as suas qualidades, temos tudo que

podemos imaginar, porque existe a Lei da Abundância, também chamada Lei da Criação, Lei de Infinitas Possibilidades, como reconhece a Física Quântica. Cristo estava reconhecendo a existência dessa Lei quando disse: “Eu vim para que os homens tenham a vida e a tenham em abundância” (João 10:10).

Podemos, no nosso entender, achar que a Lei da Abundância é injusta, pois Deus dá coisas boas para quem não merece, porém isso acontece porque Deus não leva em conta o que fazemos e se erramos, Ele apenas considera que somos parte Dele e, como tal, temos direito a tudo que é bom, como herdeiros que somos de suas qualidades.

Para explicar isso, temos uma passagem no Evangelho de Mateus (20:1-16) que conta sobre um Senhor que deu trabalho em seu vinhedo para várias pessoas, sendo que umas começaram a trabalhar às 7 horas da manhã e outras mais tarde, mas, no final do dia, todas receberam o mesmo salário. Isso, no meu entender, quer dizer que, no final, seremos todos salvos, mesmo que começemos o caminho de volta a Deus mais tarde do que outros, pois o que importa para Deus é a nossa disponibilidade e boa intenção.

A Lei do Amor, que é a mãe de todas as outras, que é a maior Lei Espiritual, porque é a manifestação de Deus em nós, é também o maior poder que temos para sermos felizes. O Amor incondicional é quando ajudamos os outros a serem felizes sem qualquer condição. A nossa capacidade de amar é o resultado da nossa maturidade espiritual; é quando nos equilibramos emocionalmente e deixamos de ter medo do que quer que seja; é quando nos

reconhecemos como partícula Divina, Lei da Vida em nós; é quando temos fé e nos entregamos à vontade de Deus, deixando de ser controlados pelo ego e, assim, nos tornamos somente Amor, porque Deus é Amor.

Para que todas essas Leis funcionem, devemos usar a Lei da Autoperpetuação, que é a maneira de fazermos hábitos por meio da prática de todas essas Leis e de uma infinidade de outras que estão ligadas a elas. Vale frisar que todas derivam da Lei Maior, da Lei do Amor.

Para o aprendizado da aplicação das Leis Espirituais e para que ele se torne um hábito, para que seja posto em prática, é que estamos aqui nesta vida, encarnados em um corpo, tendo mais uma oportunidade de diminuir nosso sofrimento, fazendo nossa autotransformação, depois de aceitarmos estar onde estamos, ainda imperfeitos, por meio do nosso autoconhecimento, encurtando cada vez mais o nosso caminho de volta a Deus.

Para que essas Leis sejam aplicadas, devemos deixar de seguir a orientação do ego, com suas crenças errôneas do Eu Criança, do Eu Inferior e do Eu Máscara, e seguir as orientações de Deus, Eu Superior, que está em nós. A nossa energia positiva e da qual devemos fazer uso, é a energia do Amor, que nos torna relaxados, felizes e em paz. Em compensação, quando usamos a energia negativa, do Medo, ficamos tensos, com raiva, magoados e ressentidos. E o medo primordial, de onde vieram todos os demais, é o medo de imaginarmos que estamos separados de Deus, quando então seríamos culpados e mereceríamos ser punidos. Porém, se estamos com Deus, não precisamos ter Medo de nada, pois quem poderia estar contra nós?

O Medo que nós temos é da punição que poderia vir de Deus pelo nosso erro, pecado original, como se ensina em algumas religiões. É quando nós passamos a culpar o outro por tudo que existe de errado e, em momento algum, nos reconhecemos como responsáveis pelos julgamentos que estamos fazendo, não assumimos a nossa responsabilidade por esses pensamentos e julgamentos, que são apenas nossos e de ninguém mais. São como as assombrações das crianças: embora não existam, acabam produzindo efeitos nefastos.

Na realidade, nós não precisamos aprender nada, já que nossa Essência Divina sabe tudo. O que nós precisamos é desaprender, desfazer as crenças errôneas que fazem parte de nossa personalidade e que nos influenciam o tempo todo, fazendo com que ajamos de forma inconsciente e assim deixemos de fazer o que queremos para fazer o que não queremos.

Para transformar isso, devemos fazer novos hábitos, adquirir novas crenças, impedindo a mente de nos dominar, usando-a em nosso favor e para o que realmente queremos. Nossa mente não é como um computador no qual apertamos um botão e apagamos tudo que nele existe. Não podemos apagar o que está nela consciente ou inconscientemente. O que podemos fazer é gravar uma nova versão sobre o mesmo assunto, fato, conhecimento e passarmos a dar ênfase nela a fim de que a versão antiga seja deixada de lado e em segundo plano. Isso é o que podemos chamar de mudança de hábito. Não podemos nos esquecer de que, para implantar um novo hábito, ele deve ser repetido inúmeras vezes, até que seja acessado

automaticamente, como era feito com o antigo. Devemos reconhecer a existência do hábito antigo, mas optar por usar o hábito novo.

Um hábito novo que devemos implantar em nossa mente e arquivar no inconsciente é o do Perdão, o de perdoar sempre, independentemente do que tiver de ser perdoado, haja vista que o hábito que aprendemos foi o de sempre julgar e condenar os outros e a nós mesmos, ainda que não soubéssemos toda a verdade. Se conseguirmos implantar o hábito do Perdão com certeza passaremos a ter paz e a ser felizes, pois deixaremos de sofrer com as consequências do julgamento, que são a raiva, a mágoa, o ressentimento e o desejo de vingança.

Precisamos ter como hábito reconhecer que temos Deus dentro de nós, mas que também o outro tem Deus dentro de si para, assim, termos facilidade de perdoar a todos, inclusive nossos inimigos e criminosos. É preciso ver nos outros as suas coisas boas e as suas qualidades, pois todos nós as temos. Só assim seremos misericordiosos como Deus é. Outro hábito que devemos ter é o de pedir perdão pelos erros que causaram mal aos outros e a nós; pedir perdão pelos julgamentos que fazemos de nossos antepassados e de nossos descendentes.

Temos formação de personalidades diferentes porque cada um tem uma missão diferente a ser cumprida, como parte de um quebra-cabeça, e porque, se fôssemos todos iguais, não teríamos o que aprender com o outro, por isso somos, ao mesmo tempo, aprendizes e professores. Nossos caminhos são diferentes, partem de lugares diferentes, para chegarmos ao mesmo lugar, que é junto a Deus, que é quando voltamos à Unidade.

EPÍLOGO

O caminho da felicidade deve ser percorrido com o sentimento do Amor incondicional, que é quando não julgamos, não condenamos e não culpamos ninguém pelas supostas ofensas que nos foram feitas e também não julgamos, não condenamos e não culpamos nenhum fato que nos ocorrer, porquanto a vida simplesmente é.

Devemos aprender as lições que nos são passadas e que trouxemos como missão de vida quando encarnamos aqui na Terra. Cada um de nós tem o seu caminho, que é individual, é único, é de cada um, só dele, pois não existem dois caminhos iguais, porque somos diferentes no que diz respeito a nossa personalidade, e é esta que devemos conhecer e transformar. Nosso caminho somente passa a existir quando decidimos percorrê-lo, porque ele é construído por cada passo que damos, e, se não dermos passos, ele não existirá.

O que acontece, muitas vezes, é que não damos passos para percorrer o caminho de volta para Deus, pois em nosso inconsciente ainda temos medo Dele, porque achamos que nos separamos Dele e, por isso, sentimos culpa e temos medo de que Ele irá nos castigar. Por esse mesmo motivo, temos medo do Amor, da Felicidade, da Paz e da Alegria, que só serão descobertos quando encontrarmos Deus que está dentro de nós, em nossa mente. Mas a negatividade do Eu Inferior, a birra do Eu Criança e a falsidade

do Eu Máscara também estão em nossa mente, cabendo a nós escolher a quem queremos seguir.

Nós, nosso ego, temos medo da morte porque sabemos que, após ela, nosso corpo será desfeito e seus elementos voltarão para a terra, pois é de onde vieram, e o Ego desaparecerá com ele. Mas não devemos ter medo da morte do corpo físico, porque sabemos que nosso espírito, nossa alma, que é imortal e eterna, encontrará a Deus quando o corpo passar pela transição, pela transformação. Assim diz a Oração de São Francisco: “É morrendo que se vive para a vida eterna”, isto é, com a morte do corpo físico, teremos a oportunidade de voltar para Deus, para a imortalidade, para o Paraíso e sermos felizes, se não tivermos mais necessidade de reencarnações para nossa evolução.

Se escolhermos seguir a orientação do Eu Superior, do Espírito Santo que fala por Deus, já nos sentiremos felizes aqui na Terra, como se estivéssemos no Céu. O ego olha para fora, pensa em “ter” e vive de ilusão, enquanto a verdade, o imutável, está dentro de nós, é o “ser”, é a nossa centelha Divina. Assim, um passo importantíssimo a ser dado é reconhecer que nunca estivemos separados de Deus, que Ele sempre esteve e está dentro de nós. O que acontece é que as nossas imperfeições, defeitos, tampam as nossas qualidades Divinas, assim com as nuvens nos dias chuvosos tampam o sol. Entretanto, isso não quer dizer que o sol não existe, que não está no céu. Da mesma forma, nossas imperfeições e defeitos não têm condições de fazer com que Deus não esteja dentro de nós. Precisamos deixar o Amor de Deus fluir por meio de nós, praticando

meditação e orando, para que possamos também amar o próximo como a nós mesmos.

A humanidade está no seguinte estágio de desenvolvimento:

1. Nossa parte material está bem evoluída, estamos vivendo mais e com possibilidades de cura muito avançadas;
2. A nossa parte intelectual também está em um caminhar cada vez mais rápido e sem limites com as novas tecnologias; e
3. Quanto a nossa parte espiritual, nossa amorosidade estava caminhando muito devagar, quase que estagnada, parada no tempo e no espaço. Mas, agora, nesta Era de Aquários, que se iniciou há poucos anos, mas que, há mais de 2 mil anos foi ensinada por Jesus Cristo, que é de amar o outro como a nós mesmos, está sendo desenvolvida para que acabe com a culpa e o medo do castigo que estão impregnados no nosso inconsciente e na consciência coletiva. Esses anseios ainda estão sendo usados pelo nosso pequeno ego para alimentar conflitos de ataque e defesa, quando acusamos e culpamos o outro pelo que nos acontece, para ficarmos livres do castigo, pois a culpa seria do outro. Isso pode ocorrer a nível individual ou coletivo, quando nações entram nesse jogo.

Cada um de nós precisa passar a ver a humanidade com um todo, considerando-nos como sendo todos irmãos e nos ajudando mutuamente, sem qualquer interesse.

Essa mudança precisa ser feita por meio do coração, do sentimento do Amor, sem que, com isso, percamos nossa individualidade e autonomia.

Caro leitor, procurei passar a vocês, da forma mais simples que me foi possível, os ensinamentos que adquiri até esta altura de minha vida. Sei que, na maioria das vezes, apenas lhes lembrei dos ensinamentos que já havia recebido e que com certeza já estavam em vocês. Porém, devo lhes lembrar de que conhecimentos que não são postos em prática não têm nenhuma utilidade. Portanto, a conclusão a que devemos chegar é de que, para sermos felizes ainda nesta vida, aqui e agora, precisamos colocar tais ensinamentos em prática. Assim, desejo a todos vocês que consigam fazer com que isso aconteça para que possam, então, colher os frutos que todos nós merecemos, isto é, sermos felizes.

Abraço fraterno, paz profunda e belas práticas e experiências é o que eu espero que consigam realizar. Escolham ser felizes.

SIM, podemos ser felizes já, agora, desde que escolhamos e sigamos um caminho de autoconhecimento, para que haja a nossa autotransformação. Isto com a ajuda da Energia Cósmica, Energia Divina, de Deus que está dentro de nós.

Cada um de nós tem o seu caminho, porque cada um veio com a missão de aprender o necessário para sua evolução, sendo sempre algo diferente do que o outro deve aprender, para a mesma finalidade que é voltar para Deus, para o Amor e assim passarmos a ter paz e ser felizes.

