

FELICIDADE CONTIDA NO AMOR

A BUSCA DA PAZ

Espírito Ermance
Dufaux

Através do médium Fabio Bento

www.institutopiramide.com.br

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: www.ebookespírita.org.



www.ebookespírita.org

Esta obra está registrada no Escritório de Direitos Autorais e o autor cede gratuitamente os direitos para veiculação através do site www.institutopiramide.com.br.

A divulgação e o compartilhamento desta obra é livre e gratuito, respeitada a sua integridade e vedada a sua comercialização.

A felicidade é a chama interna que desejamos, mas
evitamos ver.

Ermance Dufaux

Dedicamos a todos que desejam a felicidade e
planejam um futuro de amor e de paz.

Apresentação de Esíades

Queridos e amigos leitores, trago para vos apresentar a irmã, e muita amiga, Ermance Dufaux. Ela, sempre doce, calma e amável, nos brinda com esta delicada forma de abordar temas tão importantes para a execução da reforma íntima.

Este é o primeiro de uma série de três livros, que abordarão temas pertinentes a sentimentos nobres do homem e maneiras de alcançar mais alguns degraus na escada da evolução moral e espiritual. Esta série é denominada “Descortinando o Brilho Interior”.

Nas linhas deste livro, a irmã falará sobre amor, felicidade e paz. Temas interessantes e importantes, mas, como poderão constatar, serão abordados com sutileza e profundidade, carinho e seriedade, traços típicos desta irmã muito estimada por nós.

Desejando boa leitura e boas análises em suas próprias vidas, para que estas linhas possam, mesmo que minimamente, impactar em suas trajetórias, despeço-me cordialmente.

Esíades, guia espiritual do médium.

Apresentação de Ermance Dufaux

Meus amigos, queridos e amados leitores, é com imenso prazer que aceitei este convite para trazer um pouquinho de luz e paz, através de minhas palavras. Quero aproveitar para dizer que muito feliz me sinto quando, através de minhas linhas, consigo atingir o coração dos espíritos.

Falar sobre sentimentos não é tarefa fácil. Ao contrário, é preciso entender os mecanismos e colocar suavidade nas mensagens. Amor, paz e felicidade são, sem dúvida, temas complexos e importantes, portanto, os primeiros a serem abordados. Pois, sem dúvida, constituem necessidades primárias a serem atingidas pelos homens em qualquer caminhada. E em tempos de transição planetária, esta necessidade torna-se urgente e imprescindível de ser alcançada.

Falaremos nestes três livros sobre alguns dos temas mais importantes para a realização de uma reforma íntima.

Esperamos que nossas palavras, pesquisas e estudos, possam transmitir alguma paz, algum conforto e algum alerta. Fiquem com Deus e boa leitura.

Ermance Dufaux

Olhando para você hoje

Inebriados pelas constantes veiculações de imagens, sons e atitudes sensuais, violentas, egóicas, vaidosas, orgulhosas, insípidas, e contendo as mais variadas fontes de atração mental e física que o atual estágio do planeta Terra produz diariamente e sem cessar, seus habitantes vivem encharcados de fluidos deletérios, pesados e venenosos. Dessa forma, cegos pelas paixões que arrastam aos vícios, aos erros e aos modos suicidas de vida, os homens encarnados atualmente na Terra esquecem-se completamente de buscar a Deus, de imergir em paz, em amor e em tranquilidade, pois não possuem tempo, uma vez que a ganância os absorve, o egoísmo e o orgulho os vendam, e a busca desenfreada e desmedida por posses materiais os anula de suas funções espirituais, e age como que efeitos de amnésia, fazendo-os esquecer de suas origens divinas e entregando-os, por consequência, ao destino umbralino de dor, sofrimento e arrependimento.

O que será destes homens? Ainda há esperança, salvação? Ainda há alguma chance de evitar o degredo? Ainda há chance de merecerem a felicidade real, ainda nesta encarnação? Evidentemente que a resposta é sim, é possível. Porém, para cada mergulho no lodo fluídico, através de ações equivocadas, será necessário igual esforço na direção da luz do Senhor. E o primeiro passo é se reconhecer devedor, não errado. O

homem apenas executa seu livre arbítrio e toma decisões equivocadas, por falta de preparo espiritual. Precisa, pois, avaliar seu momento de vida, seu estado atual, mental, espiritual e físico, para entender a necessidade da reforma interior e entender os passos necessários para a conquista da paz.

O homem é um ser em evolução. O homem é uma criatura que longe está da perfeição, portanto erra, acerta e volta a errar, na tentativa de acertar. Assim se constroem passos seguros na caminhada espiritual. Não devemos, dessa forma, nos julgarmos errados e sem salvação, não devemos nos achar sem esperança, não podemos nos abandonar, pois que o Pai jamais nos abandona. Precisamos nos entender e aceitar que somos falíveis e necessitados de recuperação espiritual, pois que urgem os tempos e a transição planetária se aproxima.

Carregando no coração, a paz e sentindo-se portador de felicidade, o homem de bem se eleva acima das imperfeições das expiações e das provas terrenas e de suas próprias falhas e adentra em um novo caminho luminoso, repleto de oportunidades e possibilidades de ascensão e vida justa, através de Jesus.

Mas, como? Como fazer? Já olhou para si mesmo? Já vasculhou os recônditos de sua alma e verificou o que pode encontrar? Já fez isto? Se

considera que pode ser perigoso ou desagradável, pense novamente, pois que é bem mais fácil que enfrentar um degredo planetário e tudo que lhe permeia.

Não estamos aqui tecendo apologia de religiões, formatos de vida, cultos ou filosofias, estamos apenas informando o resultado de nossas pesquisas e constatações espirituais. Não desejamos impor a ninguém que se reforme. Todos somos espíritos livres. Apenas nos colocamos à disposição para alertar e informar sobre os perigos dos estilos de vida que os habitantes da Terra atualmente praticam.

O primeiro passo é se reconhecer devedor, como dito, ou seja, se reconhecer necessitado de ajuda, de apoio, de carinho, de mudança. Não se considere errado, pois errado é insistir no erro. Quando se reconhece culpado, dá-se um passo para fora do erro e rumo à correção e reparo das faltas. Assim deve agir internamente aquele que deseja se reformar, aquele que deseja a felicidade e a paz.

O segundo passo é se considerar merecedor da paz, da alegria e da felicidade. Sim, você pode ser feliz! Você pode ter a paz! Independente de quem seja, de onde viva e de quais são as suas provas, você pode ser feliz e ter a paz! Assuma isto, você é um filho ou filha de Deus, portanto, merecedor de Suas bênçãos e mais sublimes irradiações. Sinta-se merecedor da paz, sinta-se portador da paz. Seja

doce, gentil e amável. Seja feliz. Seja quem o Pai desejou que fosse, livre e feliz. Afinal, você merece. Todos merecemos. Todos merecemos a paz moral e espiritual.

Enquanto estivermos mergulhados em desespero e ódio, em dor e em lutas inglórias em buscas monetárias descabidas e sem sentido, jamais veremos o Pai, jamais ouviremos Seu chamado, Sua bela e doce voz amiga a dizer nossos nomes, nos convidando à felicidade. É uma escolha. É realmente uma escolha individual e, neste momento, urgente. Ser feliz com o Pai ou permanecer com o atual estilo de vida? Sem julgamentos, pois não queremos dizer que isto está certo ou errado. Mas, trata-se de uma escolha.

Pode-se argumentar que é possível encontrar a felicidade em bens materiais. Então, voltamos à questão: o dinheiro pode ou não garantir a felicidade? Podemos responder tal questão? Talvez. Porém, é certo que o dinheiro traz cobiça, e esta, desmedida, não fornece limites ao homem, tornando-o móvel desenfreado, em buscas sempre maiores, indefinidamente. E se as metas são também móveis e cada vez maiores, a chance de desilusão, sofrimento e infelicidade aumentam consideravelmente.

Porém, mesmo que alguém alcance todas as suas metas materiais e sempre consiga o que deseja, sendo um milionário terreno, o que poderá

seu dinheiro fazer contra uma doença terminal? Poderá ele fornecer consolo, esperança, felicidade?

Não desejamos, repito, julgar nada nem ninguém, mas queremos apontar um caminho onde há paz, luz, alegria e felicidade. É o caminho do amor, da bondade, da justiça.

Também não estamos dizendo que o dinheiro é errado e apenas os pobres herdarão o Reino dos Céus. Não foi este o sentido das palavras de Jesus. A salvação ou a conquista da felicidade independem da condição financeira momentânea dos homens. É possível ser feliz e milionário, assim como é possível ser paupérrimo e não ter a paz de Deus no coração. O vilão não é o dinheiro. É a cobiça, o desregramento, a violência e a imprudência dos homens. E é isso que desejamos trabalhar neste livro. E aqui os convidamos a olharem para dentro de si mesmos, com sinceridade e sem pretensões. Apenas um olhar simples e calmo para dentro de nossos espíritos. Busquemos nossas intenções de vida, nossos atos internos de generosidade conosco e com nosso próximo, e nossas reações diante das misérias da vida encarnada na Terra. Mergulhemos em nós.

Respiremos fundo e percebamo-nos como integrantes do ar, da vida como um todo, do universo, como partes integrantes do Pai. Sejam a luz, com calma e sentimento despido de

preconceitos e dor. Façamos a calma e olhemos para nós.

Libertemo-nos, mesmo que por alguns segundos, das angústias e frustrações da Terra. Respiremos fundo e peçamos, com vontade, que o Pai nos abençoe e nos traga a paz que necessitamos.

Entregue-se ao exercício. Seja intenso e verdadeiro. Seja sincero consigo mesmo. Respire fundo e queira mudar. Então decida, se deseja a paz do Senhor, nosso Deus, ou não.

A paz e a felicidade são direitos nossos, façamos por merecê-las, portanto.

Sentindo-se merecedor da paz e da felicidade, que, na verdade, são direitos inalienáveis de cada ser, deve o homem entender a necessidade sublime da reforma interna, começando pela análise de sua atual condição. Iremos olhar para dentro de cada um de nós e enxergarmos como estamos hoje.

A importância da autoanálise deve-se ao fato de precisarmos nos entender para percebermos quais caminhos trilharemos. Somos orgulhos, vaidosos ou egoístas? Somos impacientes, presunçosos ou incoerentes? Somos invejosos, não temos compaixão? As misérias humanas não afetam nossas emoções? Irmãos, provavelmente os homens atualmente encarnados na Terra possuem mais de

uma dessas características. Mas qual o aflige mais? Qual dessas aponta para uma reforma urgente e sem precedentes em sua atual vida encarnada? É preciso saber. É preciso, além de saber, querer mudar, fazer diferente.

Somos todos pedras preciosas, e mesmo no lodaçal umbralino ou nas cegueiras das encarnações, jamais perdemos nossas essências Divinas. Mesmo atolados nos vícios e arrastados para os pântanos de ilusão pelas paixões devastadoras, durante séculos e séculos de erros, de encarnação em encarnação, jamais perdemos nossa essência Divina e, principalmente, Deus jamais para de nos amar e esperar por nós. Ele é nosso Pai e nos quer bem, mas nos deu o livre arbítrio e, com ele, a responsabilidade sobre nossos atos e decisões. Porém, como um pai bondoso e zeloso, é paciente e apenas aguarda um sinal nosso para nos enviar fluidos, através de mensageiros e falangeiros do bem. Façamos o sinal. A prática da reforma íntima é uma excelente forma de enviar tal sinal.

É certo que fora da caridade não há salvação, sabemos disso. Porém, a reforma íntima é algo que não se deve negligenciar ou apenas deixar de ser feita, sob a justificativa de que a caridade com o próximo é feita.

A necessidade de se executar a reforma íntima é a mesma de praticar a caridade. São ações que andam de mãos dadas. Apenas com a diferença de

que a caridade é com o próximo e, a reforma íntima, visa ao próprio bem-estar e evolução. A prática de uma não substitui a necessidade da execução da outra.

Além de não devermos nos cegar com nossos atos de bondade material para com o próximo. Apenas reverter um pouco do material financeiro supérfluo para a caridade, considerando ser suficiente para cumprir tudo que lhe cabe, é um erro. Lembremo-nos da passagem evangélica, onde dois homens chegam ao céu com duas sacolas e, postas em uma balança, a mais vazia se tornou mais pesada, pois que o dono desta deu do que lhe fazia falta, ao passo que o outro deu do que lhe abundava.

Novamente repito que não queremos impor julgamentos a ninguém, apenas dizemos que caridades materiais, com fins de amortizar a própria culpa, ou com o fim de prestar satisfação à sociedade, não produzem os efeitos que uma simples esmola de coração ou de um sorriso sincero e afetuoso podem produzir.

Quando se fala em caridade, fala-se em coração, em devotamento, não em atos vazios de culpa social ou moral. Quando se fala em caridade, fala-se em abnegação, em entrega, em amor.

Chegamos ao amor. E o amor constrói. Pode construir de tudo, porém o que de mais valioso

pode construir é a própria felicidade de quem o sente, pois a felicidade está contida no amor. E isto não se pode comprar, não se pode vender, alugar ou financiar ou hipotecar. O amor é sol que vibra dentro de cada um de nós, é a tônica de nossas ações altruístas, é nossa tônica, nossas essências. O amor é a vida que pulsa em nós.

Portanto, caridade é amor. E fora da caridade não há salvação. Sim! Fora do amor não há salvação! Fora do amor, não há o que possamos fazer. E este amor é pelo nosso próximo e por nós mesmos. E qual a caridade que possamos fazer por nós mesmos, a mais pura e mais eficiente? A prática da reforma íntima.

E esta prática nos traz a paz, nos mostra o amor, nos conduz à felicidade. É a ela que convidamos os leitores. Pois, sendo o amor, a felicidade e a paz direitos de cada ser, cada homem merece ser feliz, cada criatura merece a paz. Cada um de nós merece amar e ser amado. Peçamos ao Pai que nos ilumine e abençoe e façamos, com calma, nossas reflexões e análises sinceras, pois não há nada em nós que não possa ser alterado ou melhorado. E com Deus e Jesus nos corações, nada pode ser barreira ou ter limite.

E como olhar para dentro? Como descobrir as imperfeições, as tristezas, as dores, as melancolias? Cada um se conhece melhor que ninguém, com exceção de Deus, que nos conhece como ninguém.

É por isso que, antes de qualquer olhar para si, pediremos a Deus que nos ilumine e conduza nessa jornada interior. Fazendo com fé, pois ela é a força propulsora de cada ação, de cada um de nós. Um pedido simples e honesto, com poucas palavras, se necessário, de humildade e simplicidade, de sinceridade e amor. Para se encontrar a paz, façamos a paz.

Novamente dizemos que não fazemos apologia a qualquer religião, culto ou filosofia; que nosso interesse é de apenas levar os homens ao entendimento da necessidade da prática da reforma interior e trazer algumas informações sobre tal prática.

Tendo dito isso, podemos continuar e comecemos a explorar algumas características marcantes do homem moderno, alguns vícios mais presentes no atribulado modo de vida contemporâneo.

Vaidade:

Não apenas por aparência física, mas por *status* financeiro, melhores posses - como casas, carros e, em casos mais extremos, por homens e mulheres, que são apresentados à sociedade como símbolo de conquistas e *status* de poder e fama.

A vaidade é uma das piores chagas abertas no seio do homem moderno. Ela conduz a outros

tantos comportamentos hodiernos. Ela é capaz de destruir o mais promissor dos homens e aniquilar a mais promissora missão.

Tem como base a necessidade de aprovação e os complexos narcisístico e de inferioridade. A pessoa tende a se comportar de maneira a suprir necessidades sociais, culturais, e que mantêm laços com a infância e, não raras vezes, com vidas passadas. E o cumprimento de exigências cada vez maiores dessas necessidades cega e arrasta o homem a atos cada vez mais centrados em sua própria figura, anulando as qualidades e méritos alheios, destruindo possibilidades de vínculos sinceros e reais com o social, de certa forma o ilhando e impedindo que enxergue o problema e suas dificuldades - pois que tende a se julgar perfeito e infalível. A vaidade cega e anula.

Se você se acha perfeito e infalível, mesmo que em termos ou em determinados momentos, sua vaidade precisa ser controlada.

Orgulho e Amor Próprio:

Duas indeléveis manchas na marcha da civilização humana. Infelizmente sofremos com estes caracteres há séculos e a tendência não é animadora. Orgulho ferido, mágoas, ressentimentos são filhos da crueldade íntima que vitima o próprio homem. Por vezes, ações violentas ou impacientes cometidas pelo homem, na tentativa de justificar

seu espaço invadido, a recuperação de sua honra, não passam de orgulho e atos de amor-próprio.

Quando o homem fere outros física ou moralmente, através de palavras ou ataques de cólera, em devaneios corpóreos, não está, na verdade, agindo por motivos lícitos e bem vistos pela sociedade, que se acostumou com a barbárie. Está reagindo sob os estímulos de seu ego machucado, seu orgulho ferido e sob a imposição doentia do amor que sente por si mesmo. Mais um caractere do narcisismo.

Na atual sociedade, o termo orgulho é amplamente ventilado, porém, poucos, com exceção dos especialistas, conhecem bem suas consequências e ações dentro do psiquismo humano.

Orgulho, em tempos modernos na Terra, não passa de justificativa para a prática de diversos atos de desrespeito para com o próximo, sem falar nas agressões gratuitas e reações descabidas e desproporcionais tanto física quanto moralmente.

O indivíduo orgulhoso se melindra facilmente, se magoa, se chateia, é rancoroso. O indivíduo orgulhoso não pode ser contrariado, pois seu ego não suporta conviver em um cenário onde não seja o ator principal. É vingativo, mas sempre com a justificativa de recuperação de sua honra, pois estará sempre se sentindo desrespeitado e ofendido

por todos que não façam suas vontades a qualquer hora e da forma que julga ser cabível e correta. Geralmente, não respeitam os limites do próximo. Não tem noção de espaço e privacidade, mas exigem que todas suas fronteiras sejam respeitadas em exatidão, embora estejam sempre se sentindo mártires e sofredores por estar, segundo eles, à mercê da completa falta de respeito do ser humano. Não suportam conviver com outros orgulhos, pois não conseguem se entender e ter um convívio pacífico. O amor-próprio não permite.

Se você se considera constantemente desrespeitado por todos, em todos os lugares e nas mais diversas situações, mesmo que bem pouco, talvez precise cuidar de seu orgulho e diminuir seu amor-próprio.

Egoísmo:

Chaga aberta no seio da humanidade. Atualmente, o pior dos monstros à solta que continuam a dizimar civilizações. Por egoísmo, vários povos, várias cidades já foram destruídas ou dizimadas. Quantos já sofreram nas mãos de déspotas egoístas, e por quantas vezes os próprios egoístas não sofreram e ainda sofrem por seus próprios atos de isolamento da sociedade. Sim, pois que o afastamento é inevitável. Acabam, normalmente, sozinhos e desprezados.

Não suportam dividir, sejam bens materiais, espaço e até mesmo emoções e pensamentos. Não compartilhando o que sentem, acabam por armazenar dores e experiências negativas dentro de si e, por vezes, tudo isso acaba resultando em sérios problemas físicos e cancerígenos, por diversas vezes.

Normalmente o egoísmo tem origem na infância, onde a criança tem sentimento de posse por seus pertences, pois que copia as atitudes de seus pais com ela própria. A criança mimada em excesso tende a ser um adulto egoísta. Filhos únicos tendem a ser adultos egoístas.

Não obstante, a origem deste problema pode estar em vidas pretéritas e em séculos e séculos de existências fúteis e desregradas.

Uma vida balda anterior tende a manifestar egoísmo na personalidade porvindoura, pois o perísprito está carregado de energias e registros defeituosos, frutos da existência dourada e inútil.

Uma vida repleta de exageros e monetariamente rica e desregrada, também, pelo mesmo motivo, tende ao egoísmo na vida presente. Assim como uma vida escassa de recursos, onde a frustração e a revolta perturbam o espírito, que se julga ofendido e humilhado, tende à manifestação de egoísmo, pois que o inconsciente exige reparação e cobra o que acredita ser seu por direito.

O egoísmo tem, portanto, várias origens, ou pode ter. Porém, mesmo quando a causa é na mesma encarnação, em todas elas o sentimento de posse é o núcleo do problema, e podemos dizer, o hospedeiro da patologia. O sentimento de posse não é apenas a causa, mas o meio, pois, através dele, o egoísmo é manifestado na personalidade.

Dificuldade de socialização e contrariedade são sinais clássicos e típicos do comportamento egoísta.

Se você possui sentimento de posse, sente-se facilmente contrariado, possui certa dificuldade em se socializar e em dividir seus mais profundos sentimentos, o egoísmo pode ser seu foco de recuperação.

Depressão e Síndrome do Pânico:

Comumente, dentro da atual sociedade, se apresentam estes males em larga escala. Não distinguindo classes ou idades, devastam psiques, arrastando suas vítimas para recantos de solidão e desespero, impregnadas de paranoia e sentimentos de inferioridade, além de tristeza e melancolia.

São tidas como patologias modernas. Porém, devoram homens e mulheres há séculos, sob outras nomenclaturas, até mesmo sob o título de bruxaria e resultantes de práticas de magia negra. Evidente que em tempos progressos não havia as técnicas

médicas e terapêuticas de hoje, que permitem se descartar tais argumentos.

Dito isto, sabemos que são perigos seculares capazes de destruição em massa. As duas patologias também são marcadas pela tendência ao isolamento por parte de suas vítimas, que evitam, o máximo que podem, qualquer contato com a sociedade, e se sentem acuadas, vigiadas e desprotegidas.

Obviamente, suas origens são parecidas. Além de certo demérito que é colocado sobre si mesmo, o indivíduo, ao encontrar situações desafiadoras, sente-se incapaz de executá-las, evitando o enfrentamento a todo custo e, com isso, retrai-se e foge, utilizando-se da primeira rota que encontra, mesmo que seja uma doença psicológica.

Os indivíduos, que exclusivamente são depressivos, apresentam-se melancólicos e sempre abatidos. Não se importam de frequentar rodas sociais, embora prefiram a reclusão. Geralmente apresentam uma imagem depreciativa de si mesmos, em relação à aparência física ou a habilidades específicas. Na verdade, o indivíduo não consegue administrar bem determinada situação, que é a raiz de todo o problema, mas, ao invés de buscar a solução, prefere esconder-se através de justificativas de dor e solidão. Não desenvolve mecanismos de controle para recuperar o espaço tomado pela melancolia; ao contrário,

cria, sempre que se vê forçado pelas circunstâncias, novos argumentos que justifiquem sua permanência no estado depressivo.

O depressivo é tendente à atividade ermitã, mesmo antes de apresentar a patologia. E isto é um sinal de que, sempre que possível, é excelente que este indivíduo faça passeios, mesmo que curtos, ao ar livre e na companhia de outras pessoas. Isso evita, com certa eficiência, a chegada da depressão – pois ao se deparar com uma situação com a qual não consegue conviver, ao invés de fugir e buscar isolamento, tentará a solução, mesmo que esta seja um desafio. Não é regra, mas funciona bem.

Os indivíduos que exclusivamente sofrem da síndrome do pânico são altamente propensos à paranoia e, não raras vezes, são hipocondríacos e tendentes ao uso de drogas ilícitas. A origem desta patologia está em algum bloqueio psicológico causado por um trauma, que pode ser a perda de um parente próximo, a perda de um emprego, de uma oportunidade, de uma competição, de um amor. Ou simplesmente o medo de encarar o mundo e todos os seus vertentes. Porém, a perda é geralmente o trauma causador do bloqueio, seja ela de qualquer natureza.

O indivíduo sente medo de executar tarefas simples ou extremas. O apavora a ideia de andar de elevador, pois sente fobia de lugares fechados. O apavora a ideia de ir a locais movimentados, pois

sente fobia de multidões. O apavora a ideia de competir, pois tem medo de ganhar e medo de perder. O indivíduo desenvolve inúmeras fobias que funcionam como máscara para seu principal problema, que é a incapacidade de administrar determinada situação, que pode ser a perda, por exemplo.

A síndrome do pânico é uma fuga da realidade, onde fobias reais são criadas para justificar a ausência dos trabalhos que competem ao indivíduo e ao convívio social. As vítimas destes males sofrem de complexo de inferioridade, mesmo que temporário, ou que apenas aflorou diante das circunstâncias adversas.

Ambos os males são fugas e provocados pelo medo de enfrentar determinada situação. Têm fundo psicológico e tratamento.

Se você possui tendências ao isolamento excessivo, considera-se incapaz de superar algum desafio, possui surtos de melancolia ou teve alguma perda recente, talvez deva manter o foco em evitar que a depressão ou a síndrome do pânico assumam o controle de sua vida.

Desregramentos Sexuais:

Também este não é um fato novo na história da humanidade, uma vez que a sua origem, a química corporal, é inerente a todo ser humano.

Nos primórdios das civilizações, o homem ainda se descobria como instrumento de si mesmo, porém, já conseguia procriar e, dessa forma, conservar a espécie. Entretanto, com o passar dos séculos, foi o homem se entendendo como objeto de seu próprio prazer e, juntamente com isso, a sensualidade começou a ser explorada, e a cópula deixou de ser apenas ação para fins reprodutivos.

Não desejamos condenar o sexo. Não fazemos apologia à cópula apenas como reprodução da espécie. Nosso intuito é o de situar o sexo dentro das condições saudáveis de convivência entre o homem e a espiritualidade, pois que seus desregramentos afetam todo o trânsito de energia vital, desequilibrando as ações no dia a dia, e afetando, dessa forma, as mais variadas tarefas, além de afastar os pensamentos dos homens do plano de evolução espiritual.

Todo encarnado tem a bioquímica responsável pelo sexo. A libido já foi amplamente explorada na psicologia, e ainda hoje muito se tece em relação ao sexo, a origem do desejo, suas vertentes e consequências.

Atualmente, o sexo é objeto de debate aberto e muito cedo é exposto na vida dos jovens, e não raras vezes, há incentivo dentro das próprias famílias para a prática sexual, além dos inúmeros bombardeios das mídias sociais, que servem de

motivação para o início da descoberta da sexualidade.

Mais uma vez dizemos que não desejamos reprimir o sexo, apenas apontar que há desregramentos e soluções para tal disfunção.

As energias vitais para o bom e saudável funcionamento do corpo humano, e para a manutenção da integração com o espírito, circulam pelos chacras, após passarem também pelo corpo mental. Isso significa que há energia sexual percorrendo os chacras o tempo todo e a concentração dessa energia é no chacra sexual, localizado próximo à região genital. Essa energia é muito poderosa e é capaz de realizações impressionantes, se bem direcionadas, de forma equilibrada. Porém, com a má utilização e o consumo de energias de outros chacras, inclusive, há o desregramento.

É importante que exista uma vida sexual regrada, com tolerância e respeito aos limites do corpo e do bom senso. Não raro, uma opção sexual ou uma conduta fora dos padrões reflete um distúrbio psicossocial, com origens em complexos de inferioridade, necessidade de aprovação e baixa autoestima, entre outras patologias. E o indivíduo, sentindo-se reprimido por suas próprias necessidades sociais e psicológicas, ao invés de procurar auxílio com terapeutas, acaba por despejar toda repressão em relacionamentos sociais mal

resolvidos, na manifestação equivocada e desregrada dos mais diversos atos sexuais.

O homossexualismo pode não ser apenas uma opção de expressão sexual, pode ser uma forma de violentar a sociedade expressando seus anseios de liberdade e necessidade de aprovação ou déficit da atenção alheia.

A traição conjugal e as mais absurdas e inenarráveis expressões sexuais, que hoje horrorizam as civilizações, são, sem dúvida, graves problemas para os encarnados na Terra. Tais ações desregradas apenas os afastam de seus divinos propósitos e os escravizam a forças que não compreendem, mas que agem através deles, não apenas para satisfazer necessidades há muito reprimidas e impossibilitadas de se manifestar, mas como maneira de explorar a energia vital e sua manifestação desequilibrada, através das práticas sexuais, dessa forma mantendo o homem refém de seus desejos e preso à inferioridade na escala evolutiva.

Há muitos irmãos, equivocados e descontentes com o evangelho, que desejam apenas arrastar outros tantos para os inúmeros abismos de perdição e dor existentes em regiões subcrostais da Terra. E utilizam-se do sexo para tanto. Dos desvios sexuais em todas as suas formas.

O sexo, praticado de forma natural e regrada, é saudável, pois movimenta as energias que transitam pelos chacras e proporciona equilíbrio nesta reposição energética, mantendo o indivíduo centrado e com seu funcionamento vital ajustado.

Há de se notar que há excessos temporários que não respondem por desregramentos. Não tratamos deles aqui, por não ser o objetivo e compor tema para outras explanações. Falamos, portanto, especificamente do que consideramos por patologias, os desregramentos da libido, por assim dizer. E, principalmente, aqueles que têm fundo emocional, social e psíquico.

A energia sexual é muito poderosa, podendo ser útil para o equilíbrio ou desequilíbrio do homem encarnado.

Se você percebe que seus possíveis excessos sexuais podem estar virando distúrbios ou desregramentos, talvez seja seu foco a ser tratado.

Violência:

Este é um assunto extenuantemente debatido, mas que não perde seu lugar na pauta dos vícios e crueldades humanas, há centenas de anos. A violência em todas as suas formas, seja ela violência física, verbal, psicológica ou contra si mesmo, em seus mais diversos graus, individual, coletivo, motivada por vingança ou gratuita, por

crenças religiosas ou políticas, tem papel negativo dentro das civilizações, desde o berço da humanidade no planeta Terra.

Isso, em grande parte, se deve ao fato de os homens serem tão propensos, ainda, a atos de violência, que disfarçados de bravura ou heroísmo, destroem a pureza e atravancam a evolução moral dos habitantes do planeta.

Os homens encarnados na Terra, um mundo de expiação e provas, se encontram em estado primitivo, no que diz respeito a sensações e sentimentos, a extravasamento de emoções e à manifestação de carinho e amor pelo próximo. Com isso, a forma mais rudimentar de expressão é a violência.

Nos primórdios da espécie humana, o homem das cavernas procurava a mulher com um tacape e com este instrumento batia na cabeça da parceira escolhida para demonstrar sua opção, ou seja, utilizava-se de violência para se expressar.

Não precisamos ir tão longe, na história humana, para provar a opinião de que a violência é uma forma de expressão. Vejam, nos dias atuais, quantas pessoas são vitimadas por atos violentos de terrorismo, provenientes de posturas religiosas mal interpretadas, que tomam forma para expressar a seriedade de suas convicções. O próprio atentado de onze de setembro de 2001 é um exemplo disto.

O terrorismo queria passar uma mensagem de retaliação aos maus tratos causados pelos americanos, na opinião deles, ao povo muçulmano. É óbvio que a violência não é o meio ideal de expressão, e é este efetivamente nosso ponto de vista. Porém, ainda se utilizam os homens deste meio de expressão, por não terem meios desenvolvidos mais adequados, como o amor, o sentimento e a emoção.

O homem ainda deseja resolver a tudo com brutalidade e com o uso excessivo da violência. Isso se deve a questões antropológicas, pois, veja que a espécie humana precisou lutar pela sobrevivência com outras espécies, e assim foi feito antes com nossos antepassados na matéria, os Neandertais. O homem precisou usar a violência para sobreviver, precisou se impor à força para se alimentar, abrigar-se contra o frio e proteger seu clã. O homem aprendeu com a natureza, durante as caçadas, que o mais fraco de algum bando é o alvo a ser abatido. E se utilizou desta técnica e ainda a utiliza, para avançar socialmente e garantir a preservação.

Obviamente, que hoje a preservação da espécie não é tema consciente na mente das pessoas. Porém, os indivíduos ainda se utilizam destas técnicas de caça para conseguir promoções, empregos, contratos, dinheiro e poder, pois existe competição, e se apenas um pode vencer, o homem ainda faz de tudo, e usa amplamente a violência,

para ser ele o vencedor e proteger seu clã, conquistando dinheiro e, com ele, possibilidades de alimentação, moradia, vestuário e sanitário, entre outros itens básicos de sobrevivência, nas cidades contemporâneas. Quantas vezes os jornais e os demais meios de comunicação não divulgam que algum assassinato aconteceu por motivos financeiros, por heranças, por dissensões monetárias diversas?

O cerne da violência está na inabilidade do homem para o amor, para as diversas e pacíficas formas de se manifestar e de conquistar espaço e respeito, através do carinho e da compreensão. Ainda precisa o homem evoluir internamente para livrar-se deste mal milenar, que atende por violência. Ainda precisa o homem romper as amarras de tantas encarnações sob o jugo do terror de épocas escuras e de escravizadores cruéis e impiedosos. E pode fazer isso através do perdão, através da passividade, através da visão focada na paciência, na compreensão.

O homem ainda é refém da violência, mas sua libertação depende dele próprio. Responder com violência a quaisquer estímulos sociais da atualidade, é viver como o homem das cavernas, que não conhecia outra forma de expressão. É viver como os primeiros humanos da espécie lutando para manter seus genes vivos na história, que, para isso, se utilizavam de atos de violência para levar à

frente seu clã e seus costumes. É, portanto, mais que um retrocesso, é uma estagnação social.

Busquemos a aproximação saudável com nossos semelhantes e somemos nossas forças através da compreensão geradora de paz. Façamos a paz.

Se você se identificou com as técnicas utilizadas pelos homens das cavernas ou ainda esbraveja ao seu próximo por diversas pequenas motivações, talvez deva se ater ao controle de sua violência e buscar o equilíbrio e a paz, que conduzem ao progresso.

Avareza:

Este é um dos piores vícios que assolam a humanidade. Há milhares de anos, homens avaros atravancam a evolução de inúmeras civilizações, por conta de suas atitudes para com seus semelhantes. Muitas vezes são homens que possuíam a riqueza, inteligência, saúde física, boa estrutura familiar, bons amigos, bons relacionamentos sociais, mas que a tudo desperdiçaram por meio da avareza. Tinham oportunidades de financiar pesquisas científicas, tinham oportunidades de construir obras sociais, enfim, tinham oportunidades inúmeras, inclusive de exercitar a fé na vida futura, abdicando de toda riqueza, mas não o fizeram. Tinham nas mãos uma das mais difíceis provas, sabemos, a da riqueza, mas possuíam espíritos amigos que os auxiliavam e

incentivavam, além de os socorrerem nos mais difíceis momentos. Porém, o amor pelo ouro acabava por falar mais alto que o sentimento de compaixão pelas misérias e necessidades humanas.

A avareza destrói aquele que se empossa de amor pela matéria, pelas posses, todas transitórias. Atualmente, a corrida exacerbada e que enlouquece literalmente homens de todos os povos e culturas é financiada, sem dúvida, também pela avareza. Pois que é ela o incentivo por mais posses, por mais dinheiro, uma vez que a matemática moderna é: quanto mais se tem, menos se divide, menos se compartilha. Então, vemos diariamente uma corrida de avaros desenfreados à procura de mais posses, de mais vil metal, no intuito de adornar suas frágeis e ocas existências, com estandartes de papel recheando suas contas bancárias.

A avareza corrói a vontade de ser útil, destrói toda e qualquer possibilidade de amor pelo próximo, eliminando do consciente a pureza contida no ser, pois aquele que possui avareza não compartilha, amontoa. Não sente amor, espalha tristeza.

O avaro tem um sentimento de posse elevado e não permite ou aceita qualquer tipo de divisão de suas posses, mesmo que por motivos nobres. Mas de que adianta, meus amigos? Quando menos se espera, os anjos do Senhor chegam e levam suas

almas e toda riqueza amontoada permanece na Terra.

É chegado o momento de deixarmos nossas mesquinhas de lado. Atentemo-nos para esta fase final do planeta Terra como mundo de expiação e provas. Aproxima-se a transição, e com ela, o degredo. É certo que não sabemos os desígnios do Pai, mas não creio que haverá lugar para avareza na Terra, como mundo de regeneração. É preciso mudança agora. Apego a bens materiais apenas cega para as verdadeiras ações motivadas pela compaixão e pelo amor.

Há tanto no mundo para entristecer os olhos, tantas dores, tantos sofrimentos, tantas misérias, porém os homens parecem preferir espetáculos sociais fúteis, vazios de significado, do que prestar atenção ao irmão, ao próximo passando fome, sentindo frio e privado das mais primárias necessidades. A avareza cega, repito. A avareza destrói o amor do ser humano, correndo, aos poucos, os ímpetos de amor e caridade.

Se você se considera avaro, não se envergonhe. Ainda pode mudar. Mas não perca muito tempo decidindo o que deseja fazer.

Estes são apenas alguns dos vícios apresentados pelo homem moderno, porém são os mais devastadores, os que arrastam mais vítimas e que os escravizam com maior facilidade.

Tendo isto exposto, falemos sobre as identificações. Certamente o leitor se identificou com mais de um vício, mais de tópico exposto, estou certa? E isto é fácil de dizer, e não por dedução ou presunção. É apenas fruto de inúmeras pesquisas, minhas e de amigos espirituais, exatamente sobre este tema: os vícios modernos que atingem o homem contemporâneo.

Estas pesquisas apontam que 99,9% de toda população mundial encarnada atualmente na Terra apresenta mais de um desses vícios, expostos rapidamente acima, neste capítulo. Por isso, dissemos que seria fácil se os leitores se identificassem com mais de um desses vícios.

Mas não se envergonhem ou desmotivem, pois que o primeiro passo é a identificação mesmo. Depois, vem o processo de cura. Lembrem-se de que Jesus, nosso mestre maior, apenas curou quem desejava a cura, quem se via e se entendia doente.

Jesus somente curou aqueles que pediam pela cura. Ou seja, se identificavam com algum mal. Na Bíblia temos narrados fatos extremos, com paráliticos e endemoniados, que são fáceis de serem identificados, eis que são concretos. Porém, houve curas psicológicas também, onde muitos foram curados de vícios como estes narrados aqui. Mas, primeiro, todas as pessoas passaram pelo processo de identificação do mal, depois pelo da vontade de se curar.

Então, meus amigos, eu os convido à reflexão sincera. Identifiquem-se com todos, se assim a consciência indicar, e não tenham medo. Abram-se, para si mesmos, com amor.

Olhe para você com carinho e respeito por quem você é hoje. Sem preconceitos e sem retaliações. Seja sincero e descubra-se merecedor da paz, do amor e da felicidade.

Sim, você pode ser feliz. Sim, você pode ter a paz! Mas primeiro veja quem você atualmente é. O amor não tardará a chegar com toda Glória do Pai até você.

Sim, você pode ser feliz! Porque você merece!

Perguntas do capítulo

1) Por qual motivo a esmagadora maioria dos espíritos encarnados na Terra invariavelmente acaba optando pela permanência no atual estilo de vida, em detrimento da felicidade com Deus? Qual seria a maior dificuldade para o rompimento gradual ou definitivo com os paradigmas ilusórios?

Poderíamos listar uma imensa relação de motivos, que partem desde a completa falta de crença em Deus, até a pura ilusão pelas inúmeras seduções mundanas.

Porém, é notório que o descaso com o futuro é marcante nos homens da atualidade. O imediatismo toma conta das ações e os resultados precisam ser alcançados com velocidade. Isto, de certa forma, empurra os planejamentos em longo prazo apenas para poucos. Sem dúvida, que este comportamento impacta nos relacionamentos espirituais.

Em primeiro lugar, o homem, de certa forma, se esquece da necessidade de evoluir e de se melhorar, pois que está muito atarefado para pensar em espiritualidade. Em segundo lugar, há certo comodismo, pois aqueles que acreditam na reencarnação consideram que terão outras e várias outras chances de fazerem diferente, de fazerem melhor. Porém, para estes, apenas informo o que muito já disseram e continuam a dizer, o tempo é

curto, e muitos não terão várias oportunidades, pois que muitos não terão sequer mais uma. E ainda pergunto para estes mesmos comodistas como esperam fazer melhor depois se não se preparam adequadamente agora? Sabe-se que, para resultados diferentes, precisa-se de preparação diferente. E isso não ocorre. Portanto, existem vários, mas o comodismo é um dos grandes problemas a serem vencidos, neste contexto.

2) Irmã Ermance, o olhar para si mesmo exige sinceridade como pressuposto. Todavia, espíritos que carregam em si grandes dívidas conscienciais possuem a tendência de, no primeiro momento da viagem interior, identificar em si todas as enfermidades morais que procuram estudar. Instantes depois, parece que uma voz interior passa a mostrar os progressos já alcançados, de sorte que as noções extremas não seriam verdadeiras. Em suma, quadros mais suaves sobre nossas imperfeições acabam por ser pintados por nós mesmos. Nesse contexto, a irmã poderia nos ajudar a identificar, com precisão, os limites entre a sinceridade consciencial, quantos aos nossos defeitos, daquilo que seria mascaramento das imperfeições criado pelo ego, ou até mesmo por induções mentais malignas provenientes de inteligências do mal, que não desejam a nossa reforma íntima?

Perfeitamente. Esta é uma questão interessante e muito importante. Em primeiro lugar, é verdade que podemos mascarar nossas imperfeições através da viciação de nossos egos na busca de espaços confortáveis, através de mecanismos de fuga. Porém, algo jamais mudará: as nossas atitudes. Pois continuaremos a ter ações condizentes com os vícios que carregamos, independente da máscara que vestimos. Contudo, esta máscara nos cega, ou seja, mesmo que nos comportemos dentro das viciações, assim não enxergaremos. Nestes casos, sugiro um método rudimentar, mas altamente eficiente: anotações. Sim, anotem seus movimentos. Esta é uma técnica psicológica. Muitas vezes não percebemos nossos erros, nossas ações equivocadas, porém, quando as visualizamos como se estivéssemos “fora de nosso corpo”, conseguimos enxergar o que o ego não permite.

Na cultura milenar do Japão, quando os samurais não conseguiam encontrar uma saída para determinada estratégia de ação, eles se utilizavam de uma técnica de meditação chamada “saltar para fora da batalha”, que consistia em fechar os olhos e se visualizar na batalha, mas como espectador. O samurai se via na batalha, mas como se fosse outro, apenas um observador. Com isso, enxergava melhor os problemas e, invariavelmente, encontrava a solução, que aplicava após a meditação. Atualmente, em vários centros esportivos de treinamento, o recurso visual é amplamente empregado na correção de

movimentos. Por exemplo, um tenista pode corrigir seus movimentos no saque apenas observando o vídeo que gravou o movimento específico em questão. A visão facilita a correção, pois que os homens estão acostumados a confiar no que vêem, ao passo que aquilo que depende exclusivamente da percepção ou intuição fica relegado ao plano da dúvida e da desconfiança, sendo dominado pelo ego, que, como dito, utiliza-se de mecanismos de fuga da realidade para se afugentar em espaços cômodos. Portanto, ao anotar seus movimentos, fazendo uma espécie de diário, o indivíduo vai mapeando sua personalidade.

E não escreva apenas o que fez, escreva também o que sentiu e suas reações corporais, quais os estímulos que o levaram a reagir de tal ou qual maneira. Escreva as motivações, as reações, as ações e as sensações. Coloque dia, hora, local, pessoas envolvidas. E assumo o compromisso de ler uma única vez por semana. Comece lendo no último dia da primeira semana escrita. Depois, na segunda semana, leia aquela e a primeira; depois, na terceira, leia apenas esta e na quarta semana, volte a ler tudo. Neste momento, seguindo estas sugestões, após o primeiro mês, o indivíduo começará a perder sua máscara ou evitará sua colocação, pois que estará visualizando todos os seus passos e reações. Contudo, é importante não trapacear nas anotações e, se possível, escrever os sentimentos enquanto os estiver sentindo. Esta é uma técnica, como disse, psicológica, onde a

escrita funciona como uma espécie menos complexa de terapia de choque, onde o indivíduo se confronta com a sua própria realidade. Porém, é preciso compromisso consigo mesmo e com sua melhora, para o sucesso desta técnica.

3) Conforme as concepções mundanas muito disseminadas nos diversos processos educativos, bem como ao longo dos relacionamentos interpessoais na sociedade em que vivemos, verifica-se ser muito comum a confusão entre a noção de amor-próprio com a de autoestima, sendo que o amor-próprio, ao que parece, consiste em uma chaga moral, próxima ao orgulho. Assim sendo, poderias distinguir melhor o amor próprio da autoestima, a fim de que o leitor possa melhor identificar em si o que seria vício ou virtude?

Perfeitamente. Na verdade, esta é uma questão simples. O amor-próprio é um orgulho exagerado, onde sob a justificativa de resgatar a honra, por exemplo, o indivíduo se convence, inclusive, de que assassinar seu próximo é uma boa opção. Na verdade, não se trata de honra, neste caso, trata-se de orgulho. O indivíduo, por algum motivo, está com seu orgulho ferido e o ego cobra uma atitude que o faça novamente sentir-se confortável em relação à situação. O indivíduo não conseguindo conviver com isso, ou seja, com seu orgulho, que ele considera ferido, sente-se desrespeitado e

acredita que a única saída seja expressar-se através da violência. Este é um apenas um caso.

Porém, o amor-próprio também é expresso sem a presença de atos violentos. E até mesmo na ação da caridade. Se alguém pratica a caridade apenas para figurar seu nome entre uma lista ou quadro de beneméritos, seus atos degeneraram em amor-próprio, perdendo o valor perante Deus, anulando-se com isso, qualquer mérito espiritual.

O amor-próprio, como dito é o orgulho exagerado e sempre se manifesta através de vias auxiliares, ou seja, através de justificativas bem elaboradas pelo ego. Como nos exemplos acima, as justificativas seriam resgatar a honra, e não se sentir novamente o “valentão do bairro”, e figurar no quadro social de beneméritos, e não matar a fome e extinguir o frio de crianças órfãs.

A autoestima é diferente. Trata-se da estima, do valor que a pessoa tem de si mesma. Nada tem de amor-próprio. A autoestima pode ser alta ou baixa. Pessoas com baixa autoestima apresentam dificuldade de se relacionar em quaisquer grupos sociais e com pessoas do sexo oposto, por se julgarem inapropriadas. Pessoas com autoestima alta, ao contrário, julgam-se quase perfeitas e o deslize mais comum é errar por puro desleixo, uma vez que não conseguem imaginar um resultado que não seja de vitória. A autoestima alta leva ao erro por imprevidência, a autoestima baixa leva à

omissão por autojulgamentos equivocados conduzidos por mentes que se consideram incapazes de executar com perfeição qualquer tarefa que seja.

Como podem perceber, há muitas diferenças entre amor-próprio e autoestima. Basicamente, apenas existem diferenças.

4) Querida irmã Ermance, é certo, como muito bem explicado no capítulo, que haverá quem se identifique com mais de um dos comportamentos expostos. Porém, também poderá ocorrer que alguém tenha dificuldade de se identificar com qualquer das características já abordadas, embora desejando sinceramente reconhecê-las em si, visando a sua reforma. Neste caso, como deverá proceder?

Questão interessante. Este não é um caso comum, pois que o indivíduo que esteja sinceramente buscando a reforma íntima eficiente, como dito no enunciado, conseguirá se identificar, ao menos, com uma das características, visto que as enfermidades morais estão em maior número na Terra, atualmente. E aquele que sinceramente deseja melhora, conseguirá com facilidade a identificação. Ou seja, aquele que não conseguiu identificação alguma, ou não está sendo sincero ou está mascarando seus sentimentos, já no início do processo ou, como o exemplo conduz, existe

sinceridade aliada à inabilidade em identificar alguma característica.

Bem, se falta sinceridade, não há muito que se fazer, pois que a reforma é íntima, individual. Se não existe, portanto, sinceridade para consigo mesmo, faltam ainda muitos outros componentes que formam a base do caráter, e este indivíduo é um típico caso que recomendaríamos terapia psicológica.

Para aquele que mascara seus sentimentos, já dissemos a resposta em uma questão anterior.

Finalmente, chegamos ao caso mais raro, que é o proposto, onde existe sinceridade, mas inabilidade em se identificar com esses problemas. Uma técnica das mais simples é a que descrevemos acima, na resposta número 2. Sugerimos esta. Porém, a terapia psicológica também é indicada, onde um profissional sério poderá conduzir o paciente a identificações com o self, pois que nos parece este caso típico de desassociação moral. Uma patologia séria e complicada, mas que possui tratamento acessível.

5) Como adquirir paz no coração e sentir-se portador de felicidade, já que o tempo urge, quando trazemos em nós tanto a modificar e inúmeros débitos adquiridos em diversas encarnações? Como conseguir mudanças

suficientes para permanecer no planeta de regeneração, com tão pouco tempo para praticar a reforma?

É simples. Basta vontade. Basta querer. É certo que o exemplo fala de dezenas ou centenas de encarnações em milênios, caso muito comum atualmente, onde o encarnado arrasta consigo erros reincidentes no mal contra si e contra outros, contraindo débitos enormes, muitas vezes com organizações do mal. Porém, a vontade é o dínamo. Não estaríamos nós da espiritualidade congregados em projetos que trazem mensagens de incentivo à reforma, caso não houvesse mais tempo suficiente ou não houvesse mais chance alguma. É verdade que o tempo é curto, mas ainda é, para muitos, suficiente. Inclusive para muitos que estão dentro do exemplo desta questão. Ainda há chance, ainda há tempo, ainda há esperança, mas é preciso vontade, é preciso força para se reformar e é preciso, acima de tudo, fé em Deus, o único que pode decretar nossas permanências na Terra, como mundo regenerador.

6) Muitas vezes, reconhecer-se como devedor pode piorar a situação íntima. O que aconselharia, no intuito de ajudar aqueles que tanto falharam e que não se acham merecedores de paz, alegria e felicidade? Como se perdoar pelos erros cometidos, especialmente quando

esses erros envolveram e prejudicaram muitos outros irmãos?

Falamos da culpa. Questão muito interessante e importante a ser levantada. Porém, a culpa é tema para explicações extensas e não conseguiremos exprimi-la em poucas linhas, respondendo a uma questão. De toda forma, a culpa é objeto de controvérsia histórica e secular entre as religiões, ou seja, um terreno amplamente perigoso e frágil. De um lado temos a Igreja Católica Apostólica Romana, com seu *mea culpa*, que prega a assimilação de todos os erros, responsabilizando-se por eles e assumindo-os como seus, de forma integral. Ou seja, há um nítido interesse em inculcar a culpa nas profundezas da psiquê humana.

Entendam que não estamos aqui tecendo elogios ou críticas a qualquer religião que seja, nem dizendo que a culpa não precise ser trabalhada. Apenas mostramos os fatos e dizemos que a culpa, em certo ponto de saturação, deve ser abandonada, pois que carregá-la apenas, sem a tratar devidamente, pode causar sérios distúrbios de personalidade, de complexidade assombrosa.

Não dizemos que desejamos isentar o homem de culpa ou que pregamos apologia ao perdão desmedido. Apenas dizemos que a culpa precisa ser assumida para ser tratada, e depois de tratada, deverá ser abandonada, pois, para mais nada servirá de positivo, já tendo cumprido seu papel.

Quando se carrega a culpa de forma absoluta e sem tratamento, inclusive se abre espaço para a ação de irmãos descontentes, que aproveitam o sentimento de culpa para entrar nas psiquês e destruir a autoconfiança, minando trabalhos e mingando resultados, além de incitar ações nefastas, devido ao fatalismo, onde o homem se considera tão culpado que acredita que não tem mais salvação. E não tendo mais salvação, poderá fazer o que desejar, uma vez que já está condenado.

Em linhas gerais, a culpa precisa ser tratada devidamente, de forma séria e, em muitos casos, com o auxílio profissional. Como podem perceber, a culpa é muito mais complexa do que podemos imaginar.

Redescobrimo o passado emocional

Mesmo que o leitor ainda não tenha definido quais vícios irá tratar, poderá acompanhar este capítulo da maneira igual ao que já os identificou.

Sabemos que em nossas vidas encarnadas passamos por diversas situações que nos levam a sensações extremas, de conforto ou desconforto, de alegria ou tristeza, de realização ou frustração. Em todas elas, acabamos por agregar em nós, em nossas mentes e em nossos perísperitos, uma importante carga energética vibratória, que contém nossas histórias e sentimentos mais profundos. Sendo assim, acumulamos durante toda a vida várias cargas decorrentes de diversos eventos extremos ou não, mas que, de alguma forma, nos marcaram. São importantes registros. São documentos valiosos que dizem mais sobre nós do que nós mesmos possamos dizer agora.

A psicologia Junguiana os chama de inconsciente coletivo pessoal ou individual, algumas correntes orientais e, em parte, algumas escolas ocidentais os nomeiam de registros akáshicos, que podem ser individuais ou coletivos, assim como o inconsciente coletivo, que também pode ser individual. Porém, a nomenclatura pouco irá influenciar no que iremos tecer neste capítulo, não passando de simples informações para situar melhor o leitor.

Em tais registros são armazenadas todas as ações que praticamos, desde que saímos das mãos do Criador. Ou seja, carregamos conosco um registro pessoal de todas as nossas encarnações e passagens pelo plano espiritual. Esses registros não apenas dizem muito sobre nós, como dizem tudo sobre nós. E se pudéssemos acessá-lo? E se pudéssemos saber, ao menos, algumas partes?

Bem, existem atualmente diversos meios de acessar tais registros através de hipnose e terapias de regressão a vidas passadas. Logicamente que tais recursos apenas devem ser aplicados por profissionais sérios e competentes, pois acessar tão importante material pode ser perigoso, visto que muitas informações podem não ser agradáveis e simples de se defrontar. E ainda há outra informação crucial neste ponto, é o fato de ser desaconselhável a utilização de tais práticas apenas para a satisfação de curiosidades. As terapias de regressão e hipnose apenas devem ser praticadas quando houver necessidade de tratamento, ou seja, no caso de existir um bloqueio emocional intransponível na atual encarnação e um profissional da psicologia ou psiquiatria detectar que a origem está em encarnações pregressas. Apenas neste caso.

Porém, temos acesso livre aos registros armazenados na atual existência corpórea, e eles podem nos dizer muito e ajudar a resolver muitos de nossos atuais problemas emocionais, que são, na

verdade, a base de nossas problemáticas existenciais. Contudo, para acessá-los, precisaremos estar imbuídos de compromisso com a reforma e de disciplina mental, além de seriedade e sinceridade nos propósitos.

Nosso passado emocional é capaz de desvendar mistérios. Por que me sinto excluído? Por que tenho medo de altura? Por que não consigo falar em público? Por que, mesmo com um bom currículo acadêmico, não consigo um bom emprego? Por que meus relacionamentos não dão certo? Por que não encontro a pessoa com quem dividir a vida? As respostas para todas essas perguntas as pessoas carregam consigo, mas não as conseguem acessar. Sequer, exceto para pequenos grupos que realizam análise psicológica, sabem da existência de tais respostas.

Mas, hoje, tal conhecimento pode ser acessado sem a necessidade de auxílio, para casos mais simples, pois que a reforma íntima auxilia na evolução do homem, como espírito, em direção ao Pai. E a identificação, análise e correção de conflitos emocionais do presente e do passado é um de seus passos.

Não estamos de forma alguma induzindo ao abandono das práticas de psicoterapia; pelo contrário, as consideramos importantes instrumentos de auxílio no autodescobrimento, desde que conduzidas por profissionais sérios e

idôneos. Inclusive, para casos mais complexos, apenas a psicoterapia é capaz de ajudar. Contudo, grande parte das pessoas encarnadas atualmente na Terra pode realizar melhoras consistentes, através da prática da reforma íntima, conforme nós e muitos outros espíritos mensageiros sugerimos.

Propomos aqui, neste capítulo, que o leitor redescubra seu passado emocional, dessa forma lançando novas visões sobre fatos passados nas atuais encarnações e esquecidos nos porões da memória. Fatos que estão associados a sentimentos, que, por vezes, o homem se esquece de tê-los experimentado. Sentimentos bons ou ruins que podem levar a reflexões e, não raras vezes, a surpresas emocionais reveladoras de profunda influência sobre bloqueios do dia-a-dia. É assim que o leitor poderá, por si mesmo, em alguns casos, responder a perguntas que se faz, sem conseguir as devidas respostas.

Nesta jornada sobre si mesmo, é imprescindível respeito sobre o que se irá encontrar. Por vezes, o homem se depara com sentimentos que lhe causam repulsa, como inveja e egoísmo. Ao se confrontar com cenários parecidos, deverá o indivíduo respeitar suas reações e sentimentos, os reconhecendo e assumindo como seus, para que, desta forma, possa ser aplicada, de forma correta, a metodologia. Não respeitar sentimentos adormecidos é negar que algum dia já houve erro

ou deslize. E, fundamentalmente, é desistir do processo e, de certa forma, desistir de si mesmo.

Há muito guardado em nós. Há muito que ser consultado e, com tais informações, há muito que se analisar, entender e corrigir. É preciso disposição para tal enfrentamento. Pois, sim, trata-se de uma árdua missão pessoal. Não é fácil se defrontar com sentimentos reprimidos, esquecidos por conveniência durante anos, décadas. Lembrando sempre que iremos tratar dos arquivos somente da encarnação atual, sendo os de vidas passadas, constituindo necessidade ou não, consultados através do auxílio de profissionais sérios.

Os primeiro passos sempre serão de reconhecimento de si mesmo; depois, a aceitação sobre seu real estado. Não aquela imagem que se projeta socialmente para as pessoas, mas exatamente quem você é. E somente você e o Pai sabem quem você é. Começamos a identificar os vícios e os problemas e patologias no capítulo anterior, e se você está disposto, iremos redescobrir seu passado emocional. Isto é, através de exercícios de memória totalmente simples e inofensivos, sob o ponto de vista da saúde mental e alguns recursos sensoriais, iremos consultar seus registros da vida atual, identificando sentimentos guardados ou mascarados para corrigir problemas atuais, sejam emocionais ou psicológicos.

Primeiro Passo

Pegue uma folha de papel em branco e escreva nela os vícios que identificou. Esses serão os problemas que iremos tratar. Lembre-se: É você quem está ditando os caminhos que seguirá. Ou seja, você está decidindo qual vício irá tratar.

Não há problemas em se tratar vários de uma única vez. Porém, quanto mais se acumula, maior deverá ser o comprometimento e concentração.

Depois de escrevê-los, coloque o papel à vista, em algum lugar onde você o poderá ver todos os dias. E não precisa ser nada tão aparente, basta que você o veja todos os dias, durante sua rotina. Por exemplo, se ao acordar necessariamente você abre uma gaveta para pegar algum objeto, coloque lá o papel. Assim, sempre que acordar poderá visualizá-lo e ler o que escreveu. Mas, poderá colocar no espelho do quarto ou banheiro, na parede, enfim, o lugar não importa, desde que seja visível todos os dias. Quanto mais visualizar o papel melhor. O tamanho do papel não importa.

Segundo Passo

Lembra-se que dissemos que você poderia encontrar respostas para alguns problemas atuais, como: “Por que, mesmo tendo um bom currículo acadêmico não consigo um bom emprego?” ou “Por que tenho dificuldades de relacionamento?”

Então, formule perguntas assim, baseadas nos vícios que escolheu e baseadas em suas experiências de vida, situações que já experimentou. Formule quantas perguntas desejar e as escreva em outro papel. Depois de escrevê-las, ponha a data, dobre e guarde o papel em algum lugar, onde somente você irá vê-lo. Não é para consultá-lo todos os dias. Apenas guarde-o em lugar seguro.

Terceiro Passo

Escolha um dia na semana, um horário específico e um local calmo e silencioso. De preferência em casa. Pode ser à noite ou de dia. Cedo ou tarde. Não faz diferença. Apenas precisa ser no dia e no horário escolhido, e que exista calma e silêncio. O dia e o horário específicos não são por motivos religiosos. Apenas porque a mente trabalha melhor em períodos regulares específicos.

Neste dia, vá para o local e fique bem à vontade. Calmo, tranquilo e sem pressa. Esqueça o mundo e seus problemas. Você quer se livrar deles, portanto, este momento é apenas seu.

Para o relaxamento do corpo e da mente, você pode colocar uma música agradável e com volume baixo, para facilitar a descontração. Pode acender velas perfumadas, incenso. Ou seja, o ritual de relaxamento será seu: pessoal, particular e intransferível. Apenas citamos alguns dos

mecanismos mais utilizados pelas pessoas. O ideal é apenas não fazer barulho e estar em processo de relaxamento, pois é um momento de contato íntimo consigo mesmo. É preciso se sentir bem o tempo todo do período de relaxamento. Não faça nada que o relaxe e o deixe bem durante um tempo, mas que cause culpa depois.

Não há tempo específico. Porém recomendamos que não ultrapasse de 20 a 30 minutos nas primeiras semanas, para não cansar.

Com o ambiente propício para o relaxamento e com todos os vícios na mente, pois que você os visualiza todos os dias, escolha um. Apenas um. Este será o primeiro. E não fique escolhendo por muito tempo, escolha o que vier primeiro na cabeça, sem demora.

Sente-se em um lugar confortável e comece a pensar em como seria a sua vida se você não tivesse esse vício. Pense por poucos minutos. Pense no que mudaria e no quanto mudaria, e o que isso possibilitaria a você, em termos de oportunidades e situações reais; em quais caminhos poderia levá-lo e como trilhá-los o deixaria feliz, satisfeito, alegre, enfim, como seria diferente. Mas faça isso por somente poucos minutos. Lembre-se que o total é de 20 a 30.

Depois, comece a pensar na sua vida como ela é convivendo com esse vício. Também faça isso por

poucos minutos. Tente entender do que você é privado por estar preso a este vício; o que ele limita em você, em sentimentos e oportunidades; o quanto ele bloqueia coisas boas de você. Veja todas as limitações e dificuldades em sua vida que este vício lhe impõe. Faça isso apenas alguns minutos.

Depois faça a seguinte pergunta para si mesmo e fique o restante do tempo a respondendo: “Por que eu ainda estou preso a este vício?”

A resposta não é simples e você não irá respondê-la na totalidade apenas na primeira sessão do tratamento. Portanto, não tente oferecer uma resposta curta e rápida, julgando que isto irá bastar, pois não irá.

Responda com sinceridade. Vários pontos, várias situações irão surgir. A mente, percebendo o esforço em se recordar e respondendo aos estímulos às quais foi levada pelas etapas iniciais de pensamento, irá fornecer diversas situações que poderão surgir em profusão. Esse material servirá para as suas análises e não caracterizam as respostas. Apenas servem de base de análise para chegar nelas.

Ao terminar, anote tudo o que lhe veio à mente: sensações, sentimentos, pessoas, cenários, situações, lugares, enfim, tudo o que surgiu neste momento. Escreva, ponha data e leia tudo apenas uma vez. Guarde e não volte a ler durante a semana

inteira. Evite pensar no assunto. Deixe a mente trabalhar de maneira inconsciente.

Depois de cumprir esses três passos, a fase inicial do tratamento estará iniciada. Note que apenas o terceiro passo configura a sessão propriamente dita. E iremos trabalhar com este nome. E as sessões terão diferenças quanto aos estímulos mentais.

Sabemos que o cérebro age de maneira inconsciente, ou seja, mesmo quando não pensamos no assunto, está o cérebro a trabalhar em nossos questionamentos. E, por vezes, a maquinação mental funciona melhor no estado inconsciente e que suas conclusões e soluções sejam levadas ao nível consciente por momentos chamados de saltos quânticos ou *insights* mentais, que, na verdade, é a absorção de significado através de estímulos externos, que podem ser leituras, uma conversa edificante, assistir a algum programa educativo na televisão, ou simplesmente o cérebro provoca uma série de estímulos, usando de imagens mentais arquivadas para levar o indivíduo a uma conclusão própria, porém proveniente do nível inconsciente da mente.

É isso que a metodologia provoca. Primeiro, há estímulos para levar a mente a trabalhar certas emoções e sentimentos; depois, a conduz a deliberar sobre determinadas situações. Após o término da sessão, a mente continuará trabalhando,

mas de maneira inconsciente. As anotações servem apenas para que não se esqueça e para que sirva de comparativo e medidor, durante a evolução do tratamento.

A grande missão deste capítulo e deste momento do tratamento é o de redescobrir. Sim, pois muitas vezes temos uma impressão equivocada sobre nossas próprias emoções, e estes equívocos acabam sendo as origens de bloqueios psicológicos em nossas vidas. Ou seja, são emoções e sentimentos mal trabalhados, reprimidos, que acabam sendo “adormecidos”, pelo tempo, da consciência do indivíduo, mas que estão latentes no nível mental inconsciente, agindo de maneira nociva em sua vida.

Quando identificamos estes sentimentos, temos a chance de analisá-los melhor, da maneira adequada. Então, poderemos entender o que realmente está vinculado a eles, desta maneira, redescobrimo nosso passado emocional. E, com isso, iremos resolver nossos bloqueios atuais.

No início da sessão, não dissemos que teríamos de escolher um vício a ser trabalhado? E que não podíamos perder tempo na escolha, sendo esta a primeira que surgisse? Pois bem, isto não passa de uma técnica, que é o nosso consciente aceitando a escolha de nosso inconsciente. A “primeira opção que vem à cabeça” é a escolha inconsciente. Quando queremos pensar muito na tomada de

decisão, acabamos por racionalizar a situação e perdemos a chance de tratarmos o que realmente importa no momento. Lembre-se que o consciente é apenas uma pequena parte de nossas mentes, sendo a maioria inconsciente. Ou seja, nossas emoções, desejos, sentimentos, estão todos sendo trabalhados no inconsciente mental. Para um tratamento psicológico como este nada melhor que aceitar as escolhas do nível inconsciente da mente. Portanto, não estamos aqui querendo dizer que a racionalização é ruim. Ao contrário, a própria doutrina espírita nos diz que devemos sempre pensar, pondo o crivo da razão sempre à frente. Porém, para o tratamento que desejamos fazer, aceitar as escolhas do inconsciente, sem racionalizar, é fundamental para o sucesso da metodologia.

Portanto, passe a semana evitando pensar neste tratamento. Viva sua vida, resolva seus problemas, cumpra suas rotinas, faça o que lhe cabe fazer. Não pense na sessão. Evite ao máximo. Pode até ser difícil nos primeiros dias, mas repelindo o pensamento sobre a sessão, logo ficará mais fácil.

Na semana seguinte, no dia e na hora correta, seguindo a semana anterior, faça a mesma concentração, seguindo as sugestões do terceiro passo, para o relaxamento do corpo e da mente. Você pode experimentar coisas novas, se as que tentou antes não surtiram o efeito desejado. Na verdade, esses são apenas conectores que visam

levá-lo até o ponto esperado de relaxamento e concentração. Ou seja, você pode usar quaisquer conectores, desde que eles consigam levá-lo até o ponto necessário de relaxamento e concentração, e desde que não haja desgaste energético.

Após a concentração inicial, você irá repetir a primeira pergunta da semana anterior: “Como seria minha vida se não tivesse esse vício (diga o vício)?” E pense durante alguns poucos minutos sobre isso. Depois, repita a segunda pergunta da sessão anterior: “Como é minha vida convivendo com esse vício (diga o vício)?” Pense nisso durante alguns poucos minutos, como na primeira pergunta.

Depois, faça a mesma pergunta da semana anterior: “Por que eu ainda estou preso a este vício?”

Você irá perceber que as respostas estarão mais completas e mais consistentes. Porém, ainda não é a solução. Use o tempo restante trabalhando as respostas para esta pergunta.

A mente irá levar dados do inconsciente para o consciente, que foram trabalhados no nível da inconsciência durante a semana. Fazendo as mesmas duas perguntas da semana anterior e as respondendo, você informará para a mente que deseja saber o resultado de seu trabalho inconsciente a respeito daquele tema. Anote tudo, como na sessão anterior. Não deixe passar nada. É

importante que todos os sentimentos estejam anotados. Use um papel diferente e ponha data. Leia tudo apenas uma vez e guarde. Não leia as anotações da semana anterior.

Lembre-se de estar sempre vendo e lendo os vícios que você identificou e troque sempre a folha de lugar, para não se acostumar com o local onde esteja, ou seja, para evitar que a folha vire paisagem, porém atentando ao cuidado de deixá-la sempre em local visível.

Como da vez anterior, não passe a semana pensando nas perguntas ou na sessão. Tente não se lembrar do ocorrido durante as sessões.

Após a semana, novamente se instale em seu local de preferência e recomece fazendo o trabalho de relaxamento e concentração. Se ainda forem necessários ajustes no ambiente para conseguir o relaxamento ideal, fique à vontade para continuar tentando.

Agora, a pergunta será diferente. Nas duas primeiras sessões, você perguntou como seria sua vida se não tivesse esse vício. Desta vez pergunte: “Como está minha vida sem esse vício?” (diga o vício)

Perceba que agora você irá responder idealizando cenários de felicidade e alegria. Você irá exercitar se visualizar livre do vício em questão.

É realmente um exercício mental de libertação. Você irá visualizar cenários, pessoas, situações e tudo colorido, com luzes e alegria.

A mente não distingue o que é real, ou seja, o que estamos efetivamente vivendo no mundo externo e o que é apenas imaginação. A mente toma tudo por real, sendo vivenciado ou somente imaginado. Podemos, portanto, forçar a mente a se acostumar com cenários que desejamos viver no mundo externo. Este exercício é muito importante e precisa ser feito com a máxima concentração.

Faça alguns minutos a mais do que o habitual das sessões para a primeira pergunta.

Depois é a vez da segunda pergunta. Nesta pergunta, nas sessões anteriores, perguntamos como seria a vida sem tal vício, ou seja, levantamos uma hipótese. Na pergunta anterior, já respondemos como está a vida sem esse vício, ou seja, já não há mais hipótese, já é real. Então, agora iremos perguntar: “O que minha vida mudou sem esse vício?” (diga o vício)

Mais uma vez, as respostas precisam ser precisas, coloridas, com cenários, pessoas e situações. Iremos visualizar melhoras em todos os setores em que atuamos na vida: os cenários profissional e pessoal, os relacionamentos, a vida em família e em todos os grupos sociais dos quais fazemos parte. Iremos sempre responder

positivamente, mostrando a nós mesmos como temos a ganhar superando o vício em questão.

Também reserve um pouco mais de tempo do que nas sessões anteriores para responder esta pergunta.

Agora a terceira pergunta. Antes perguntávamos o porquê de ainda estarmos presos ao vício. Agora iremos perguntar: “Por que estou livre deste vício?” (diga o vício)

Use o tempo restante e passe um pouquinho, se achar necessário, respondendo a esta questão. Como nas outras sessões, anote tudo em uma terceira folha, com todos os detalhes, sensações, pessoas envolvidas, sentimentos, reações, tudo o que surgir.

Leia apenas uma vez e guarde. Pegue as outras duas folhas das sessões anteriores, leia uma vez cada uma e guarde.

Passa a semana evitando pensar nas sessões.

Aos poucos, o comportamento irá mudar, pois que o indivíduo estará transmitindo novas instruções ao cérebro, que as acatará, assimilando esta nova programação mental. É assim que fazemos com que novas atitudes e novos resultados na vida, tanto encarnada, como desencarnada, apareçam e ganhem forma, através de uma

reprogramação mental, que é conquistada através de paciência, disciplina e amor.

Não dizemos, portanto, que após a terceira sessão o indivíduo já estará se comportando de maneira diferente, mas já terá iniciado o processo de reprogramação mental, o que é o passo mais importante.

Durante o processo, o indivíduo perceberá a mente tentando aplicar as novas instruções na prática, no dia-a-dia, pois que as mudanças no âmbito mental não ocorrem de forma rápida e com pouco esforço. Acontecem, sim, como fruto de um trabalho sério e paciente, porém muito válido e satisfatório, uma vez que a mente reprogramada não reproduzirá aqueles comportamentos viciosos retirados e as ações positivas serão realizadas sem esforço.

Portanto, é preciso que o corpo reaja de forma positiva todas as vezes que a mente tentar implantar uma nova orientação. Ou seja, estas primeiras semanas serão de suma importância, pois que o indivíduo pode colocar abaixo tudo construído nas sessões, se não reagir positivamente aos estímulos de sua própria mente.

É importante estar atento ao que a mente vai tentar fazer e acompanhá-la. Não digo, contudo, que não haverá força contrária aos impulsos, pois que o próprio indivíduo pode querer fazer de outro

jeito, ou uma parte de sua mente pode entrar em conflito e emitir estímulos contrários às novas orientações. Ou seja, é preciso esforço e disciplina do corpo e da mente para alcançar o intento desejado. Atenção, portanto, às primeiras semanas.

Na quarta semana, faça novamente seu ritual de concentração e relaxamento, se necessário teste novas técnicas para isso ou apenas reproduza aquelas que melhor funcionaram anteriormente.

Após esta etapa inicial, pegue todas as anotações das semanas anteriores e as leia. Em sequência e com calma.

Depois pergunte para si mesmo: “Como me sinto em relação a isto? Já melhorei algo? Já houve algum evento específico em que pude perceber tal melhora”?

Use a primeira parte para responder estes questionamentos. Não precisa anotar.

Depois pergunte: “O que minha vida mudou sem esse vício?” (diga o vício). Novamente pense em situações, pessoas, cenários e tudo em cores com bastantes detalhes. Use a mesma quantidade de tempo que usou para responder a primeira pergunta desta sessão.

Agora, não pergunte. Afirme. E diga em voz alta e tom de voz confiante e claro, não precisa gritar,

apenas diga de forma audível e sem embargos: “Minha vida mudou para melhor e eu estou feliz sem este vício!” (diga o vício)

Repita algumas vezes esta frase. Não precisa ficar um longo tempo repetindo, algumas poucas vezes já bastarão. Isto é apenas para afirmar para si mesmo que já venceu este desafio e para informar sua mente que já venceu este desafio, que não está mais travando uma batalha entre querer e não querer, pois já a venceu.

Então, anote todos os sentimentos e reações que experimentou ao dizer esta frase. Sentiu-se mais confiante? Mais feliz? Motivado? Sentiu alegria? Êxtase? Escreva tudo. Ponha data, leia uma vez e guarde junto com as outras anotações.

Como sempre, passe a semana evitando pensar no assunto. Deixe a mente trabalhar. Mas apenas faça uma única movimentação: escreva esta frase em um pequeno pedaço de papel e o coloque em um lugar visível. Um lugar onde você poderá a ler todos os dias. E pode ser em vários lugares. E se você puder ler várias vezes por dia, ainda melhor. Você pode colar a frase em seu espelho, em seu armário, colocar em sua carteira, gravar em seu celular, colocar como lembrete no canto da mesa, no computador, enfim... Use a imaginação. Passe a semana esquecendo-se da sessão, mas lendo a frase e a repetindo várias e várias vezes, dezenas e

centenas de vezes. Estará se reprogramando mentalmente para melhor.

Na próxima sessão, após os momentos de relaxamento e concentração, apenas inspire e expire durante alguns segundos. Depois, puxe o ar profundamente, segure-o um pouco em seus pulmões e, em seguida, o expire de volta ao ambiente. Repita este processo mais duas vezes.

Depois pense em sua semana, se teve oportunidade de repetir atos viciosos e o que fez, qual foi sua reação. Pense, analise. Se teve a oportunidade de fazer diferente, mas agiu como de costume, agindo através do vício, pergunte-se o que poderia fazer de diferente? Questione-se por que não fez diferente do vício? Investigue-se. Questione sua mente e anote tudo. Passe a sessão inteira fazendo isso. Ao final, leia as anotações das sessões anteriores, mas apenas uma vez cada.

A mente tende a reagir conforme a programação mais consistente. Portanto, se estamos acostumados a reagir dentro da viciação, está é uma orientação bem clara que demos às nossas mentes durante anos ou décadas. Então, quando tentamos mudar as orientações, é normal que a mente, por algum tempo, se confunda ou prefira agir conforme a antiga programação. Para evitar isso, basta, através de reações do corpo, enviar claros sinais à mente de que não somente estamos dispostos a mudar, como precisamos estar atentos o tempo todo para as

oportunidades de fazer diferente. São nossas reações perante elas que determinarão o sucesso ou o fracasso de nossa tentativa de mudança.

Como percebem, o resultado desta metodologia depende do esforço e da disciplina de cada um. O resultado é individual, portanto, os esforços também são. Porém, advirto-lhes de que os indivíduos que estão determinados a mudar e que se utilizam desta metodologia, alcançam, em cerca de 85% das vezes, resultados inimagináveis antes do início do tratamento.

A próxima sessão irá encerrar um ciclo, pois que, a partir desta, o indivíduo passará a se estudar, baseado em suas próprias anotações, medindo sua evolução e reações. Portanto, nesta e nas outras sessões você lerá suas anotações e se estudará, porém, continuará afirmando para si mesmo que está livre do vício e é feliz assim.

Porém, se nada melhorou após estas semanas, repita o tratamento desde a semana inicial, mas lembre-se de se policiar durante o período entre uma sessão e outra.

Mas se você conseguiu visualizar algum progresso, qualquer que seja, mesmo mínimo para seus olhos, parabéns! Pois que você conseguiu agir diferente e com esta ação enviou uma importante mensagem ao cérebro: “Eu mudei”.

Mas não pare agora, pois que chegou o momento de iniciar uma nova fase e de enviar outra nova mensagem ao cérebro: “Eu mudei e vou me redescobrir para confirmar esta mudança”.

O importante agora é ter a exata noção de que apenas um gesto diferente do habitual, do que o homem velho o faria, já será o bastante. Não se cobre mudanças extraordinárias em cinco ou seis semanas, em dois ou três meses. Lembre-se que você passou anos programando sua mente para agir de forma viciada, portanto, não serão poucos meses que garantirão a mudança definitiva, nem tampouco mudanças grandiosas, significativas ou em grande número. Conte-se com apenas uma ação diferente. Com aquela que você praticou quando teve oportunidade de agir conforme o vício, mas agiu conforme a nova orientação mental. Se você conseguiu uma ação assim, está de parabéns e tem o que precisa. Então, passemos à nova fase do tratamento, onde, finalmente, redescobriremos seu passado emocional.

Então, apenas para recapitular: se em cinco ou seis semanas você conseguiu uma ação diferente, seguimos em frente no tratamento. Mas, se não conseguiu nada, pode tentar seguir praticando como a última sessão ensinada por mais duas ou três semanas e tentar esta ação, ou volte e reinicie o tratamento. Mas se mesmo com duas ou três a mais não conseguiu nenhum resultado, sugiro reiniciar

com nova disposição. Mas não se assuste, pois que é natural que isso ocorra em certos casos.

Mas tenha em mente que não devemos “criar” situações simplesmente para aplicar uma postura diferente, pois assim estaríamos manipulando o resultado, mascarando, pois, o tratamento e tornando nula sua eficácia.

O indivíduo deve seguir sua vida, de forma normal e natural, e apenas medir suas reações após as ter. Então, se reagiu diferente, significa que “plantou uma sementinha mental positiva”. Mas, se agiu igual, precisará “semear novamente”.

É importante honestidade neste processo.

Com sua ação diferente na bagagem, seguimos com o tratamento.

Nesta nova fase, discutiremos sobre os bloqueios e os sentimentos associados a eles.

Da mesma forma que as sessões da fase anterior se iniciavam, estas também se darão de igual maneira. Portanto, relaxe, concentre-se e somente, então, inicie.

Comece escrevendo em uma folha de papel um bloqueio que você apresenta, mas que tenha relação com o vício que estava trabalhando e que já apresentou uma ação diferente do comportamento

habitual. Por exemplo, se você estava trabalhando o egoísmo, você pode ter um bloqueio como não conseguir falar em público, por excesso de timidez, ou de não ter facilidade para sair de casa.

Com o bloqueio escrito, ponha a data e iniciaremos a remontagem dos sentimentos. Note que iremos tratar um bloqueio por vez, assim como os vícios.

Então, descubra qual sentimento está associado a este bloqueio. O que você sente quando pensa neste bloqueio? Sente raiva, frustração? Sente ódio, inveja, desprezo? O que sente? Pode ser que sinta mais de um, porém, sem dúvida, há aquele que mais se destaca. Escreva-o ao lado do bloqueio. Este é o sentimento primário associado.

Então se pergunte por que está sentindo aquilo. O que te levou a sentir daquela maneira? Há alguma situação envolvida? Há pessoas envolvidas? Faz parte de alguma época de sua vida que o marcou de forma particular? Por que esse sentimento é tão forte? Responda a tudo com o máximo de detalhamento e escreva na folha de papel. Assim, você terá um passo para trás, ou seja, mais aprofundamento nas causas deste bloqueio.

Depois de identificar o sentimento primário associado, possíveis pessoas, cenários, situações, épocas de vida e o porquê de isto ser tão forte, chegou o momento de se perguntar o que sentia

naquela época. Pois o sentimento de hoje ainda não era tão forte, ao contrário, talvez nem existisse como hoje. Então, você sentia algo diferente. Descubra o quê. Sentia medo de rejeição? Necessidade de aprovação? Medo de falhar? Inveja? O que sentia? Responda e escreva tudo na folha de papel.

Então, façamos uma confirmação. Você escolheu um bloqueio que está associado com o vício que está tratando e que já conseguiu uma ação diferente do habitual programado, já identificou o sentimento primário associado, já identificou pessoas, cenários, situações, época de vida, o porquê da força e o que sentia naquele momento. E está tudo escrito.

Pegue todas essas informações e as analise. Tente entender por que tudo isso resultou no bloqueio, quais foram os fatores determinantes para que isso acontecesse e o que você poderia ter feito para que fosse diferente. Responda a esta pergunta com imparcialidade e escreva o resultado.

Porém, o fundamental não é saber o que poderia ser diferente, e sim saber o que de fato fez a ligação de todas essas informações e as tornou um bloqueio psicológico. O quê? Pergunte-se até descobrir a resposta. E a resposta, acredite, não será agradável. Pode ser porque você sentia inveja de alguém, pode ser porque você era vaidoso ao extremo ou egoísta ou manipulador.

Quando um sentimento é reprimido, significa que o indivíduo não tem coragem de assumi-lo perante si mesmo, ou seja, é algo considerado repugnante. Portanto, quando um sentimento reprimido é confrontado com a consciência, ocorre uma espécie de libertação das amarras psicológicas e fica muito mais fácil e possível se desvincular dos bloqueios atuais.

Assim, você conseguirá alcançar o sentimento verdadeiramente associado ao seu bloqueio, através da remontagem dos fatos, dessa forma redescobrimo seu passado emocional, pois o sentimento que considerava associado, na verdade, não passava de uma máscara psicológica para encobrir a verdade emocional, que é a origem do atual bloqueio.

O bloqueio não passava de um mecanismo de autoproteção da consciência, na tentativa de evitar novas situações como aquela, para não ter que reviver o trauma. Porém, você descobrirá que o confronto com a realidade é o melhor remédio, a melhor terapia e é a forma que, de maneira eficaz, liberta a psiquê dos mecanismos de fuga.

Agora, você já sabe a origem. Escreva-a. Leia tudo que anotou e guarde. Passe a semana evitando pensar na sessão, porém, com a certeza de que está a poucos passos de efetivamente, vencer este bloqueio. Na próxima sessão, intensificaremos esse confronto.

É necessário enviar mensagens à mente de que existem orientações novas quase sempre, para que ocorra uma espécie de “arrumação mental” e estas orientações possam ser seguidas sem maiores esforços. Para isso, a técnica do confronto é muito útil.

Você descobriu que seu real sentimento, aquele que tinha reprimido e que agora está liberto, é algo repugnante para você, algo quase intolerável e que te envergonha. Então, a primeira reação é a de tentar evitá-lo. Mas não o faça, pois, se o fizer, irá reprimi-lo novamente e o bloqueio permanecerá.

Se você apenas deixar para entrar neste assunto de “forma casual”, “quando ele surgir”, “de vez em quando”, usando estas expressões para dizer o que sente, estará, na verdade, fugindo do assunto e buscando evitar falar sobre o sentimento reprimido, desta forma, o adormecendo, para, em seguida, o esquecer e o reprimir novamente.

A melhor maneira de sentir-se melhor e vencer o bloqueio é enfrentar o sentimento reprimido de frente, confrontando-o enquanto ainda está recente sua descoberta. É isso que faremos na próxima sessão.

Como sempre, faça seu relaxamento, respire bastante e com calma, e depois que estiver concentrado, diga a seguinte frase inserindo o sentimento reprimido: “Eu senti (diga o sentimento

reprimido). Durante todo esse tempo, eu senti (diga o sentimento reprimido). Não era amor, o que sentia, tampouco indiferença, na verdade era algo real e forte, era (diga o sentimento reprimido)”.

Espere alguns segundos e comece a escrever o que sente depois de ter dito esta afirmação. Muitos escrevem “vergonha”. Se for isso, escreva, não se embarace, pois que isto é fundamental para o sucesso do tratamento: dizer a verdade.

Mas se não conseguir escrever nada, pois considera que não existe nada para ser escrito, não se preocupe, isso também é normal. Repita a afirmação algumas vezes, mas não de forma mecânica, e tente novamente.

Depois de escrever, leia em voz alta tudo o que escreveu. Pode ser muita informação ou pouca, não importa. Mas tente escrever tudo o que lhe ocorrer. Pode ser um sentimento ou você pode se lembrar de uma pessoa, de um lugar, de uma época, ou de várias pessoas, lugares ou épocas. Escreva tudo.

Depois, em outra folha de papel, escreva a afirmação e repita o procedimento de lê-la durante a semana toda. Escreva-a em vários lugares, assim você a verá e a lerá várias vezes a dia, durante a semana inteira.

Com isso, você estará confrontando a informação reprimida com o consciente, passando

uma importante mensagem à mente: “Eu não mais estou envergonhado”.

Obviamente, você continua achando o sentimento repugnante, porém, não sente mais culpa, não se envergonha mais, pois compreendeu que sentir o que sentiu é natural e simplesmente aconteceu e que confrontá-lo foi o remédio para viver melhor.

Sua mente começará a entender que tal sentimento não tem motivos para ser reprimido novamente e passará a administrá-lo de forma natural. Assim, você poderá conviver com ele, ainda que o julgue repugnante, mas sem a culpa de tê-lo sentido algum dia.

Depois que efetivamente sua mente entender isso, você estará livre do bloqueio e poderá viver sua vida sem este empecilho social.

Você poderá repetir todo o tratamento para os mais diversos vícios e bloqueios, porém sugiro que faça apenas um de cada vez.

Quanto ao vício, é importante que, depois de vencer o bloqueio, você volte sua atenção novamente para ele, pois que ainda não foi vencido. Mas você já deu um passo importante, pois que o enfraqueceu, já que o bloqueio estava associado a ele. Isto é um sinal claro de força que você enviou à mente. E, agora, iremos voltar às sessões com

atenção voltada exclusivamente ao vício, mas já tendo redescoberto um pouco de seu passado emocional.

É isso que faremos agora.

Nesta sessão, da mesma maneira, use a respiração para ajudar no relaxamento e na concentração, mas use também suas próprias técnicas desenvolvidas e testadas durante todo tratamento.

Perceba que já realizamos avanços consideráveis conquistando uma ação diferente da programação mental antiga, superando um bloqueio psicológico através de remontagens mentais ao passado emocional, redescobrimo sentimentos reprimidos e você já consegue fazer o tratamento para superar qualquer bloqueio. Agora, trataremos de vencer o vício. Para isso, usaremos projeções mentais.

Após o período de relaxamento e concentração, você iniciará uma sequência de inspiração e expiração de forma lenta e contínua. Depois de alguns minutos apenas respirando desta maneira, você fará outro exercício de respiração. Inspire o máximo que puder e prenda a respiração por quatro segundos, depois solte lentamente o ar durante os mesmo quatro segundos. Depois inspire novamente ao máximo e prenda a respiração novamente, mas

agora, por cinco segundos e depois solte o ar lentamente durante os mesmo cinco segundos.

Se você conseguir fazer isso até chegar em dez segundos, será ótimo, se não, não force. Pare em cinco ou seis, ou mesmo em quatro. Mas, nestes casos, repita o exercício, umas quatro vezes com a mesma contagem.

Após todos esses exercícios respiratórios, você irá pensar em seu vício e pensar em todas as suas anotações. Pensar, não ler. E com os olhos fechados. Fique assim alguns minutos, se conseguir lembrar de muita informação, ou menos, caso contrário. O tempo irá depender se existe material mental ou não. Ou seja, enquanto você estiver conseguindo acesso ao material, deixe fluir, não trave, mas, quando a concentração ou o material estiverem rareando, pare e passe à próxima fase.

Com todas essas informações, monte um monstro mental, utilizando-se de todas essas imagens. Se você estiver tratando o orgulho, tente pensar em um monstro com feições arrogantes te olhando de cima para baixo, por exemplo. O importante é que ele esteja de acordo com as suas informações. Construa o monstro, que personificará seu vício, com suas próprias imagens, suas próprias informações. Fique um tempo o visualizando, incluindo acessórios, trejeitos, tudo o que puder para enriquecer a projeção. Pense em todos os detalhes, mas permita que ele fique realmente pavoroso, assustador e intimidador, como é o seu

vício. Não crie um monstro “bonzinho”, pois que ele não é. Imagine alguém que o persiga e possa subjugá-lo, vencê-lo e humilhá-lo, pois assim é o seu vício, seja ele qual for, pois todos os vícios são assim.

Após estar com seu monstro mental criado, aumente seu tamanho, faça com que ele tenha a altura de um prédio de vinte ou trinta andares, faça-o grande e assustador.

Depois, insira a si próprio no quadro, mas não se esqueça de imaginar tudo em cores bem vivas. Porém, coloque-se no quadro, mas bem menor, muito menor que o monstro, eis que, neste momento, seu vício é assim, enorme, apavorante, intimidador, assustador e temível. E você está acuado, pequeno, encolhido, com medo e apavorado. Não importa o tamanho do vício, imagine-se apenas chegando até o peito de seu pé. Ou seja, seu vício pode te esmagar a qualquer momento.

Então fixe esta imagem. Fixe bem. O monstro enorme e apavorante, muito maior que você que está com medo, acuado e frágil, totalmente entregue e subjugado ao vício. Fixe a imagem. Agora abra seus olhos e escreva como se sente em relação a isto. Como se sente sendo totalmente controlado pelo vício, sendo impotente para superá-lo. Escreva tudo. Ponha data e leia quantas vezes quiser durante a semana. Pense nisso a semana inteira. Analise, reflita a situação. Olhe para o vício

de forma diferente agora. Pense muito bem sobre isso.

Na próxima semana, inicie a sessão de terapia como as anteriores, fazendo a etapa de concentração e relaxamento e os exercícios de respiração indicados.

Depois, ao invés de visualizar o monstro apavorante do vício, apenas pense em você, visualize-se confiante, forte, motivado, e tudo bem colorido, com detalhes. Tente se colocar em um cenário conhecido, de algum lugar que lhe traga boas lembranças, pode ser um lugar da infância, do presente, ou até de um lugar que ainda não foi, mas que deseja ir e lhe seja positivo. Se desejar, pense também em pessoas que lhe são caras, amadas, importantes, podem, inclusive, ser desencarnados, talvez parente próximos que já estejam vivendo no plano espiritual. Não importa, o que é realmente necessário é que se sinta bem, confiante e envolto por um lugar feliz, tranquilo, de paz, positivo e com pessoas caras, importantes e que lhe trazem felicidade.

Então, após, toda essa mentalização e de ter fixado este quadro, mantenha-o bem vivo e forte, observe cada detalhe, cada pessoa e passe a se fixar em você. Sinta-se confiante e protegido pelo lugar e pelas pessoas; sinta-se forte e motivado; sinta-se um vencedor, uma pessoa poderosa no sentido de conseguir vencer qualquer desafio que seja algo positivo, evidentemente. E sinta isso em seu corpo,

sinta seu cérebro movimentando-se para buscar as sinapses adequadas, buscando a liberação das químicas certas para lhe proporcionar a real sensação corpórea de confiança e bem-estar. Quando estiver se sentindo assim, com seu corpo pulsando confiança e motivação, imagine-se crescendo, ficando maior e cada vez maior. Imagine-se enorme, você cresce e as pessoas e o lugar permanecem no mesmo tamanho.

Entenda que você não está mais poderoso que elas. Na verdade, elas estão ali o apoiando, dando-lhe suporte para que você consiga se ver bem, forte, seguro e confiante, ou seja, a presença delas é fundamental. Sem elas, seria muito mais difícil. Então, não se sinta poderoso em relação a elas, mas sim em relação ao vício, ao monstro do vício. Agora sim, ele irá aparecer.

Coloque-o no quadro mental, mas o insira como ele estava antes, com a mesma proporção da sessão anterior. Porém, com a diferença de que, agora, estão no mesmo tamanho. Visualize-se no mesmo tamanho do seu vício. Agora é possível derrotá-lo, é possível vencer de vez esse vício.

Tendo a percepção de que é possível vencer o vício, imagine-se caminhando na direção deste monstro e dizendo para ele, sem medo e confiante: “Eu estou livre de você. Eu o venci. Você está dominado por mim. Agora, eu o controlo e assim será”. Depois, passe a visualizá-lo diminuindo cada vez mais, até ficar pequeno, com a proporção que

você estava antes em relação a ele. Mas agora, inversamente, você é o mais poderoso, você é quem o controla. Então, abaixe-se, apanhe-o com a mão e apenas observe seu sumiço, apenas deixe que suma. De sua mão e de sua vida.

Repita para si mesmo: “Eu venci o vício (diga o vício)”. A sessão terá se encerrado. Abra seus olhos e sinta-se feliz sem a presença deste vício em sua vida. Evidentemente que este é um passo importante, mas não irá livrá-lo totalmente do vício. É preciso massificar o comportamento. Portanto, repita esta sessão por algumas semanas, mas agora visualize o vício já menor, desde o início. Faça isso e vencerá seu vício.

O importante deste capítulo é informar ao leitor que é possível vencer suas dificuldades, sejam elas quais forem, e que não temos a pretensão de sermos os terapeutas mais importantes de suas vidas ou os únicos. Se desejar, procure orientação profissional. Apenas indicamos uma metodologia eficiente, que aplicamos em nossos pacientes, também. Porém, aquele que acredita e aplica os passos aqui narrados, de forma séria, terá, sem dúvida, resultados positivos inimagináveis antes do início. Não se prendam a nada, apenas busquem sempre a felicidade. Agora, vocês já sabem como redescobrir seus passados emocionais. Então, redescubram-os.

Perguntas do capítulo

1) Querida irmã, suponhamos que uma pessoa tenha identificado perfeitamente a presença de 3 ou 4 vícios entre aqueles citados no rol exemplificativo oferecido no primeiro capítulo, mas, ao se indagar sobre qual vício seria tratado, a resposta identificada na mente tenha sido um outro vício, como por exemplo, a impaciência. Neste caso, como deveria agir? Existiria a possibilidade de autossabotagem neste processo?

A questão exposta é muito importante e realmente acontece. E caso ocorra, não deve o indivíduo crer que há algo errado, de forma alguma. Apenas aceite a sugestão do inconsciente e trate primeiro este vício que surgiu apenas posteriormente. Pois que a mente funciona também com os estímulos inconscientes emergindo no consciente, trazendo as informações mais necessárias no momento. Portanto, durante o processo de escolha dos vícios o indivíduo pode ter-se utilizado apenas, ou na maior parte, do material consciente. Logo, acabou por negligenciar o material do inconsciente. E a etapa onde é escolhido o vício tratado exista justamente para corrigir possíveis casos como este. E isto também pode ser considerado autossabotagem, mas, como disse, não há nada de errado nisso. Não sintam culpa, apenas aceitem a sugestão para tratar primeiro este vício que surgiu neste momento.

2) E se esse novo vício estiver ligado a um outro vício matriz, como por exemplo, o orgulho. A pessoa conseguirá identificar esse dado ao longo do processo, ou seria preciso ter esse conhecimento antes de iniciar o tratamento?

O irmão diz que, se o vício for associado ao orgulho, pode a pessoa ter dificuldade em aceitar e até mesmo em perceber? Se a pergunta for esta, digo que, nesta fase, é possível, e ocorre com certa frequência que o indivíduo consiga enxergar orgulho em si mesmo, mesmo não tendo enxergado antes, pois que já está mais aberto e passível a receber informações novas sobre si mesmo de seu inconsciente. Porém, há muitos que, mesmo nesta fase, não enxergam o problema com o orgulho, então tratarão de outro vício normalmente. É melhor tratar algum que nenhum. Chegará o momento do orgulho, pois que o inconsciente acabará por “tramar” situações na vida da pessoa para que ela enxergue seu orgulho. Cedo ou tarde, acaba acontecendo. O importante é seguir com o tratamento, mesmo que seja com outro vício.

3) O que fazer se não for identificado um bloqueio psicológico associado ao vício escolhido para tratamento, embora a pessoa saiba da existência de bloqueios ligados a outros vícios?

Mude o vício. Refaça o processo e escolha outro vício. Pois como dito, é melhor tratar algum que

nenhum. A negação de seus defeitos também é um vício. E a cegueira em relação aos seus próprios problemas também é um vício. Chama-se autossuficiência.

4) É possível que um bloqueio psicológico seja desconhecido da própria pessoa? Neste caso, como identificá-lo?

É possível, mas não é tão comum quanto possa parecer, pois que tratamos aqui de bloqueios de ordem social. A pessoa que tem medo de falar em público sabe disso. A sociedade pode não saber, pois que o indivíduo consegue disfarçar, evitando as situações. Porém, em seu íntimo, ele sabe. Porém, nos casos em que há bloqueios desconhecidos do próprio indivíduo, este é um caso para a psicoterapia com auxílio profissional. E como saber se temos algum bloqueio desconhecido? Simples. Se você tem a sensação de algo está faltando em você, que algo não está certo, uma sensação de ausência, perda, tristeza, melancolia infundada, tudo isso pode ser indício de bloqueios “adormecidos” na inconsciência e, portanto, desconhecidos.

5) Como identificar, ao longo do tratamento, que sentimentos, desejos, emoções e bloqueios estão ligados a fatos ocorridos em existências pretéritas?

Muitas vezes não conseguimos identificar. Porém, quando tratar de um vício ou bloqueio for algo extremamente difícil e doloroso, não force, pode ser algo de existências passadas. Consulte um profissional.

Dramas, conflitos e paixões

Todo ser humano vive dramas, passa por conflitos e sofre com paixões. Porém, todas estas etapas são importantes na construção de um indivíduo melhor, saudável e bem resolvido. Aquele que não viveu dramas não consegue ter a maturidade emocional de quem já os vivenciou, pois que, através da dificuldade, surgem as oportunidades de melhora e evolução. Evidente que nem todos que vivem dramas amadurecem com isso; ao contrário, a maioria dos homens encarnados na Terra e em situação similar a estes não possui a capacidade de analisar tais dramas e aprender com eles, dessa forma, amadurecendo emocionalmente. Isto, em verdade, é algo raro e, portanto, falaremos neste capítulo da importância dos dramas da vida encarnada e desencarnada e sobre como podemos usá-los para amadurecer e sermos, portanto, indivíduos melhor resolvidos.

Os conflitos, da mesma maneira, são experiências edificantes e benéficas, se aproveitados para análise e estudo de si mesmo. Trataremos aqui de conflitos internos, não sobre discussões sociais, em diversos casos motivadas por alucinógenos ou ingestão de álcool. Os conflitos internos possuem cunho mental, pois que, como vimos no capítulo anterior, a mente tem uma programação que pode ser alterada com novas orientações, porém, até a troca estar consolidada, existe uma “disputa” entre as antigas e as novas

orientações. Exatamente desta “disputa” mental surgem os conflitos, que podem ser éticos, morais, sociais, ou até mesmo, como no exemplo que demos, quando há uma reprogramação mental em curso. É muito importante que se dê atenção a estes conflitos, pois, caso contrário, eles serão reprimidos pela mente e enviados ao inconsciente, onde ficarão esquecidos até ganharem força para ressurgirem, muitas vezes, como bloqueios ou quaisquer outras patologias psicológicas. E como no caso dos dramas, os indivíduos, em geral, tendem a não tratá-los como deveriam, ocasionando, como dito, transtornos psicológicos. Neste capítulo, tentaremos entender o porquê da necessidade de amadurecer através dos conflitos.

As paixões, como sabemos, dominam o cenário mundial, através de suas inúmeras seduções e ilusões. Porém, também as paixões podem nos ensinar algo e fazer com que amadureçamos de forma consistente. Mas, neste caso, os indivíduos acabam não aproveitando estas oportunidades, em sua grande maioria, pois que, culturalmente, as paixões são tidas como impulsadoras de descobertas científicas, sociais e nos mais diversos empreendimentos.

Diz-se que a paixão move os desbravadores. Porém, digo que o amor os move e, através deste amor, é que se tornam possíveis as conquistas. Obviamente a paixão, como fala a sabedoria popular, é uma força motriz, algo positivo, e

concordamos com isso. Mas tal força não é a paixão, é o amor e a fé, em ação. A paixão é a entrega a algo de maneira tão intensa que resulta em escravidão, onde o indivíduo fica preso ao objeto que tanto amou e se entregou, mas que, por se envolver com desequilíbrio, redundou em algo negativo, que escraviza e corrói, a paixão.

O amor, ao contrário, não escraviza, pois que não tem sentimento de posse, sendo a posse um desequilíbrio emocional exclusivo da paixão. O amor é sereno e complacente, tolerando com sabedoria até mesmo os erros e aceitando as limitações do outro. Podemos melhorar através das paixões, quando enxergamos quando e por que estamos transformando o amor em paixão, transformando algo livre em possessão. Realizando esta análise, temos a oportunidade de amadurecer como humanos, psicológica e emocionalmente.

Portanto, neste capítulo trataremos de fatores recorrentes na vida de todos nós, porém, aprenderemos a utilizá-los em nosso favor, dentro de nossas expectativas e projetos de reforma interior.

Saber como se analisar, como se enxergar e, principalmente, como não se sabotar neste processo é fundamental e cabe a cada um firmar um compromisso interior com a sinceridade e com a entrega às suas emoções mais profundas. Reviver um drama, enfrentar um conflito ou se libertar de

uma paixão são processos que podem ser dolorosos, porém, são eficazes em seu mais sublime objetivo: a reforma íntima de cada ser.

É insubstituível a autoanálise na saúde mental e emocional, nas vidas de todos os seres dotados de inteligência e consciência sobre si mesmos. Este processo deve ser constante, a fim de colimar em evolução salutar do espírito rumo à perfeição, nossa herança divina. Não obstante, os seres ligados à Terra atualmente, e não somente aqueles nela encarnados, relegam este exercício, substituindo-o por manifestações de vícios cada vez mais presentes em suas rotinas. E quanto mais se afastam de seus próprios pensamentos e sentimentos, mais acumulam e reprimem, tornando a futura e inevitável análise algo penoso e ainda mais desgastante, sendo a fuga de suas próprias consciências um mecanismo de bloqueio à evolução, por meio de atitudes movidas pelo inconsciente, que, desta forma, se pronuncia revelando o medo do desconhecido, que é o porvir - ou seja, o próximo passo, o próximo nível evolutivo.

A tendência a se afastar do novo é, portanto, algo quase sempre imperceptível à consciência. Isso provoca nos seres uma repulsa inconsciente a tudo que possa os levar adiante, evolutivamente falando. E o principal método de autossabotagem, neste sentido, é o afastamento de si mesmo, através da ausência de reflexões. É o afastamento de seus

próprios sentimentos e sensações. Ou seja, inconscientemente os seres procuram se anular, através da ausência do olhar para si mesmo. Deixar de se ver é como deixar de existir. E, sem existir, não pode haver evolução. Esta é a lógica da mecânica autossabotadora. Porém, a falha neste processo é que o ser não deixa de existir, jamais. E, pela Lei de Evolução, está fadado a ir adiante, a aprender, errar e, sem dúvida, evoluir.

Obviamente que deixar de se ver é uma forma de se anular e evitar evoluir, sendo, momentaneamente, na infinidade do tempo, uma espécie de não-existência, mas somente para si próprio. Isto leva também à depressão, pois cedo ou tarde, o ser se dá conta de que perdeu tempo, recursos e oportunidades. Cedo ou tarde, há o despertar, e o ser percebe-se vivo, então, sente-se extremamente angustiado pelo que não viveu. Mas houve vida, não consagrada ao bem e à paz, à evolução, mas sim, aos vícios, às paixões escravizadoras, aos atos equivocados e egoístas, à falta de amor, de carinho e caridade, com o próximo e consigo mesmo. Quando esta realidade está visível, vem o pranto, a dor, o drama. Porém, este pranto é o marco da retomada da evolução. Ele é bem-vindo e sagrado, pois que, a partir deste momento, tem o ser consciência de tudo o que fez de equívocos e o que não fez de salutar. Inicia-se, portanto, um novo ciclo, um novo momento.

Todos temos nossos dramas guardados no inconsciente, e até mesmo no consciente. Temos dramas que vivemos ainda, que carregamos por anos conosco; outros que parecem nos perseguir aonde vamos e outros que simplesmente não esquecemos.

A autoanálise é, como dissemos, imprescindível, mas caso não seja uma prática regular até hoje, não se preocupe, pois há como recuperar os dramas e aprender com eles.

E deste ponto em diante é preciso que esta seja uma rotina diária da vida de todos os seres. Conhecendo-se, o ser sente-se mais vivo e atuante, mais preciso e eficiente, mais confiante e motivado. Assim, não somente evolui rumo à herança divina, como progride nos mais variados aspectos da vida, encarnada ou desencarnada.

A autoanálise, portanto, é de suma importância para reflexões e conhecimentos, na medida em que os sentimentos não trabalhados geram dramas e conflitos e, conseqüentemente, desequilíbrios, que, por sua vez, resultam em paixões escravizadoras e perturbadoras, prendendo o ser a ciclos de insatisfações, de buscas desenfreadas e infundadas, motivadas por ilusões e por promessas que não poderão ser cumpridas.

Assim, fica o ser escravo de suas paixões e insatisfações, refém de seu medo do novo,

angustiado por seus próprios sentimentos e sufocado pela anulação que impôs a si mesmo, através da privação de conhecimento sobre suas próprias ações. Fica o ser, portanto, perambulando de um lado a outro, sem razões nobres e saudáveis, sem dizer, lógicas. E assim permanece em uma espécie de transe, provocado pelo medo e incentivado pelas mais variadas ilusões. Façamos, pois, uma autoanálise, mesmo disto.

Dentro dos aspectos psicológicos, há sempre questões escondidas do ser por ele próprio. Como é de conhecimento geral, são emoções e eventos reprimidos que geram traumas, muitos de difícil, mas não impossível superação.

Neste capítulo, iremos procurar focalizar em traumas aparentes para encontrarmos suas causas, onde os dramas, os conflitos e as paixões possam estar associados.

Muitos destes traumas podem durar várias encarnações e até mesmo vários séculos. Permita-me contar, fazendo grande resumo, uma história verídica de um ser que foi atormentado séculos por traumas provenientes de sentimentos reprimidos. Seus nomes, adotados nas encarnações, não citaremos, a chamaremos apenas de Marta.

Tudo teve início por volta do ano de 1.130, onde Marta vivia no continente europeu. Naquela encarnação, vivia sob a vestimenta carnal feminina

e sua família era tradicional, nobre e respeitada. Desta forma, os costumes eram seguidos de forma rígida e seu pai era frio e inflexível no trato com ela e com suas irmãs, porém, agia de forma calorosa e complacente com seus irmãos do sexo masculino - o que era um hábito social da época e que se manteve durante muitos séculos, e ainda persiste, mas de forma velada e muito menor, é verdade.

Após completar quinze anos, seu pai fez acordos com um rico comerciante local e Marta estava incluída. Seu casamento estava arranjado com um homem que não conhecia, portanto, não amava. Marta não tinha escolha. Evidente que sofreu e chorou, mas os costumes da época eram assim. Então, por mais doloroso que fosse, não era considerada cruel tal atitude.

Na primeira noite após o casamento, noite em que seria consumada a união, onde o homem deveria desposar sua mulher, Marta se preparou para tal momento, pois que estava resignada com a situação. Porém, o comerciante entrou no cômodo com três de seus filhos do primeiro casamento, pois que era viúvo. Todos os filhos eram maiores de idade. O que houve foi uma violência sem tamanho, onde ao invés do esposo, os filhos praticaram o ato sexual com Marta, contra sua vontade. Pouparei os detalhes, porém Marta foi inclusive vendada, amarrada e amordaçada.

Humilhada, Marta não tinha rumo, não sabia exatamente como agir. Tinha apenas quinze anos e era vítima de uma violência sem tamanho. Seu esposo agia como se não houvesse acontecido nada fora do normal e exigia dela servidão e gratidão.

Pressionada pela sociedade, Marta, após alguns anos de sofrimento e humilhação, anos estes que seu esposo praticava normalmente o ato sexual com ela, calou-se para sempre, jurando jamais contar o que se passou. Com isso, com essa decisão consciente de esconder seu drama, e após ter passado anos em conflito interno tentando decidir se contava a verdade a seus pais, Marta iniciou um processo de adormecimento de seus sentimentos, reprimindo-os. Mas não somente eles, pois Marta acabou por bloquear o evento daquela noite de sua mente consciente, guardando-o na inconsciência.

Portanto, havia um trauma, um drama, sentimentos e um evento, reprimidos. Após anos, décadas, Marta, viúva e idosa, sentia-se angustiada e infeliz, porém não sabia o que causava estes sentimentos, pois que não tinha problemas financeiros, morava bem, vestia-se bem, alimentava-se bem, tinha filhos e netos. Ou seja, tudo o que uma dama da sociedade poderia desejar para ser feliz, mas não era.

Obviamente, todo o conteúdo reprimido no inconsciente, daquele evento, estava se movimentando, tentando avançar para a consciência,

o que causava a angústia e a infelicidade. Marta decidiu esquecer tudo, ao invés de analisar seus sentimentos e crescer moralmente, como ser, com o que passou. Mas, com sua decisão por reprimir a tudo, apenas adormeceu o problema, que naquele momento desejava aparecer de qualquer jeito. A pressão foi tamanha que Marta sucumbiu a ela, e antes que pudesse lembrar-se do que ocorreu, suicidou-se, cortando seus pulsos.

Uma existência sofrida, é certo, mas que poderia ter sido levada até seu fim, pois que foi abreviada. E decorrente da falta de autoanálise. Evidente que cobrar autoanálise naquela época seria muito. Mas falamos aqui de não esconder seus sentimentos, de enfrentá-los, de sentir dor, de chorar, se for o caso, mas de vivenciá-los, não de os reprimi-los. Marta optou por escondê-los, fingindo que nada havia ocorrido, e isto motivou seu suicídio. Mas não somente isso, também trouxe consequências após seu desencarne.

Marta não tinha qualquer informação sobre o que acontece com suicidas, portanto, era menos responsável. Porém, isso não anulava o fato de ter se privado da vida. Passou, portanto, um tempo, mais ou menos longo, depurando-se por conta disto.

Após ser resgatada e socorrida, foi acolhida em um hospital da espiritualidade e, depois de algum

tempo em tratamento, pôde ser orientada sobre seu caso e passou a entender a gravidade da situação.

Estudou, trabalhou, buscou meios de avançar como ser, o que conseguiu, sem dúvida. Porém, havia algo que mesmo Marta não conseguia explicar. Após tanto tempo no plano espiritual, estudando e trabalhando, ainda havia um certo descontentamento e a angústia dos tempos de encarnada voltou. Aos poucos, a tristeza foi assumindo controle, apesar das fluidificações que recebia.

Seu principal orientador sabia do que se tratava, eram os sentimentos e o evento da vida anterior que foram reprimidos que voltavam a atormentá-la. Havia duas formas de tratamento, o choque, ou seja, revelar a verdade, e neste caso, havia a possibilidade de passar a cena como fosse um filme. Ou orientá-la em um tratamento psicológico na tentativa de fazer com que esse conteúdo fosse para a consciência.

A opção pelo choque pareceu ser bastante agressiva e o tratamento foi indicado. Marta passou a frequentar as sessões e, aos poucos, o conteúdo foi surgindo. Até que, anos depois, na contagem de tempo da Terra, Marta finalmente conseguiu levar ao consciente todo material reprimido e lembrou-se do evento. Com o auxílio do terapeuta, conseguiu entender o porquê havia se suicidado. Aproximadamente cem anos após o fato.

Obviamente Marta ficou chocada com o fato, mas reagiu bem e percebeu a necessidade de reparação emocional. Em acordo com os orientadores e benfeitores, Marta decidiu que retornaria à carne como mãe de todos os que cometeram aquele crime contra ela, seu antigo marido e os três filhos dele.

Marta queria amar aqueles que a violentaram. Nobre de sua parte, porém difícil, pois que dois desses, o marido e um dos filhos, estavam servindo às trevas. Somente dois seguiam o caminho do bem.

Marta reencarnou com a certeza de que seus primeiros dois filhos seriam aqueles antigos agressores que estavam no caminho do bem. E com a promessa de seus orientadores de que fariam o máximo possível para conseguir que os outros dois fossem seus filhos também.

Assim, Marta teve seu primeiro filho e, alguns anos depois, o segundo. Tudo corria bem. Obviamente, Marta não se recordava do acordo, nem de sua vida passada. Mas amava as crianças com todo o amor que poderia ter.

Após diversas investidas e tentativas, os dois agressores que serviam às trevas foram detidos e, após o tempo de depuração do perísprito e orientações, reencarnaram como filhos de Marta. E como gêmeos.

A questão é que Marta amava seus filhos, porém os gêmeos, por um motivo desconhecido pela mãe, não retribuíam o amor e possuíam índoles não boas. Ao crescerem, por volta de seus quinze anos, idade que Marta possuía quando sofreu a violência, os gêmeos motivados por sentimentos que não conseguiam explicar, após uma discussão com a mãe por motivos de herança, acabaram por agredirem-na, ferindo-a com um pequeno punhal. Marta não desencarnou, mas preferiu não comentar a respeito, uma vez que os gêmeos, assim como seu antigo marido em sua vida passada fez, optaram por não comentar, vivendo como se o ocorrido não tivesse existido.

O que aconteceu foi que novamente Marta, após anos, reprimiu seus sentimentos e aquele novo evento de violência. Isso fez com que ela novamente trilhasse o mesmo caminho de antes, passando pela angústia, tristeza, depressão e novo suicídio.

Seus passos após o desencarne foram parecidos com os de antes, exceto que naquele momento ela já possuía, mesmo que de forma velada, informações sobre os suicidas, o que incorreu em maior responsabilidade e maior depuração, conseqüentemente.

Da mesma maneira que antes, passou por orientações e estudo, até retornar à terapia - mais agressiva desta vez, mas sem opção pelo choque.

Marta descobriu seus sentimentos e a verdade mais rapidamente, porém, deparar-se com o mesmo cenário duas vezes em seguida foi muito difícil para ela. Houve recaídas e ela precisou ser novamente internada e sedada. Após anos de internação e tratamento, Marta recobrou uma atitude saudável e solicitou novamente ser mãe daqueles dois, uma vez que já se sentia bem em relação aos dois primeiros filhos e antigos agressores. Porém, seu pedido foi negado. Havia outro planejamento para ela, que obviamente necessitava de sua aprovação.

Após ajustes, houve um acordo. Marta retornaria à carne sem uma das mãos, a direita, pois que havia cortado seus pulsos nos dois suicídios, e sem três dedos da mão esquerda. E seria o filho mais velho de um de seus agressores e o outro agressor seria sua mãe. A ideia era fazer com que os agressores passassem a amá-la. Assim foi feito e Marta retornou à carne mais uma vez na tentativa de consertar o que estava errado havia séculos: seu estado emocional, desequilibrado desde a primeira agressão e desde que reprimiu seus primeiros sentimentos em relação a este fato.

Assim, Marta retornou à carne mais uma vez na expectativa de se refazer emocionalmente e buscando a reconciliação total com seus antigos agressores de duas encarnações passadas, que agora eram seus pais. Porém, daquela vez, seria do sexo

masculino, o que por costumes, representa alguma diferença, ainda mais se for o filho mais velho.

Naquela época da história humana, o filho mais velho era o herdeiro dos negócios da família, era querido pelo pai e tratado com todo zelo. Era educado para ser responsável e valente e considerado o futuro da força da família. O guardião do sucesso. Todas as esperanças eram depositadas neste filho. Caso este não fosse capaz, por incapacidade física ou mental, outro filho homem, o mais velho depois daquele, assumiria seu lugar. Essa era a posição de Marta, o filho mais velho que assumiria os negócios da família, o futuro da força. Mas, como fazer isso sem a mão direita e com apenas dois dedos na esquerda? E para garantir que Marta seria a representante da família, sua mãe não mais engravidou, por mais que o casal tentasse. O pai, após anos, considerou a hipótese de se casar novamente para tentar outro filho, porém, adoeceu de tal forma que não conseguiu ter forças para um novo casamento. Assim, permaneceram casados e sem a possibilidade de ter mais filhos. Marta era a única opção. Era Deus agindo para garantir a aproximação dos três envolvidos.

Seu pai, a partir deste momento, passou a dar mais atenção ao filho, Marta, que tinha seus nove anos. E a mãe, apegou-se ainda mais à criança.

Porém, com o passar do tempo, seu pai tentava lhe ensinar atividades físicas que exigiam habilidades que Marta não poderia ter, devido às limitações físicas. Isso apenas enraivecia seu pai, que lhe culpava verbalmente por ser incapacitado fisicamente.

Quanto mais seu pai o culpava, mais sua mãe lhe dava amor e mais amor Marta sentia pela mãe. Esta etapa estava se cumprindo. Um dos antigos agressores que faltavam, entendia-se com Marta e ambos se amavam. Mas ainda faltava o entendimento com o pai, o último dos agressores, e o principal, conquistar o equilíbrio emocional de volta.

Seu relacionamento com o pai não era bom e a cada dia piorava. O pai ficava violento e ameaçava agredir fisicamente a criança todos os dias, o que algumas vezes foi feito. A mãe tentava impedir, mas sem sucesso. O que estava acontecendo era que o pai estava em um crescente de raiva contra Marta, e ela não conseguia corresponder a suas expectativas. Criou-se um trauma de infância.

O tempo passou e Marta completou dezoito anos e estava no momento de iniciar nos negócios da família mais de perto. E nisso ela possuía qualidades e conseguia desempenhar bem seu papel. Sua única limitação eram as atividades físicas, mas essas não eram necessárias para o desempenho de sua função. Isso fez com que seu

pai tivesse mais interesse nela e passasse até a demonstrar algum afeto.

Após algum tempo, a mãe de Marta desencarnou e ele casou (lembre-se que era homem). O pai estava muito adoentado e à beira do desencarne. Foi então que algo aconteceu. O pai o chamou e disse a ele que o amava e pediu perdão por todo o mal que tivesse cometido contra ele. Marta o perdoou sinceramente e chorou enquanto que seu pai desencarnava. Mais uma etapa vencida. Porém, seu equilíbrio emocional ainda não estava refeito, pois que o trauma decorrente das recorrentes agressões de infância ainda o assombrava.

Com a perda da mãe e do pai, Marta precisou assumir em definitivo a posição de provedor e líder de sua família. Fez isso com certa tranquilidade e teve filhos. A vida passou rápida demais para Marta, que, trabalhando, não percebia todo desenvolvimento que ocorria.

Ao atingir a velhice, e tendo seus filhos já maiores de idade, Marta sentiu-se bem, porém um vazio a atormentava. Ela não conseguia entender do que se tratava, pois considerava sua vida completa.

Porém, seu filho mais velho, que era um de seus antigos agressores, mas daqueles com quem houve reconciliação de forma mais rápida, começou a passar mais tempo com ele. Assim, passaram a

conversar mais. O filho parecia ter interesse especial na infância e na adolescência do pai, e logo o assunto agressão foi à tona.

Marta evitou falar explicitamente sobre o assunto, mas não houve como escapar. Ao saber sobre as violências sofridas pelo pai, o filho parecia se interessar mais e mais. E Marta se via na obrigação de falar sobre tudo aquilo que, na verdade, não queria falar.

Porém, estas conversas eram induzidas por amigos espirituais, que buscavam proporcionar à Marta uma espécie de terapia, onde ela conversando, falando, relembrava e confrontava seus medos.

Foram alguns meses de interesse de seu filho, que não tinha consciência de que estava sendo um instrumento para ajudar o pai. E nesse tempo, Marta falou muito sobre o assunto e acabou percebendo algo importante. A culpa não era dela, como ela considerava que fosse. Por mais absurdo que pareça, Marta se considerava culpada por ter sofrido as agressões de seu pai, que, na verdade, praticava as violências contra seu filho para manifestar sua frustração com o fato de a criança ser limitada fisicamente. A culpa nunca foi dela. Mas isso somente ficou claro para Marta naquele momento, após tantas conversas sobre o problema.

Isso foi uma libertação para ela, que carregou a culpa de ter sofrido agressões durante anos. E, na verdade, foi uma libertação ainda maior, pois que esse trauma era uma somatização de todos os outros das encarnações passadas. Ela sempre se considerou culpada, por ser frágil demais, sensível demais, fraca demais. Esses eram apenas argumentos que Marta utilizava para justificar sua postura e se convencer que tinha razão em julgar que possuía culpa pelas agressões sofridas.

Naquele momento, todo o vazio e tristeza que Marta sentia apenas sumiram. E ela passou a se sentir ainda mais feliz e mais confiante, pois que em seus registros akáshicos estava a impressão de que todos os traumas decorrentes, desde a primeira agressão, haviam sido resolvidos. Finalmente, Marta conseguiu seguir sua evolução como ser livre de seus traumas.

Nós sofremos agressões durante nossas existências, encarnadas ou desencarnadas. E agressões de todos os tipos, físicas ou psicológicas. Marta sofreu diversas agressões físicas, desde a primeira, que colaborou para que as demais surgissem. Marta não conseguiu trabalhar seus sentimentos em relação à agressão física e fez algo que parece impossível, reprimiu o evento.

Atualmente, reprimir um evento de violência física é muito complicado, pois que existem diversas formas de manifestar raiva e outros

sentimentos de baixa vibração e, com isso, mesmo de forma desequilibrada e equivocada, o sentimento não é reprimido, e sim trabalhado. Além de haver meios de denúncia de violência, salvo em locais onde parece não haver cidadania alguma ou respeito pelo ser humano. Então, através da denúncia, ou seja, da transmissão do evento para outros indivíduos, passa a ser impossível que seja reprimido, pois que ele já é verdade para outros seres. Significa que não há como, simplesmente, fingir que não existe.

Então, concordamos que reprimir um evento, onde o ser foi vítima de agressão física, é praticamente impossível nas sociedades atuais da Terra, salvo exceções. Mas, e as agressões psicológicas? Será que conseguimos reprimir os eventos onde somos vítimas de tais violências?

Pesquisas realizadas por equipes espirituais especializadas em traumas emocionais decorrentes de agressões físicas e psicológicas indicam que para cada agressão física ocorrem oito agressões psicológicas, considerando encarnados e desencarnados. (Por favor, entendam agressões físicas contra desencarnados como ataques em que os agressores exploram a percepção de suas vítimas de que ainda possuem corpos físicos ou, ainda, nos quais as vítimas estão em faixa vibratória baixa onde podem ter a sensação de dor física, mesmo sabendo que já não possuem corpos de carne).

Percebam que a proporção de agressões psicológicas é muito maior. E um dos motivos é a facilidade com que eventos e sentimentos decorrentes destas agressões podem ser reprimidos. Quando um irmão temporariamente equivocadamente procura agir contra um encarnado ou desencarnado, se tiver um mínimo de esclarecimento, vai procurar uma ação que pode reverberar na vítima durante anos e, em vários casos, décadas, encarnes e até mesmo séculos, pois, assim, o mal será em larga escala. Quando a violência é proveniente de um encarnado, em 97% dos casos há um irmão descontente e desencarnado por trás, intuindo o irmão encarnado que, desequilibrado, aceita a sugestão para praticar a violência. Como podem perceber, as violências psicológicas são maioria, por um motivo pensado e analisado e com uma finalidade de destruição em larga escala.

As agressões físicas não são mais preferidas pelos irmãos temporariamente descontentes, ao passo que as psicológicas são utilizadas em profusão. É evidente que as agressões físicas acontecem, e muito, mas isso apenas nos indica o tamanho das agressões psicológicas, oito vezes maior.

Os agressores que cometem as violências físicas, assim o fazem por impulso animalizado, instinto de sobrevivência aguçado, vingança ou simplesmente e infelizmente, por prazer de ferir.

O ponto é que sofremos mais agressões psicológicas que físicas, e estas sim são extremamente fáceis de serem reprimidas.

O exemplo de Marta nos mostrou agressões físicas, mas, naquele tempo, no momento da história humana, era muito complicado para a mulher se expressar, ainda mais contra seu marido. Marta não tinha como contar seu drama, sendo mais fácil reprimi-lo. Porém, os efeitos que uma agressão física provoca são iguais aos de uma agressão psicológica. Ou seja, se você, leitor, acredita que, mesmo que sofra uma violência como a que Marta sofreu, não irá reprimir o evento e os sentimentos, entenda, também, que pode estar reprimindo outros eventos e sentimentos decorrentes de agressões psicológicas, e que o trauma pode ser igual e o conserto, também, muito complicado e demorado.

O exemplo de Marta foi escolhido, pois que ilustra bem como os dramas evoluem e como fica difícil de serem tratados.

Os humanos encarnados atualmente na Terra sofrem agressões psicológicas diárias no trabalho, no lar, nos centros de ensino, enfim, nos diversos grupos sociais existentes. Inclusive, agressões veladas afetam tanto quanto às explícitas.

Isso significa que temos um enorme material para trabalhar em nosso consciente, mas que nossa

mente não consegue processar tudo de uma vez. E a cada momento, mais informações são acrescentadas e novas agressões são sofridas.

Evidente que a memória é capaz de armazenar todas as informações, porém, essa quantidade apenas facilita a “exclusão” da consciência daquele material que, inconscientemente, é indesejado para ser lembrado e arquivado na memória. Ou seja, temos o material e os meios de reprimir as informações que não desejamos lembrar. Tenham absoluta certeza de que existem diversos eventos reprimidos nos encarnados atualmente na Terra que provocam uma série de distúrbios e enfermidades. Iremos falar sobre isso e sobre como lidarmos com dramas, conflitos e paixões, de forma sadia, procurando sempre o equilíbrio, a paz, o amor e a felicidade.

Entendemos que os homens, tanto encarnados, quanto desencarnados, possuem, portanto, certa propensão à repressão de sentimentos, uma vez que sofrem violências psicológicas todos os dias. E o tempo escasso, devido à vida corrida, no caso dos encarnados, faz com que haja uma facilidade para reprimir os sentimentos. E, no caso dos desencarnados, estão sujeitos àqueles que preferem as ilusões a olhar para Deus.

Com isso, e trataremos aqui especificamente dos encarnados atualmente na Terra, os homens estão, em sua grande maioria, presos a bloqueios,

patologias, enfermidades, traumas, devido aos sentimentos reprimidos. Isso atrapalha a evolução espiritual, dificulta a própria evolução dentro da vida encarnada, eis que muitos bloqueios são considerados sociais, já que atrapalham nas relações em sociedade.

Mas como fazer para, de agora em diante, buscar a felicidade? É possível? Sim, é possível. No capítulo anterior, já orientamos sobre como fazer a ligação com seus próprios sentimentos, mesmo os reprimidos. E, neste capítulo, passaremos informações sobre como conviver com os sentimentos novos, com os novos eventos; sobre como trabalhar todo este material novo, evitando que seja reprimido e cause danos no futuro, sendo somatizado a outros ou não.

Aceitação

É preciso admitir que existe, no mínimo, a possibilidade de ser agredido psicologicamente, não importado o nível social que ocupe. Quando o indivíduo aceita esta verdade, fica mais fácil reconhecer o momento da violência e, por consequência, trabalhar o sentimento.

Por que muitos bloqueios estão ligados a eventos da infância? Porque as crianças não possuem a maturidade de um adulto para diferenciar atos disciplinares de agressões psicológicas. Por exemplo, quando um pai ou mãe

tenta orientar seu filho quanto à observância de normas de educação em público, por vezes, pode utilizar-se de rispidez, mas este é um ato disciplinador, que visa ao bem da criança, visa, sobretudo, ao aprendizado de uma importante lição.

Ao contrário, quando o mesmo pai ou mãe, ao receber as notas das provas de seu filho, que foram baixas, dirige-se a ele com ironias ou até mesmo dizendo que a capacidade dele está aquém de seus colegas de turma, isto é uma agressão psicológica. A criança não espera que seus pais possam tratá-lo desta maneira e passa mesmo a acreditar que seus colegas são mais capazes e inteligentes que ele.

Não iremos aqui entrar nos detalhes da situação, porém, muitas vezes, o descaso dos pais durante o período de aprendizado e estudo é o maior culpado pelas notas baixas, e acabam por jogar toda culpa e responsabilidade nos ombros frágeis da criança. E mesmo que a criança não seja brilhante e possua dificuldades de aprendizado, os pais deveriam reagir com incentivo, dando apoio, tentando ajudar a melhorar, dar meios para que isso aconteça.

A questão é que a criança não está prevenida para as agressões psicológicas, apenas aceita tudo como verdade e forja seu caráter baseado no que ouve. Com isso, dependendo da criação, apresenta, quando adulto, séries de bloqueios decorrentes destes eventos.

Por isso, a aceitação de que as agressões existem e que podemos ser vítimas delas, a qualquer momento, é tão importante. Isso não significa que sejamos fracos ou incapazes, apenas mostra o tipo de mundo em que estamos inseridos. E me coloco, pois que trabalho ligada à Terra. Infelizmente, os encarnados, salvo exceções, tendem a agredir, a ser impiedosos com os defeitos, fragilidades e limitações alheias. E até mesmo o fazem pelo prazer gratuito de agredir o outro.

A aceitação, portanto, é que os encarnados na Terra vivem em um mundo de expiação e provas e, principalmente agora, no momento da transição planetária, onde a turbulência apenas aumenta a instabilidade, e que as pessoas deste mundo podem ser cruéis e frias, não se importando com os sentimentos do próximo. Aceitem, pois que este é um fato.

Não dizemos que não existem pessoas boas, não abordamos este aspecto. Apenas dizemos que, a qualquer momento, algum tipo de agressão psicológica pode afetar a qualquer indivíduo. Apenas fique atento para, quando acontecer, a identificação ser fácil, pois que este reconhecimento ajuda no trabalho com os sentimentos associados aos eventos da agressão.

Reconhecendo os eventos

À primeira vista, eventos em que sofremos agressões, sejam elas físicas ou psicológicas, nos induzem a crer que sejam marcantes ou, em alguns casos, até mesmo traumatizantes, de forma consciente. Porém, na prática, não funciona exatamente assim. Para agressões físicas, sim, não há como escapar, salvo exceções especialíssimas, os eventos são realmente marcantes.

Mas estamos tratando de violências psicológicas, e muitas delas são sutis. Portanto, passam despercebidas. Não obstante, possuem o mesmo efeito devastador daquelas que nos marcam e que não trabalhamos as sensações corretamente.

E neste ponto, inclusive, alguns eventos que nos passam despercebidos podem ter efeitos ainda mais fortes, pois que avançam diretamente ao inconsciente e, como negligenciamos seu poder influenciador em nós, a repressão destes sentimentos decorrentes da agressão se torna ainda mais poderosa. Em muitos casos, somatizam com eventos anteriores; em outros, nos atacam em pontos fracos, que sequer sabíamos ter.

Portanto, é fundamental sabermos como reconhecer os eventos nos quais sofremos agressões psicológicas. Evidentemente que somente nos agride aquilo que permitimos que o faça.

Chamar de incompetente alguém que se sente seguro e confiante de nada adiantará, pois que o indivíduo alvo não permite ser agredido com este argumento, pois sabe, conhece seu valor e suas capacidades.

Somos agredidos naquilo em que somos inseguros. Então, fundamentalmente, é preciso se conhecer, saber nosso valor e nossas limitações. E sem ilusões, para mais ou para menos, sem valorizar ou desvalorizar nossas reais condições.

É preciso se conhecer, pois se existir alguma insegurança que desconhecemos, seremos atingidos por esta porta de entrada e não perceberemos o ataque psicológico.

Então, o primeiro passo é conhecer as próprias inseguranças. Medos, traumas que podemos lembrar. E a lista deve ser extensa, citando medos profissionais, pessoais, todos os medos. Pense bastante sobre isso, veja a identificação dos medos como um fortalecimento pessoal, pois que, na verdade, realmente o é, pois se trata de blindagem contra futuras agressões que possam gerar futuros traumas.

Entendam que identificar seus medos não irá bloquear as agressões, uma vez que estas são externas, ou seja, fora de nosso controle. Apenas conseguiremos identificar melhor os eventos ou até mesmo não nos afetarmos com eles.

Após lembrar-se de todos os seus medos, reflita e perceba seu valor. E veja seu valor dentro de todos os papéis que exerce na sociedade: pai, mãe, filho, genro, esposo, esposa, professor, aluno, amigo, sobrinho, tio, tia, médico, advogado, policial, chefe, empregado.

Todos possuímos vários papéis dentro da sociedade. É qual nosso valor em cada um deles? É importante saber, pois, do contrário, estaremos expostos a agressões de todos os lados. Por exemplo, se você se considera uma mãe zelosa, cuidadosa e carinhosa, se alguém insinuar que você, de alguma forma, maltrata ou é negligente com seu filho, isto não a afetará, pois que você sabe que isso não é verdade. Mas, se estivesse insegura com a realidade, certamente seria um alvo fácil para a agressão psicológica.

Porém, mesmo nestes casos onde o indivíduo conhece a realidade e está seguro dela, pode acontecer que a agressão tenha efeito, pois, momentaneamente, pode o indivíduo se intimidar com a opinião alheia e ficar inseguro diante ao cenário. Até porque, nestes casos, a pessoa que opina, o agressor, tem poder de influenciar a vítima. Ou seja, a opinião do agressor tem valor para a vítima. Então, mesmo que a vítima esteja segura, pode acontecer uma insegurança momentânea e a agressão surtir efeito.

Em muitos casos, cerca de 77%, os agressores são pessoas da própria família e cometem as violências sem a intenção de agredir.

É fundamental que saibamos nosso valor em cada papel que exercemos, pois que assim conheceremos a nós mesmos, nossas limitações e pontos fortes. Reconheceremos um evento que nos agride psicologicamente quando uma palavra, um gesto ou até mesmo uma atitude impactar em nossa maneira de ser, de agir e de pensar, em nossos costumes e na opinião que fazemos de nós mesmos.

Se nos reconhecemos imperfeitos como mãe, por exemplo, e alguém nos disser isso, tal opinião externa irá impactar em nós, pois que esta também é uma opinião pessoal. Isto pode nos ferir, nos agredir. É importante estar atento a estes momentos.

Porém, por vezes, grandes agressões encontram eco na inconsciência, pois que a vítima desconhece seu defeito, valor ou fraqueza. E quando a agressão atinge sua consciência, por não encontrar lá material associativo, segue diretamente para o inconsciente e permanece. Isto é altamente destrutivo, porque as tramas mentais ocasionadas pela agressão não reconhecida é mais forte, pois somente eclode quando bastante fortalecida.

Este é um tipo complicado de se reconhecer, por isso é tão importante que saibamos muito a nosso próprio respeito.

Uma das maneiras mais eficazes de se reconhecer uma agressão psicológica é quando uma palavra, um gesto ou atitude é provocativo, direta ou indiretamente, podendo ser algo que vemos, por exemplo, pela televisão, e nos causa instantânea repulsa e ofende nossos conceitos próprios, ou de moralidade, quanto ao comportamental em sociedade.

A forma mais fácil de reconhecer uma agressão psicológica é, portanto, estar atento a tudo que afetar nosso humor, moral e costumes e que, de alguma forma, nos ofenda claramente e nos cause repulsa instantânea. O leitor pode estar pensando que “quase tudo na vida é assim”. E não estará errado. Com esta conclusão, percebe-se a quantidade de agressões psicológicas as quais os encarnados estão expostos diariamente.

Porém, advirto que a maior parte delas encontra espaço para se manifestar por pura e simples falta de conhecimento sobre si mesmo.

A atitude somente se torna agressão quando nos sentimos agredidos. Portanto, se estivermos conscientes de quem somos, de nossos valores e limites, forças e fraquezas, diminuiremos consideravelmente as atitudes que se tornam

agressões, pois que não mais nos sentiremos agredidos por qualquer ação externa. Trata-se de um controle interno sobre nós mesmos e sobre o que ouvimos, e como tal informação ecoa dentro de nós.

É um filtro natural, mas que apenas tem validade se for alimentado com informações consistentes sobre a própria natureza íntima. Conheça-te a ti mesmo.

Mas é importante que não acumule informações vagas, considerando que não serão suficientes para bloquear as agressões. As informações precisam ser profundas, terem consistência, pois somente assim conseguirão ser mais fortes que as atitudes externas. É como em uma batalha, apenas o lado mais forte é o vencedor.

É por isso que, mesmo com uma gama de informações consistentes, algumas atitudes externas poderão virar agressões, pois serão mais fortes. Mas isso apenas facilitará a identificação do evento, pois que a ofensa que estará sentindo se manifestará de forma clara. Assim, com o evento facilmente identificado, o tratamento dos sentimentos também se dará de forma fácil. E quanto mais sentimentos forem tratados, melhor resolvido será o indivíduo, e mais forte. Consequentemente, menos agressões estará sujeito a sofrer.

Porém, é importante estar atento, a si mesmo e aos outros que, mesmo sem intenção, podem nos violentar de forma psicológica.

Então, sabemos como bloquear as agressões e identificar com clareza os eventos onde sofremos as violências, e tudo isso apenas é possível pelo simples fato de se conhecer melhor intimamente. Sugiro que façam isto.

Tratando os sentimentos

Após a identificação dos eventos agressivos, precisamos conhecer nossos sentimentos. Precisamos saber o que se passa dentro de nós, ou seja, precisamos investigar o que sentimos, mas, principalmente, precisamos tratar nossos sentimentos.

É certo que não podemos tratar o que desconhecemos. Mas, no momento em que existir a agressão e esta encontrar eco em nossa psiquê, os sentimentos saltarão e ficarão, desta forma, inconfundíveis, bastando apenas atenção ao momento que o evento acontecer, não sendo necessários maiores cuidados para identificar os sentimentos, visto que isto se dará automaticamente quando a agressão for consumada.

Portanto, atenção com o evento, como já dissemos, é fundamental. A partir de então, com os sentimentos aflorando como ondas na praia, basta

que os capturemos firmemente. Aqueles que desejarem poderão anotar. Porém, é importante que, primeiro, o indivíduo dê espaço para que os sentimentos atuem em si mesmo.

Não estamos dizendo aqui que devemos extravasar e cometer loucuras. Não é isso. Dar espaço de atuação ao sentimento significa permitir que se manifestem em sua plenitude. Ou seja, caso sinta vontade de chorar, chore; chore todas as lágrimas que seu sentimento permitir. Não bloqueie a vontade. Se sentir vontade de gritar, grite, mas sem ofensas, pois que o desejo é de apenas ser ouvido e de retirar de si aquela impressão de que irá “explodir”, caso não extravase. Se tiver vontade de falar, fale. De lembrar um antigo evento, lembre. De se comunicar com algum parente ou amigo, comunique-se. Ou seja, não bloqueie o ímpeto de seus sentimentos, permita que ele se manifeste em toda sua plenitude, pois isto fará com que a lembrança deste sentimento seja forte no indivíduo. Quanto mais força o sentimento tiver, mais vívido será e mais facilmente será lembrado. Isto é o que permitirá o tratamento: a lembrança, quase que revivendo o momento novamente. Então, o primeiro passo é não bloquear, não disfarçar o sentimento, não o tolher, proporcionando ao mesmo todo o campo de atuação que necessitar. Claro, sem ferir ninguém, sem agredir física ou psicologicamente.

É deveras importante, também, não reagir à agressão com outra, pois que isto pode confundir a mente, que poderá acreditar ser aquela reação intempestiva o tratamento devido ao sentimento.

Jamais uma agressão será resposta a nada. Por isso, é importante não confundir “dar espaço aos sentimentos” com “reagir à agressão da mesma forma”. Permitir que os sentimentos se manifestem é reagir de forma pacífica e saudável, sendo o caminho para o início de seu tratamento. Reagir com violência, seja física ou até mesmo psicológica, é responder com o lado primitivo que ainda habita em nós. Sendo assim, uma resposta desequilibrada e sem efeito terapêutico. Não passe adiante, caso não tenha entendido a diferença entre as duas reações. Não esbraveje contra o agressor, apenas deixe fluir seus sentimentos liberados pela agressão de forma pacífica.

Após a identificação e a vivência de todos os sentimentos associados à agressão, de forma intensa e plena, e após ter-se acalmado e saído do fervor da situação, é o momento de iniciar o tratamento dos sentimentos.

É simples. Pergunte-se o que sentiu. Depois se pergunte o que o motivou a sentir determinados sentimentos. Depois se pergunte se outra pessoa poderia despertá-los em você. Se sim, a questão pode não ser somente com determinada pessoa, pode ser, sim, com a situação. Se não, pode ser que

você tenha sofrido a agressão, pois a opinião do agressor tem peso em você.

Identificar o que sentiu, o que o motivou a sentir e, principalmente, identificar se o caso é pessoal com o agressor ou este foi apenas um veículo que proferiu gestos ou palavras - estes sim os verdadeiros agressores, que poderiam ter sido manifestados por qualquer outra pessoa, pois que teriam o mesmo efeito em você -, é extremamente importante e a base para o tratamento.

Fixe bem as respostas destas perguntas em sua mente e deixe que seu inconsciente trabalhe durante 24 ou 48 horas. Durante esse tempo, esqueça a situação conscientemente. Volte a pensar nisso depois.

Após o tempo, que não é ideal que ultrapasse 48 horas, para não ser “esquecido” no inconsciente, relembre as respostas e permita que estejam vivas em você. Agora diga para si mesmo qual é o verdadeiro agressor, se é a pessoa ou o gesto ou palavras, pois, se for assim, qualquer pessoa poderia lhe ferir repetindo as ações daquele evento.

Permita que sua mente entenda, de forma bastante clara, o que lhe agrediu, para que não haja projeções erradas.

Por exemplo, para que não haja equívocos, se você se sente acima do peso e isto lhe incomoda, se

alguém, qualquer um, lhe disser, de forma ofensiva e jocosa, que está obeso, isto pode lhe agredir. Então o verdadeiro agressor são as palavras e a rotulação de obeso; a pessoa foi apenas o veículo, o instrumento para tal ofensa ou agressão, que poderia partir de qualquer pessoa, pois teria o mesmo efeito.

Mas se a opinião de determinada pessoa é tão importante para você, mesmo que não se sinta obeso, ouvindo isso de tal indivíduo poderá se ofender, pois que as palavras não foram fundamentais, e sim quem as proferiu - visto que outras pessoas poderiam chamá-lo de obeso, que não teriam conseguido ofendê-lo. Espero que a diferença tenha ficado bem clara e explicada.

Ter claro em mente quem é o real agressor possibilita tratar a verdade, e não uma ilusão. A mente precisa entender o que motivou, de verdade, a ofensa.

Com isto bem resolvido, tente entender por que tal ação ou indivíduo encontra tanto eco em você e por que é tão importante assim. Responda a essa pergunta. A resposta o levará a uma série de eventos passados, com pessoas, cenários e mais sentimentos ocultos. Reúna tudo.

Você pode demorar algumas semanas para encontrar todas as informações. O importante é que não ultrapasse 48 horas de distância entre uma

sessão e outra. Porém, alguns conseguem em apenas uma, outros levam poucos dias, mas alguns levam meses investigando.

Após reunir todas as informações, haverá o fato central, aquele que é primordial e fundamental para que a agressão tenha eco. Enfrente-o. Não fuja. Por exemplo, usando o caso citado, se você se sentir obeso e qualquer pessoa ao dizer isso o agredirá, não se esconda atrás do problema. Você tem duas saídas: ou se assume acima do peso e fique feliz assim, bem resolvido; ou se isso o incomodar de verdade, procure especialistas e faça um regime, procure meios de perder peso, mantendo a saúde. Ou seja, enfrente o problema, não tente evitá-lo ou fugir dele.

Esse é o melhor remédio, o confronto sadio e honesto, sem desequilíbrios ou violência. Apenas enfrente o que te assusta, de forma equilibrada e planejada. A felicidade está do outro lado desta caminhada.

Falar sobre dramas, conflitos e paixões, como podem perceber, não é tarefa fácil, pois que existem diversos detalhes e os componentes, quase sempre, estão escondidos da consciência dos indivíduos.

Mas, ao fazermos uma análise sincera de nós mesmos, com foco nos eventos que acontecem em nossas vidas e nos chamam a atenção, quer pela

sutileza de amor, quer pela agressividade impactante das diversas violências, poderemos resgatar, aos poucos, remontando sentimento a sentimento, evento a evento, até chegarmos a outro momento importante que esteja associado ao atual, mas que foi esquecido, negligenciado e reprimido. Assim, dando a devida atenção aos fatos e, principalmente, aos nossos sentimentos, poderemos tratar, com certa eficiência, de nossos dramas, conflitos e paixões.

Dramas e conflitos são, de certa forma, fáceis de serem compreendidos e até mesmo identificados. Porém, as paixões ainda são temas obscuros para grande parte dos encarnados. Isto graças à interpretação errônea que se consagra a ela. Paixão, ao contrário do que se pensa, não é aquilo que se faz com amor. Paixão é quando o sentimento está desequilibrado e manifestamos isto em pessoas, atividades, animais ou objetos.

Volto a repetir, o verdadeiro amor não demonstra sentimento de posse, pois que a posse é um desregramento, um desequilíbrio, ao passo que o amor é puro e inocente, de certa forma.

Quando, portanto, se une o amor à posse, chega-se à paixão, um sentimento tão desequilibrado quanto à posse, eis que a posse ocupa os espaços do amor, esvaziando-o cada vez mais. Ou seja, quanto mais paixão, mais sentimento de posse e menos

amor. E isso pode ser manifestado em pessoas, atividades, animais e objetos, como dissemos.

Um indivíduo pode sentir paixão por algo e ter sucesso, não há dúvida, embora seu sentimento esteja desregulado. Há uma expressão popular que diz: “Quem ama não abandona”. Na verdade, eu diria que quem ama pode, sim, se afastar, se for necessário. Se o afastamento for benéfico para o outro, o indivíduo que ama consegue facilmente se afastar, pois que não há sentimento de posse envolvido.

Por outro lado, se existisse paixão, tal afastamento não seria possível, já que a posse não permitiria e o relacionamento ficaria cada vez mais possessivo, tornando-se, aos poucos, repressor e doentio. Quem ama, compreende. Quem ama, se afasta, se for necessário. Quem ama, quer o bem do outro. Quem ama, enxerga primeiro as necessidades do outro antes das suas próprias. E não por caridade, mas por instinto, pois que o altruísmo é da natureza do amor.

Portanto, para se ter amor, é necessário desapego. E como se consegue isso?

Este, meus amigos, é um avanço, uma conquista individual e interna. Cada qual tem seu método, seus passos, seus roteiros. Não há fórmula que ensine a se ter desapego. Não há meios eficazes a serem ensinados, eis que, cada ser, apesar da

mesma origem divina, possui uma personalidade diferente e manifesta suas emoções de forma igualmente diferente, não podendo uma única forma abranger o caminho para o desapego.

O que podemos orientar é atenção. Atenção aos seus gestos, às suas emoções. Pergunte-se, questione-se. Estou manifestando posse em relação ao outro? Não estou? Será mesmo? Não é melhor olhar mais atentamente para esta relação? Não será que estou utilizando de mecanismos de bloqueio para evitar enxergar a verdade?

Obviamente, é preciso muita sinceridade. E quem não estiver disposto a se melhorar, ou quem não estiver disposto a usar de sinceridade para consigo mesmo, não estará pronto para alcançar patamares diferentes na sua própria evolução espiritual.

Evidentemente, há muitas outras perguntas que podem ser feitas para si mesmo. E cada um saberá conhecer as suas próprias, pois, como dissemos, trata-se de um processo muito particular e específico.

Dramas, conflitos e paixões. Eles podem nos atrasar bastante. Podem nos prejudicar. Mas podem ser nossos aliados. Tratemo-nos assim. Agradecemos a Deus por termos tanto material para tratar, pois que assim ficamos mais próximos de nós mesmos, e há poucos passos de nos

conhecermos melhor e efetivamente mudar o curso de nossas vidas.

Aproveitemos nossos dramas, conflitos e paixões para atingirmos novos graus em nossa caminhada espiritual.

Aproveitemos nossos dramas, conflitos e paixões para darmos passos confiantes rumo ao amor, à paz e à felicidade.

Perguntas do Capítulo

1) Qual a relação existente entre a repressão de sentimentos associados a dramas, conflitos e paixões e a formação daquilo que é denominado, no estudo da apometria, de “correntes mentais parasitas autoinduzidas”?

Quando estudamos apometria, entendemos que nossos conhecimentos são importantes, pois que poderemos, através deles, plasmar cenários, objetos e, até mesmo, com a doação de ectoplasma, uma pseudoaparição, uma espécie de holograma. Dito isto, reconhecemos o valor de tudo que sabemos e vivenciamos e que esteja instalado em nossa consciência.

Conclui-se, verdadeiramente, por assim dizer, que o conteúdo de nosso inconsciente também pode ser e é utilizado. Porém, como tal material está registrado na inconsciência, ou seja, reprimido, não o utilizamos de forma consciente, deliberada. Em médiuns que se utilizam de apometria para seus trabalhos e que sejam sérios e capacitados, este material não provoca danos à prática apométrica, pois que seus interesses e intenções são sinceros e justos e se sobrepujam aos possíveis danos de quaisquer sentimentos negativos reprimidos. Porém, quando se dá o caso oposto, onde médiuns de intenções duvidosas, pouco capacitados e, por vezes, curiosos, se aventuram pela apometria, seu material inconsciente pode atrapalhar no processo e

gerar criações plasmadas contra ele próprio. Este é um dos inconvenientes que médiuns que se utilizam de apometria encontram.

Contudo, quando falamos de correntes mentais parasitas autoinduzidas, também falamos de conteúdo reprimido, pois que tal material funciona, em alguns casos, com efeito contrário ao desejado, sendo parasita, pois se apropria de uma situação causando danos ao seu hospedeiro, no caso a mente do médium.

2) Poderia nos falar a respeito de como os conteúdos reprimidos no inconsciente podem ser utilizados pelas hostes das trevas, em seus processos obsessivos, revelando, se possível, algumas das principais técnicas utilizadas?

Sim, sem dúvida. Evidentemente que nossos medos e dores estão gravados em nós, e na inconsciência existe bastante material reprimido relativo a esses sentimentos. As organizações trevosas, através de seus especialistas em domínio mental, são capazes de pesquisar a mente, em todos os seus níveis, dos encarnados que sejam seus alvos, realizando um mapeamento completo de todos os seus piores medos e experiências negativas.

É evidente que, caso exista proteção devida, tal procedimento não é bem sucedido, mas pode

acontecer. Todo mapeamento dura tempo relativo, dependendo do encarnado, de seu material, sua influência e dos interesses das trevas nele. Alguns mapeamentos levam anos para serem finalizados, pois que o alvo é peça fundamental no projeto de alguma organização trevosa, ou por seu conteúdo não ser tão facilmente acessado. Contudo, quando o mapeamento está pronto, sabe-se tudo sobre o encarnado, suas experiências negativas e sentimentos associados a elas, as agressões físicas ou psicológicas que sofreu e reprimiu. E não somente o material da vida atual pode ser levantado, mas o de todas as encarnações.

É claro que isso demanda mais tempo e esforço, o que muitas vezes requer paciência, e nem sempre é possível que nossos irmãos equivocados a tenham. Munidos deste material, utilizam-se de várias técnicas, as mais comuns são as projeções de cenas do passado ou situações do passado, durante o sono, no intuito de desequilibrar o encarnado para o dia que virá. Essa técnica é muito utilizada. Projeções variadas podem ser “passadas” ao encarnado durante o sono, utilizando-se de material coletado na inconsciência. Outra técnica muito difundida é a de atingir o encarnado em suas fraquezas e na vigília. Porém, esta técnica não é utilizada em todos, apenas em alguns que despertem maior interesse por parte das trevas.

Eles verificam as paixões do indivíduo. Se se apaixonou por alguém, se há algum material

sexualmente ilícito reprimido e procuram, através de uma verdadeira teia de combinações, atrair o alvo para praticar tal ato ou encontrar determinada pessoa, que possa proporcionar a experiência ilícita reprimida na mente. Em outros casos, procuram antigas paixões do passado, de outras vidas mesmo, e, se for possível, fazem com que cruzem seu caminho, sendo a atração quase irrefreável. Se a paixão estiver desencarnada e for militante das trevas, utilizam-na em sonhos ou fazem com que se aproxime de algum encarnado ou desencarnada, que possa provocar o mesmo efeito induzido por tal paixão desencarnada. No geral, é possível, e muito usual por parte das trevas, pesquisar e mapear o material reprimido dos encarnados e desencarnados, e utilizá-los para atacá-los e desequilibrá-los.

3) A busca pelo contato íntimo com Deus, através de certas técnicas de meditação consagradas no berço das civilizações orientais, também seria um caminho eficaz para o tratamento de conteúdos reprimidos, na medida em que, ao provocar a libertação gradual da consciência, também ensejaria a relativização e a diluição natural dos conflitos internos?

É certo que técnicas de meditação são importantes para o crescimento do ser. Porém, algo de ainda maior relevância é que o conteúdo reprimido emergja no consciente para, então, ser

tratado devidamente, de acordo com o caso. Pois que, sem a tomada consciente do sentimento, não há como evoluir lucidamente. Caso a técnica de meditação utilizada seja baseada em ensinamentos sérios e em seus propósitos esteja a liberação de conteúdo reprimido para a mente consciente, sem dúvida, é um caminho valoroso e recomendável, pois que é capaz de acelerar o processo e o consequente tratamento. Mas, caso contrário, é algo válido apenas para fins terapêuticos na procura da calma e de um melhor funcionamento do aparelho respiratório, se muito, porém ineficaz para fins de reforma interior, na busca por crescimento espiritual.

4) Querida irmã, caso haja identificação pessoal com o agressor e não com a vítima, como proceder?

Se isto acontecer, o que não é muito comum, pois que há sempre a tendência em se ver como vítima, principalmente se você for um agressor sem intenção de sê-lo, esteja parabenizado, pois que o passo mais importante foi dado. Reconhecer-se como o vilão não é nada fácil, ao contrário, depende de muito esforço e desapego com o ego e o orgulho. Neste caso, apenas verifique se é realmente verdade, pois que pode ser um mecanismo da mente querendo lhe fazer passar por vítima, mas de forma dissimulada. Um agressor inconsciente pode ser brinquedo de si mesmo ou de

espíritos malignos. Esta é a desculpa que mais é usada para a autojustificativa.

Mas, se o caso for realmente de se enxergar como agressor, não pretendendo ser vítima, mas percebendo-se horrível, sem querer descambar para autoflagelação psicológica, apenas reúna todos os seus sentimentos e siga os passos. Trate os sentimentos como qualquer outro. Pergunte-se: “Como me sinto sendo eu o agressor? Como será que faço sentir minhas vítimas?” Não se puna. Isso é importante, pois caso se enxergue horrível demais, pode acabar querendo violentar a própria vida. Não se puna, corrija-se. Enxergar-se agressor é uma oportunidade divina de consertar os próprios erros, não de voltar a incidir no erro, novamente agredindo, mas, desta vez, a si mesmo.

Sentindo a Felicidade Chegar

Abrir a consciência para novos despertares. Abrir simbolicamente os olhos para a vida, que urge e que, diariamente, nos brinda com novas oportunidades e benefícios. Novos sentimentos nos inundam, permeando nossos órgãos físicos e nossas vibrações sutis, criando correntes energéticas poderosas percorrendo nossos chacras, nos possibilitando sensações de alegria e ânimo.

Mas que novos sentimentos são esses? Quais novas possibilidades? O que de novo há no mundo material? O que de novo há em quaisquer mundos? O que mudou?

Nada mudou, a exceção de você mesmo. Permita-se a essa mudança. Agora que os meios estão à sua disposição, use-os. Sinta a felicidade chegar. Não fuja dos bens que a alegria e os novos ânimos podem lhe proporcionar diariamente.

A felicidade é uma atitude interna, não dependendo, pois, de fatores externos. É um controle interior de qualidade. Faça chuva ou faça sol, neve ou qualquer condição climática, a sua felicidade é um controle seu, depende de você.

Levante-se para uma nova vida, para novos rumos e novos ares. Independentemente de aonde for, sempre haverá a felicidade, pois que a carregará dentro de si.

A partir deste capítulo, trataremos de nossas sensações, de nossas percepções em relação à própria felicidade.

Como percebemos o mundo? Como nos percebemos no mundo? Onde se encaixa nossa felicidade nessa equação? Como a percebemos?

Será que algum dia eu já fui feliz? Esta é uma excelente pergunta a ser feita. Porque a resposta indicará um caminho de como você percebe a felicidade em si mesmo.

Foi uma ocasião, um evento especial? Casamento, formatura, nascimento de um filho? Foi uma ocasião, um evento que não carregava importância, mas algo aconteceu que lhe mexeu com as vibrações de ânimo e alegria?

Eventos acontecem diariamente em nossas vidas. Estamos sujeitos a eles e precisamos conviver harmoniosamente com eles. O que realmente precisamos é perceber o sentimento em nós e o objeto externo que nos desperta tal sentimento. E, por objeto, dizemos uma pessoa, uma situação, um local ou mesmo um objeto material inanimado.

Este objeto externo é um estopim, mas o material para a felicidade é interno, está em nós. Porém, para começarmos a entender o processo de como a felicidade nos invade, é importante que

reconheçamos estes objetos, pois que eles podem nos fornecer valiosas informações.

E o reconhecimento do objeto é importante, pois que é mais difícil de identificar. Entenda que em um evento, um casamento, por exemplo, você fica feliz, e isso é óbvio. É o dia do seu casamento, obviamente, você está feliz, salvo exceções.

Porém, se você está a caminho de seu local de trabalho e tudo parece igual a todos os dias, essa não é uma ocasião especial. Porém, algo acontece que o permite sentir felicidade, ser inundado por ondas de êxtase. E essa é a pergunta: Que algo é esse que acontece?

Explicando desta maneira, parece mais fácil de perceber que algo é esse. Porém, sem a atenção devida durante o evento, podemos nos perder na beleza do momento e simplesmente não notarmos o objeto, o algo que foi o estopim da felicidade.

Não iremos julgar, por isso não daremos exemplos. Mas pode ser qualquer coisa, qualquer situação. Até mesmo um pensamento, seja qual ele for. Essa resposta você precisa fornecer para si mesmo.

Lembre um evento em que se sentiu inesperadamente consumido por felicidade e tente remontar até o estopim. Procure e encontrará este

algo que aconteceu e permitiu que a felicidade em você fosse libertada e percebida.

Este exercício é apenas para afinação da percepção para eventos futuros, onde será preciso atenção e concentração, mas é fundamental sabermos identificar o objeto que desperta a felicidade em nós, pois que obedece a certo padrão.

Evidente que o que nos desperta a felicidade hoje pode não mais o fazer amanhã, porém, mesmo assim, há um padrão, há uma ligação entre tudo. Se conseguirmos encontrar esse elo entre os objetos, esse vínculo, estaremos muito próximos de identificar a essência dos objetos que nos despertam a felicidade.

Porém, como dissemos, a felicidade é interna. Muitos precisam de objetos externos para despertá-la. No entanto, quando aprendemos a percebê-la, quando aprendemos a experimentá-la nos simples gestos, nos mais simples atos, começamos a vivenciá-la de dentro para fora, ou seja, levamos a felicidade conosco e a aplicamos em tudo o que fazemos e nas pessoas com quem nos relacionamos. Essa é a felicidade plena, que não precisa de estímulos externos para existir.

A felicidade plena não precisa de estímulos externos para existir.

Guarde bem esta frase. Ela não contém toda verdade da vida, não temos essa pretensão, porém é algo que consideramos importante, em nosso ponto de vista, de compreender e perceber a vida como um todo, em todos os planos e em todas as suas manifestações.

E não há receitas, meios certos, um roteiro infalível para alcançá-la, depende apenas da perseverança de cada um de nós, de nossa condição interna e, principalmente, de nossa força de vontade em obtê-la.

Pergunte-se: “Eu mereço ser feliz?” Eu posso responder seguramente que sim, você merece ser feliz, todos merecemos. Mas não basta que eu diga isto a você. Diga isto para si mesmo: “Eu mereço ser feliz, mereço a felicidade plena”. Busque-a e certamente a encontrará.

Sim, sinta-se merecedor, perceba-se merecedor, entenda que é um filho do Pai, logo. merece ser amado e feliz.

Deste ponto em diante, você já iniciou sua pesquisa de identificação de objetos externos que lhe despertam felicidade, eventos, atitudes. Já começa a perceber a felicidade com mais facilidade, pois passa a observá-la melhor, de mais perto. E, fundamentalmente, já se entende como merecedor de ser feliz. Agora, é o momento de sentir a felicidade chegar.

Prepare-se para ela. Prepare-se para recebê-la, como quando arruma sua residência para receber parentes ou amigos caros. Imagine que a felicidade seja como tais pessoas especiais e que sua mente e seu corpo são a sua residência. Deixe tudo em ordem, com ambiente propício para ser inundado por vibrações de amor e paz.

E como fazer? Reserve um tempo na sua rotina para empenhar energia em seu prazer. Sim, em atividades que despertem prazer, que efetivamente sejam prazerosas. Obviamente, descartamos atividades ilícitas e ilegais.

E observe bem o que dissemos: empenhar energia em seu prazer. Não é apenas se entregar ao ócio. Você pode argumentar que dormir, deitar-se e olhar o teto de sua casa, ou apenas não fazer absolutamente nada, o faz sentir prazer. Não irei discordar disso. Porém, o exercício é fazer e não deixar de fazer.

Quando nos empenhamos em alguma atividade, há perseverança, força de vontade associadas a ela. Isso desperta o sentimento de merecimento interno. Nossa mente entende que fizemos por merecer quando atingimos nosso objetivo, seja ele qual for. E isso é fortalecedor de nossa autoestima, revigorante de ânimo e motivador da vida, como um todo, pois houve empenho, dedicação, comprometimento, e através de todo esse conjunto, de todo esse esforço, a atividade foi completada

com sucesso. Geralmente fazemos isso com atividades profissionais, até pessoais, mas pouco ligadas ao prazer pessoal.

Quando você se empenhou tanto em lhe proporcionar prazer pessoal? Essa é a questão.

Voltemos ao exemplo. Quando apenas deitamos e deixamos o tempo passar, não há esforço, há ócio. E que merecimento há no ócio? Nossa mente se questiona. E se nada foi feito, como fortalecer a autoestima, revigorar o ânimo e se motivar diante da vida? Afinal, não fizemos nada.

Então, enviaremos uma mensagem poderosa à nossa própria mente. Reservaremos um tempo para nos empenhar em atividades apenas prazerosas, a fim de que, quando nossas mentes fizeram a cognição de que houve empenho, comprometimento e dedicação, e que foi para fins apenas de prazer, entenderão que, finalmente, passamos a nos importar de verdade com nossa própria felicidade. Que a queremos, que a desejamos. E isso significará que precisamos ser felizes, pois buscamos a felicidade com esforço.

Essa mensagem é fundamental para iniciarmos a preparação para a felicidade. A atitude mental de ser feliz.

Quando buscamos o prazer, nos preparamos para receber a felicidade plena. E essa busca

precisa ser igualmente plena. Quando ouvir os sinos da felicidade badalando em seu interior, saiba que a plenitude em relação ao bem estar estará próxima.

Mas como saber que sinos são esses? Conforme nossa programação mental evolui, estamos nos burilando em relação à preparação para a felicidade. Assim, preparamo-nos, também, para ouvir e reconhecer os sinos da felicidade.

Após algum tempo, que é impreciso, uma vez que depende exclusivamente do indivíduo, esta programação mental, através do exercício do empenho em sentir prazer, estará se massificando dentro dele, ganhando força. E cada vez mais o indivíduo sentirá necessidade em continuar dedicando parte de seu tempo para se empenhar em sentir prazer.

A partir do ponto em que começar a sentir tal necessidade há dois pontos importantes: o primeiro, é não parar sequer um dia; o segundo, é não dedicar tempo demais ao prazer, em detrimento dos compromissos da vida.

Não estamos aqui tecendo apologias à vida descompromissada ou irresponsável. Ao contrário, queremos apenas indicar um bom caminho para a felicidade. E sabemos que em qualquer rotina de vida, por mais agitada que seja, há sempre um espaço que pode ser usado para o empenho na

busca pelo prazer. E não importa a quantidade de tempo, e sim a qualidade do empenho.

Então, foquemos no primeiro ponto, que é justamente não parar os empenhos. E quando se põe este ponto em prática, há a vontade em se aumentar o período de tempo. Então, em alguns casos, o indivíduo sente-se inclinado a tomar tempo de compromissos para se empenhar na busca do prazer, especialmente quando o tempo é escasso em sua rotina de vida.

Mas recuse esta inclinação. Se tiver tempo sobrando, poderá até mesmo utilizá-lo. Porém, neste momento, o próximo passo é entender que você começa a sentir a necessidade não de prazer, mas de ser feliz. Sentir o prazer vibrar em seu corpo e em sua mente, de forma intensa, despertou a vontade interna e libertou a essência do ser, que é a busca por ser feliz. Você começa a construir os sinos.

Mantenha seu exercício em se empenhar na busca pelo prazer, mas recolha todas as informações daqueles objetos externos que lhe provocam felicidade e as analise, e ainda inclua novas informações que poderá colher destes exercícios. Mas informações não de objetos externos, e sim de reações internas.

Muitos que passam por esta etapa relatam que estavam caminhando em bosques e, subitamente,

experimentaram uma alegria tão intensa, que sentiram vontade de abraçar todas as pessoas que passavam.

Uma análise apressada pode concluir que caminhar no bosque foi o estopim, e sendo um objeto externo, não valeria como informação interna. Porém, o mesmo indivíduo relatou que caminhava por uma rua movimentada, dirigindo-se ao bosque e experimentou a mesma sensação de antes.

Caminhar seria a resposta? Não. Este indivíduo estava se colocando em posição de busca pelo prazer e sua mente começava a reconhecer sua intenção de ser feliz, por isso liberava as químicas necessárias para a sensação de bem-estar surgir, com isso, motivando o indivíduo a permanecer em sua busca.

Portanto, caminhar não seria a resposta, e sim a continuidade leve e sincera do exercício, sem se forçar a nada.

É importante, pois, a observação destes eventos: de como foi, de quando foi, do que você estava fazendo e onde estava. Este mapeamento é precioso e necessário.

Mantenha, como dissemos, o exercício, mas perceba que sua mente está cooperando com sua vontade, pois que você a expressa de forma

convicta. Por isso, a importância da suavidade e serenidade na prática.

Após um tempo variável, de indivíduo para indivíduo, a mente estará condicionada a buscar a felicidade, pois que a busca pelo prazer é feita através de empenho, de atividades que exigem esforço, e não apenas ócio. Isso significa, para a mente, que o prazer é importante. E com a continuidade do exercício, a mente entenderá que não se trata de algo passageiro, sendo sim uma nova orientação que deve ser seguida, até outra ordem.

Com a busca pelo prazer registrada na mente, a busca pela felicidade é o próximo passo. E depois deste tempo variável, analisando suas reações e sentimentos, a mente começa a entender que isto também é uma nova orientação e que precisa ser registrada desta forma.

Porém, neste ponto, é importante que se dê à mente certeza, através de gestos que indiquem que a felicidade é um objetivo definitivo, e não passageiro. E esses gestos são atos diversos que provoquem sentimentos de satisfação, mas não físicos, e sim morais.

A felicidade plena não é uma consequência de atos feitos pelo corpo, mas pelo espírito. O corpo apenas percebe a felicidade de forma parcial,

incompleta, ao passo que o espírito é capaz de senti-la em sua integralidade.

Portanto, sendo o objetivo deste livro conduzir o leitor à felicidade plena, mesmo que apenas apresentando este caminho, entraremos agora na massificação desta orientação na mente.

A felicidade plena está contida no amor, pois, amando verdadeiramente, sentimos satisfação moral. Satisfação esta que não implica condições para existir, que não enxerga diferenças, que não possui preconceitos.

E quais gestos seriam estes? Amar, meus amigos. Amar é a saída. Na mais pura e simples forma. O exercício agora é o de apenas amar. A busca pelo prazer já está registrada na mente como uma nova orientação, ou seja, a mente irá procurar meios de fazer com que as sensações de prazer sejam reproduzidas novamente. Assim, você sentirá impulsos, estímulos para procurar ações que garantam isso, naturalmente.

Quanto às análises, apenas deixe que estas informações estejam em você. Não volte ao estudo consciente destas informações. Permita que adormeçam no inconsciente, onde serão tratadas devidamente.

Portanto, dedique-se agora apenas ao exercício do amor. Deste ponto em diante neste capítulo, a

prática do amor é a meta. Pode ser que alguns tenham dificuldade e não saibam por onde começar. Mas não se envergonhem ou se intimidem, pois isto é absolutamente normal. O importante aqui é estar procurando. Isto revela que as antigas orientações não satisfazem mais. A procura por algo melhor revela força de caráter e vontade de evoluir como ser. Isto é fundamental. Pense desta forma e se sentirá naturalmente melhor.

Quando desenvolvemos o amor, desenvolvemos algo abstrato aos olhos encarnados na Terra. Algo sutil, algo interior. O amor é uma experiência íntima, pois que parte da essência do ser, para se exteriorizar em algum objeto.

Repararam a diferença? Antes, um objeto externo nos provocava felicidade. Agora, a partir do amor, iremos direcionar a felicidade para algum objeto externo. A felicidade plena está em nós, sendo um controle de qualidade interno.

A diferença real entre as duas situações é que o objeto externo não provoca felicidade em nós, apenas sensações de felicidade. Ou seja, são instantes fugazes, sem força e que, portanto, não têm fixação em nós, em nossas mentes e espíritos. Apenas agem em nossos corpos, como uma reação física a determinados estímulos.

Essas sensações são vulgarmente entendidas como felicidade e as pessoas passam vidas inteiras

dedicando-se a elas, prestando atenção a esses momentos, porém jamais conseguem a plenitude, pois, como são fugidias, não se fixam em suas mentes e espíritos. Ou seja, é como o ciclo de se alimentar: fome, alimentação e saciedade, fome, alimentação e saciedade... Seguindo assim até o desencarne.

Não há saciedade real, assim como não há nesta busca por sensações de felicidade, através de estímulos externos. Sempre estará incompleto e a pessoa será dependente de fatores alheios a si mesma, à sua consciência, não sendo, portanto, capaz de produzir felicidade, apenas de perceber fragmentos percívies, através de estímulos que não estão em si. Logo, algo incapaz de controlar.

Porém, quando, através do amor, nos satisfazemos, experimentamos a felicidade em nós. E, então, poderemos direcioná-la para um objeto externo. Isso quer dizer que, aonde formos, levaremos a felicidade conosco. Existem pessoas assim, que não importa onde estejam ou o que estejam fazendo, parecem estar sempre de bem com a vida, pois estão felizes. Os fatores externos, como clima, ambiente, companhias, não influenciam em sua condição interior, que é de satisfação consigo mesma, com sua mente e seu espírito. Esta é a felicidade plena. E todos a podemos ter. Basta amar.

Já perceberam como as pessoas são extremamente passíveis de mudanças de humor devido a alterações externas? E, principalmente, por se empenharem em buscas infinitas para a satisfação própria? Essas buscas têm sempre relação com o dinheiro e com posses materiais.

A essência é a mesma. O indivíduo busca um objeto externo, uma casa, um carro, um emprego melhor, uma especialização, enfim, uma posse para fins materiais. Porém, estes objetos apenas atingirão seu corpo, pois sua mente e seu espírito estarão à parte nestas empreitadas, relegadas e enfraquecidas.

A qualquer fator externo contrário aos seus objetivos, o indivíduo se altera completamente, perdendo a calma aparente, perdendo o rumo de sua vida, às vezes, momentaneamente, porém, em alguns casos, de forma definitiva.

O que desejamos expor, é que a busca por objetos externos, sejam posses materiais ou companheiros diferentes na satisfação física, é tão fugaz como a sensação de felicidade provocada por estímulos externos e que dizem apenas respeito ao corpo, e não à mente e ao espírito.

Evidentemente que não iremos aqui dizer que não se deve buscar as melhorias que se deseja. Ao contrário, devem os homens buscar o que procuram, devem lutar pelo que acreditam. De

alguma forma, estarão cumprindo o que lhes cabe, integral ou parcialmente.

Apenas expomos que a produção de felicidade não está associada a bens materiais. Está relacionada ao amor, e não a sentimentos por objetos materiais. Ao amor incondicional de uma mãe por seu filho, de Deus por nós.

Para começarmos a experimentar a felicidade, precisaremos agir através do amor. Porém, há espíritos que não mais precisam de agentes. Vibram felicidade sem a necessidade de qualquer estímulo, pois já alcançaram níveis de realização interna que os permitem ser felizes sem qualquer motivação. Experimentam a felicidade de forma constante e plena, apenas porque isso é uma realidade para eles.

Este capítulo tem a missão de introduzir o leitor neste caminho, mas através do amor, o agente universal de satisfação pessoal e, portanto, da felicidade.

Sabendo que não iremos ter gestos de amor por nada relacionado à matéria, como bens, posses, moedas, iniciaremos nossos exercícios.

Primeiro, teremos gestos de amor pelos nossos mais caros. Nossos parentes, amigos, filhos, filhas, pais, mães, esposos, esposas.

Faremos algo totalmente altruísta em benefício de alguma destas pessoas, no único intuito de fazê-la feliz. Mas advirto que comprar algo não é válido. É um gesto de amor, o dinheiro não deve estar envolvido. É fazer algo. É provocar nesta pessoa uma sensação de felicidade. Seja o objeto externo dela. Uma palavra de apoio, um sorriso, um abraço, um carinho. Seja atencioso e proporcione felicidade, mesmo que passageira, a esta pessoa, sem qualquer expectativa de algum retorno. Não espere nada em troca. Apenas a faça feliz.

Sabemos não ser uma tarefa das mais fáceis, visto que os encarnados, de uma forma geral, e mesmo parte de desencarnados, encontram-se viciado em sentimentos egoístas e no estilo de vida baseado no ter, em detrimento do ser.

Pensar que a felicidade se inicia proporcionando felicidade ao próximo é algo quase que surreal, para muitos, e certamente deixa surpresa grande parte da humanidade.

Estamos habituados a pensar a felicidade como algo que se desperta em nós por impulsos alheios em nossa consciência. Muitas vezes, na procura da felicidade, o homem se perde em experiências sensitivas, que apenas têm a capacidade de provocar reações químicas em seus corpos físicos. E isto resulta em um ciclo interminável, onde o homem passa por sua existência provocando diversas pequenas experiências incapazes de lhe

proporcionar a felicidade plena. É uma busca inglória, onde o homem se ilude na tentativa de buscar a verdade, de ser feliz.

A felicidade plena está em Deus. Amar a Deus sobre todas as coisas e o próximo como a si mesmo. Este o primeiro mandamento. Ou seja, nossa primeira ação ou preocupação deveria ser esta.

Vivemos em uma rede invisível, onde estamos ligados pelo Pai, por isso somos todos irmãos. Somos uma extensão do outro, somos uma extensão e a plenitude do Pai. “Vós sois deuses”, assim disse Jesus.

Como provocar a felicidade plena em si mesmo, senão fazendo isso pelo próximo, que, em verdade, é um prolongamento nosso?

E comecemos por onde é mais fácil, pelos nossos amados, queridos. Nossos parentes próximos, amigos. Filhos, mães, pessoas tão queridas que faríamos tudo por elas.

Porém, como dissemos, a felicidade plena é interior, portanto, não podemos comprá-la. Precisamos usar de gestos, palavras, carinho, atenção para provocar felicidade no outro.

O caminho da felicidade está em fazer o outro feliz.

Faça isso, empenhe-se pelo outro. Esqueça-se de si mesmo. Concentre-se e faça algo verdadeiramente altruísta, apenas focado na atenção com o próximo, na meta de fazê-lo feliz.

Este é um poderoso exercício. E difícil. Porém, seus resultados são impressionantes e muito valiosos. É preciso esforço, pois que, nas primeiras tentativas, a tendência é de acabar se utilizando meios financeiros ou piegas para alcançar o êxito.

E ainda há outro problema. Pode ser que depois de muitas tentativas de fazer tudo certo, a pessoa pode não se sentir feliz. Por qualquer razão, você não despertou a felicidade, mesmo que parcial, naquela pessoa. Não se culpe, pois que a culpa não é sua. Apenas a pessoa não estava com humor ou condições mentais ou físicas que a permitissem relaxar a ponto de se sentir feliz. Insista. Mas dê espaço, dê tempo. Tente outro dia. Porém, a persistência é fundamental e você irá descobrir que causar felicidade no outro, sem comprar nada para ele, é mais difícil do que se possa supor.

Mas é justamente esse o ponto. O planeta Terra está impregnado por fluidos pesados e nocivos, o egoísmo é um altar de devoções. As pessoas apenas pensam em ter e se esquecem do ser, do conquistar sua melhora como criatura Divina. É preciso desapego, pois, no momento em que esbarrar com dificuldades para fazer o outro feliz, a tendência é o desânimo ou mesmo a ira. Mas esse é um reflexo

antigo, não permita que se instale em você, pois agora você está conquistando sua independência em relação ao sofrimento que os falsos prazeres provocam. Esforce-se apenas em fazer o outro feliz, independentemente do que ele faça, de como o trate, de como fale com você. Apenas o faça feliz e não espere absolutamente nada em troca. Não é fácil, mas é realmente eficaz e inigualável o que os resultados podem fazer pelo indivíduo, na busca pela sua evolução como ser.

O período é variável. Pode ser longo ou curto, dependendo do momento em que se encontra e do esforço que se emprega.

Você vai acabar descobrindo que provocar a felicidade no outro, sem bens materiais e sem esperar retribuição, nada mais é que o exercício do amor incondicional.

Entenda que é um passo difícil, mas nem tanto.

Ao sentir dificuldade, mude a abordagem. E lembre-se de começar por quem já se ama, com quem se importa e se preocupa, com quem normalmente você quer ver feliz.

Porém, lembre-se sempre que não falamos em felicidades provocadas por estímulos neurais ou reações químicas, que apenas têm efeito no corpo e não no espírito. Não compre um presente para seu filho. Evidente que ele irá pular de alegria, mas

esse momento vai se apagar no futuro, pois estará baseado no ter. Portanto, quando ele entender que o que ganhou está ultrapassado, o descartará e pedirá outro novo. E caso não ganhe, poderá iniciar um processo até mesmo depressivo. E isso não acontece apenas com crianças. Quando um adulto, que baseia sua vida no ter, não consegue mais atingir seus objetivos materiais, se enxerga no meio de um vazio existencial, pois percebe que não há nada, não há lembranças, não há sentimentos. Apenas coisas que comprou e se deterioraram.

Acumule tesouros no céu, onde as traças não os roem e os ladrões não os roubam.

Mas quando você oferece uma simples companhia para um filho, seja para o que for, isso pode provocar nele uma imensa felicidade e criar lembranças poderosas para o resto de sua vida.

O ponto a ser entendido é que, quando se baseia a vida em ter, quanto mais se tem, mais se quer ter, pois os sentimentos estão baseados na posse, nas paixões e provocam incerteza sobre se conseguirão atingir ainda mais. São fugazes, voláteis. E quando chega o dia em que não há mais condições de se alcançar o próximo objetivo, e esse momento sempre chega, cedo ou tarde, não por fracasso, mesmo porque o indivíduo está tão alto que não há mais o que atingir materialmente, há apenas o vazio.

O indivíduo se depara com o vazio existencial, pois o que conquistou de nada vale para ele, que ele sempre foi insaciável, valorizando apenas o próximo passo, o porvir. E isso, não sendo mais possível, o atira no desespero, na dor, na tristeza e na profunda depressão. Não há lembranças capazes de amenizar o sofrimento, não há nada que cure a agonia de não se ter mais o que se deseja.

Por outro lado, o indivíduo que é plenamente feliz constrói lembranças e, independente de suas condições, sente-se sempre feliz com o que possui e com o que recebe da vida. Este indivíduo busca apenas o que é realmente valioso: a evolução como ser e a comunhão com o Pai.

Não se inquieta por conquistar objetivos materiais, não que não os faça, mas não é desmedidamente ambicioso. Não há descontrole, ao contrário. Este indivíduo verdadeiramente feliz ambiciona, de forma saudável, seus bens temporários, mas não há decepção se não os consegue, pois que sua vontade está em querer o Pai, sentindo-O de maneira forte e presente, em todos os passos.

A felicidade real é invisível aos olhos humanos, por isso não está em objeto algum. Está dentro de cada um de nós, de forma subjetiva e intensa.

É realmente impressionante que apenas um sorriso seja capaz de provocar tudo isso em alguém.

Faça sua parte. Talvez um sorriso, um abraço, uma sincera palavra de apoio, de conforto seja o necessário para deixar o próximo feliz. Sinta a felicidade chegar. Permita que ela chegue. E isso apenas acontece quando fazemos primeiro pelo outro, pelo nosso próximo, pelo nosso irmão.

Permaneça praticando este exercício o tempo que desejar. E ainda digo que, se preferir continuar apenas com este exercício, sem praticar o restante deste capítulo, poderá fazê-lo. E continue apenas quando se sentir bem o suficiente para isso. Leia o capítulo, continue o livro, mas apenas avance nos exercícios quando perceber que está absolutamente bem para isso.

Você irá encontrar diversos problemas ao tentar levar felicidade ao próximo, como dito. Pessoalmente e baseada em observações e pesquisas, acredito que o principal deles seja quando a pessoa que você tenta fazer feliz não reage aos seus estímulos, mesmo quando o se faz tudo certo. Na maior parte dos casos, isso causa frustração. E não deveria.

Entenda que dissemos que o indivíduo deve levar a felicidade ao seu próximo, sem esperar nada em troca. Então, quando se frustra porque o irmão

não reagiu aos estímulos, é porque alguma reação era esperada. A frustração é fruto da ausência de resultados esperados. Não espere nada, mesmo que a pessoa fique feliz. Sei que é difícil para seres contaminados pelo egoísmo e pelo orgulho não esperar nada, nenhuma reação. Porém, este exercício serve, inclusive, para desenvolver o amor. Sim, o amor. Pois falamos de felicidade, que está contida no amor. E não falamos de paixões que comumente são confundidas com amor. Falamos de um amor sem condições para ser expresso - o amor incondicional.

Quando a frustração é um componente presente no indivíduo, significa que havia expectativas que não se cumpriram. Ou seja, havia uma condição para se praticar determinada ação. Não espere nada, não crie expectativas. Não coloque condições, mesmo que de forma inconsciente. Apenas faça.

É absolutamente normal gerar expectativas, sabemos. E ainda mais normal é ao se deparar com a frustração, perceber que condições estavam implícitas. É normal, pois se espera ao menos um sorriso quando se esforça para levar felicidade ao outro. E isso é fruto do orgulho.

O amor incondicional não é orgulhoso. Portanto, se alguém não reagir da forma que espera, apenas aceite isso, não se frustre.

Trabalhar o amor incondicional, o orgulho e o egoísmo, é isso que esse exercício propõe. E ainda estamos falando em levar felicidade a filhos e mães. Ou seja, um nível básico, simples e já nos deparamos com problemas, e não com a disposição para fazer.

Isso não é um entrave, mas sim uma contrariedade. E não reagimos bem a ela justamente porque nosso orgulho não permite. Nosso ego é grande demais para dar espaço a uma reação desprovida de frustração. E como resolvemos isso? Praticando e tendo em mente que as mais diversas reações irão acontecer e que nenhuma reação também é uma possibilidade. Não torça, não espere que nenhuma delas aconteça. Faça sem expectativas de resultado. Faça motivado pela prática do exercício, que é levar felicidade ao próximo. Então, se não conseguiu, não concluiu. Tente novamente e não se culpe. Apenas tente de novo, outro dia, talvez. Mas faça até conseguir. Uma, duas, três, quantas vezes conseguir.

E quando conseguir, não irá significar que você é portador de amor incondicional, logo está isento de orgulho e egoísmo. Mas terá dado um importante passo para isso, o passo inicial.

E quando conseguir, você perceberá que fazer o outro feliz te deixa feliz também; que provocar a felicidade é tão bom quanto sentir a felicidade; e que, na realidade, provocar a felicidade e sentir a

felicidade são a mesma coisa. Você irá perceber que a felicidade não está em objetos externos, mas brota dentro de si mesmo quando praticamos o bem, quando exercitamos o amor incondicional, quando nos despimos de orgulho e egoísmo. Quando temos paz suficiente para nos preocuparmos e nos esforçamos em fazer o outro feliz. Isso, meus amigos, é a felicidade.

É, sem dúvida, algo interno. E tão poderoso que é capaz de alavancar a evolução do homem ao Pai. Mas não se desenvolve sem esforço. É preciso vontade. E esta, cada indivíduo a manifesta de maneiras distintas.

Para que se tenha mais possibilidades de alcançar o objetivo neste exercício, falemos um pouco mais sobre o amor incondicional.

É quando se ama tanto alguém que, não importa o que faça, você sempre estará ao seu lado. Isso é raro. E sabem o motivo? Porque, em termos de relacionamentos íntimos, não se ama, o amor não está em prática, e sim a paixão, que, como vimos, é um desequilíbrio. E é um desequilíbrio justamente porque nestes momentos em que o outro faz algo que não esperava que fizesse isso o contraria, o frustra, o magoa, o fere. Mas, no amor, você simplesmente não experimenta nenhum destes sentimentos, porque ele é incondicional. Não havia, portanto, condição nenhuma atrelada ao ato de amar. Então, não importa o que o outro faça, você

irá sempre o amar e continuar a seu lado. É isso que Deus faz.

Cometemos tantos erros, mas Nele não causamos decepção, não O frustramos, não O contrariamos. Porque Deus nos ama sem esperar quaisquer reações específicas. Ele nos quer com Ele, não há dúvida, mas não nos abandona porque fazemos o que fazemos. Ao contrário, nos apoia, incentiva, dá novas oportunidades, perdoa e é misericordioso.

Obviamente, não temos a pretensão de que este livro faça com que as pessoas se tornem como Deus. Mas este é um caminho. “Vós sois deuses”, palavras de Jesus. Sabemos que é um caminho longo, mas é um caminho.

A paixão desequilibra as relações, ao passo que o amor é capaz de transformar frustração e indiferença em felicidade.

O amor incondicional não espera nada em troca. Nada. Apenas age. Seja assim neste exercício, não espere nada, mesmo alguma reação. Apenas faça. Até conseguir. Então, faça novamente, novamente e novamente, até atingir um ponto onde não mais existe qualquer ponta de frustração, qualquer sinal de contrariedade. Intensifique suas ações, mas ainda neste primeiro nível, no básico, primário, com filhos e mães, ou com alguém que já amamos naturalmente. Precisamos ter a massificação destes

sentimentos para prosseguir com o exercício e o levar para níveis mais difíceis. Ou você considera que levar felicidade a quem te fere, de forma psicológica ou física, é fácil?

Grandes nomes na história humana, alguns conhecidos, como Madre Tereza de Calcutá, Jesus, o maior exemplo que temos, Francisco de Assis e tantos outros, levavam felicidade ao outro sem esperar nada em troca, sequer um sorriso. Porque entenderam a necessidade evolutiva em se vivenciar o amor incondicional. Entenderam que avançamos no caminho rumo ao Pai com amor, levando o bem, transmitindo a paz. Entenderam que praticando o amor, se tem amor; levando a felicidade, se tem felicidade. E entenderam, fundamentalmente, que é dando que se recebe; é perdendo que se é perdoado, parafraseando a rica e bela oração de nosso irmão, Francisco de Assis.

Não temos, digo novamente, a pretensão de formar Franciscos ou Terezas, mas sim possibilitar avanço neste sentido. Pois é possível ser um novo Francisco ou Tereza, sim, eis que há inúmeros exemplos disso, ainda hoje, encarnados na Terra. Contudo, são anônimos, desconhecidos das massas que, gananciosas, apenas observam e valorizam atos de orgulho, luxúria e ostentação.

Façam, meus irmãos. Copiem mesmo Francisco e Tereza, são bons exemplos. Copiem Jesus, sim. É nosso maior exemplo. E copiem, principalmente, as

ações altruístas, despidas de qualquer intenção oculta, despida de atos de orgulho ou envoltas em egoísmo.

Façam, com a certeza de que avançarão rumo ao Pai, pois mesmo a tentativa é recompensada. A tentativa sincera, movida pelo amor.

Procure novamente a pessoa a quem deseja levar felicidade e tente outra vez. Não espere nada, não espere sequer que ela lhe dê atenção. Entenda, apenas entenda. Seja compreensivo e feliz, mesmo assim. Seja calmo, mesmo que essa pessoa aproveite sua presença e despeje um monte de problemas de forma agressiva. Não se desequilibre, não a culpe. Entenda, compreenda. Seja humilde e bondoso, seja carinhoso e justo. Espere passar. Talvez o simples ato de ouvir os problemas, tentar ajudar e não se irritar, já leve a felicidade que desejava levar. De um jeito ou de outro, a felicidade pode chegar. Depende de sua vontade.

Inicialmente, neste processo, alguns obstáculos podem ser encontrados, porém, a vontade íntima de conquistar a felicidade sendo grande, será maior que quaisquer empecilhos que possam surgir.

A felicidade plena é conquistada através do exercício do amor, do exercício de levar felicidade ao outro, sem esperar retribuição e sem uso de objetos externos. Quanto mais amarmos nossos semelhantes e quanto mais os fizermos felizes,

mais felizes, portanto, seremos nós. Essa equação é de difícil assimilação no início, mas apenas devido ao egoísmo que os homens encarnados na Terra e vivendo em torno dela apresentam em larga escala. Enquanto os homens viverem atolados em um mar fluídico denso, nocivo e sufocante de egoísmo, vaidade, orgulho e outras torpezas morais, o simples pensamento de ser feliz fazendo o outro feliz será puramente utópico e fora de cogitação. Porém, o ato de amar a seus semelhantes, como descrito no primeiro mandamento da Lei Divina, é capaz de revolucionar os sentimentos e limpar os corações, espíritos e mentes para algo maior, que é o que nos permite viver e renascer, na carne e em espírito, que é Deus, nosso Pai.

A comunhão com Deus é intensa e imensamente glorificante e purificadora. Capaz de mudar hábitos e objetivos. Capaz de alterar os estilos de vida desequilibrados dos homens.

Essa comunhão é obtida através de orações, meditações, pensamentos elevados, prática da reforma íntima e, principalmente, através do amor ao próximo. Amai o próximo como a ti mesmo.

E amando o próximo, certamente conseguirá fazê-lo feliz, transmitindo a felicidade contida no teu amor, contida em você para o outro.

Não há como separar a felicidade do homem da felicidade do seu próximo, e do homem por Deus,

pois há apenas uma, pois somos todos unidos pelo Pai, somos irmãos e a extensão um do outro. É por isso que amando o meu irmão, o meu próximo, faço o bem a mim mesmo, pratico o amor por Deus.

Desapegar-se das posses materiais e, principalmente, dos prazeres que os sentidos proporcionam, esse é o caminho para a obtenção da felicidade plena.

Começamos o capítulo propondo o exercício de se empenhar na busca do prazer. E agora dizemos para se desapegar do prazer. Mas, isso tem uma boa explicação.

Nas escolas Terrenas, acaso os professores e professoras ensinam equações complexas e fórmulas matemáticas e químicas, além de oferecerem estudos avançados de trigonometria e geometria a alunos de cinco anos de idade?

Não. Para esses alunos, apresentam-se conteúdos de acordo com seu grau de entendimento. Portanto, para iniciarmos um trabalho com pessoas afundadas em vícios, sufocadas pelo ar denso que a Terra respira, era preciso algo dentro das reais possibilidades.

Entendam que não estamos aqui criticando quem quer que seja. Apenas dizemos que o planeta Terra, por ser um mundo de expiações e provas e

por estar vivendo um período de transição, atualmente está imerso em vibrações muitíssimo pesadas e prejudiciais a seus habitantes. E isso se reflete em suas condutas.

Contudo, não podemos nos esquecer daqueles que são exceções e procuram o Pai acima de todas as coisas. Esses mostram ser possível viver acima da matéria e com os pensamentos voltados apenas na comunhão com Deus. E não pensem que são raros ou que vivem isolados do restante do mundo.

Com esta explicação, podemos dizer que para apresentar a pessoas com este perfil, afundadas em ar denso e nocivo, que vivem através das experiências sensoriais indo de reação química em reação química, na busca de sensações corpóreas fugazes; que permitem que tenham a impressão de serem felizes, mesmo que por pouco tempo, mas que, na verdade, não passa de ilusão, precisávamos iniciar por este caminho. Como dizer de início que o prazer é uma ilusão? Como dizer que abandonar o prazer é o caminho, se isto já é difícil agora, na parte final do capítulo?

Era preciso progredir aos poucos, partindo de um ponto conhecido, e caminhar para outro, desconhecido e desafiador.

Na verdade, a sensação provocada por um objeto externo não é felicidade. É apenas uma sensação corpórea provocada por reações químicas

motivadas por estímulos externos, percebidos através dos sentidos. Essas sensações prometem a felicidade, mas não a conseguem entregar. Isso se chama desilusão, decepção. E é apenas isso que conseguimos quando baseamos nossas vidas nas experiências norteadas pelos sentidos.

O prazer é fugaz. Portanto, aquele que vive de prazer estará sempre insatisfeito ou frustrado. Insatisfeito, pois, após a sensação corpórea por conseguir algo novo findar, logo precisará de mais, como um dependente químico. E frustrado, se não conseguir conquistar o passo que desejava. E assim, meus amigos, a encarnação passa e pouco se evolui. Os espíritos ficam de encarnação em encarnação contraindo e pagando dívidas, trocando experiências inúteis para suas evoluções como seres na direção do Pai.

A felicidade está em Deus, que não ilude, que não promete o que não pode cumprir, que nos ama de forma incondicional.

A felicidade não está em novas conquistas materiais. As sensações, repito, experimentadas por aquisições materiais, ou a elas relacionadas, não são felicidade, são prazeres químicos do corpo, da carne, não do espírito. E, portanto, são passageiras e ilusórias, pois logo o indivíduo precisará de mais, tornando-se insatisfeito ou frustrado, se tentar e não conseguir, em um ciclo interminável de sofrimentos, insatisfações e frustrações e, como

pedinte, solicitando à vida um pouco de alegria, mesmo que passageira, através da química corporal.

A felicidade plena está na comunhão com Deus. Está no amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo. Está em fazer o outro feliz. Está em se despir de orgulho, do egoísmo, da vaidade e dos prazeres sensoriais. O que vemos, ouvimos, tocamos, cheiramos, comemos e bebemos não nos proporciona felicidade. Apenas Deus é capaz de nos fazer feliz de verdade. Apenas a comunhão com Ele nos liberta do ciclo escravizador do prazer, da roda angustiante da carne.

E o primeiro passo é fazer o outro feliz, sem o uso de fatores externos.

Comece por quem goste de você, por quem te ame: um filho, um pai ou mãe, por exemplo. Depois que conseguir, progrida, pois já sentirá um acréscimo de amor dentro de si mesmo. Tente com algum vizinho ou conhecido. Tente com algum colega de trabalho. E continue progredindo, tente com o atendente de algum estabelecimento que visitou, tente com alguém que lhe prestou algum tipo de serviço. Você perceberá que, conforme for conseguindo fazer estas pessoas felizes, mais amor terá e mais feliz será. Continue progredindo e siga até aqueles totalmente desconhecidos da carne, mas os perceba e os trate como irmãos em Deus. Ame-

os como Jesus amou os soldados romanos que o torturaram.

Procure a dor e a faça estancar através de seu amor. Ainda é tempo de ser feliz. Esqueça os prazeres sensoriais, pois são ilusões.

Procure o Reino dos Céus em primeiro lugar, e tudo o mais lhe será dado por acréscimo. Ame o próximo como a ti mesmo e o Pai acima de todas as coisas. Seja feliz, faça o outro feliz, independentemente de quem seja ou do que faça a você. Não espere nada em troca. Mas, receberá.

Perguntas do Capítulo

1) Como exercício prático para alcançar a felicidade plena foram sugeridas ações tendentes a fazer o próximo feliz, iniciando-se o processo pelos entes queridos, dada a menor dificuldade. Considerando que a expressão “amor incondicional” abrange também o amor aos inimigos, que exercícios poderiam ser propostos para auxiliar a pessoa interessada em vencer os obstáculos e as resistências naturais que se farão presentes neste novo processo?

Não existem saltos neste exercício. A proposta é que se inicie com entes queridos, e mesmo durante o capítulo, algumas vezes dissemos sobre o grau de dificuldade, mesmo neste nível. Não há dúvida que fazer pessoas que lhe fazem mal felizes é extremamente difícil, por isso começamos com dificuldades menores. À medida que o indivíduo consiga evoluir em seu propósito, ganhará força e motivação, além da própria felicidade, e sentirá em si um impulso para vencer este desafio, de amar aqueles que lhe ferem. Obviamente, existe uma técnica. É preciso desassociar-se da pessoa e da situação. Atue naquele que lhe fere, sem pensar que está ferido por ele - pois isto não é importante, é um objeto externo. Lembre-se que ele é merecedor do amor do Pai, tanto quanto você. Com a felicidade já conquistada e já com experiências anteriores, utilizando-se da técnica da

desassociação o indivíduo poderá, com sua força de vontade, conseguir amar e fazer quem lhe fere feliz.

2) Qual a diferença entre o caminho para a felicidade plena formulado pelos irmãos orientais, consistente na autorrealização através da meditação profunda, que culmina na comunhão do espírito com a consciência crística e com a consciência cósmica, e a proposta trazida na presente obra, no sentido de se alcançar a felicidade pelo exercício do amor incondicional ao próximo e pela reforma íntima? Um e outro apresentam níveis distintos de dificuldade ou complexidade?

Não há diferença essencial. Apenas estruturais. Ocidente e oriente possuem culturas muito distintas. Como fazer que ocidentais aceitem em massa e ponham em prática métodos puramente orientais, feitos por e para orientais? E o oposto? Precisamos trabalhar no ocidente, de acordo com a cultura e os costumes. Porém, como dissemos, a essência é a mesma. O oriente tem a proposta de autorrealização através da meditação profunda, mas para chegar ao Pai. Este livro traz a proposta de chegar ao Pai através do amor e da felicidade. amando ao próximo e o fazendo feliz, sendo dessa forma, feliz você mesmo. Fórmulas diferentes, porém propostas iguais. Quanto à complexidade, esta não está na fórmula ou método, e sim na predisposição e vontade do indivíduo, pois nisso as

propostas se igualam. Depende exclusivamente do próprio ser alcançar sua liberdade.

3) Por que motivo alcançar a libertação da consciência do aprisionamento dos sentidos ainda constitui desafio tão grande para a quase totalidade dos espíritos encarnados, mesmo diante de explicações tão sábias e irrefutáveis, tais como as oferecidas no presente capítulo?

As experiências sensoriais oferecidas todos os dias, em todos os meios de comunicação, em todos os lados, em toda parte são como a cultura oriental diz, obra de Satã. Eu digo que são distrações para a felicidade provocadas pelo próprio homem. Neste contexto, observamos os homens afundados até a cabeça em charcos fluídicos pesados de egoísmo e vaidade, porém não se esforçam em sair; ao contrário, desejam ficar. Como sempre disse, a vontade do indivíduo é primordial. O livre arbítrio não pode ser violado.

Com isso, caso o indivíduo queira permanecer no charco, ele irá ficar. É isso o que acontece, mesmo com palavras, livros e livros, e todo conjunto de informações que a espiritualidade utiliza para se comunicar com os encarnados, a grande maioria prefere continuar no charco, pois os prazeres sensoriais são mais sedutores. E isso leva a outra questão: não há termo de comparação entre os prazeres que os sentidos proporcionam e a

felicidade plena que Deus proporciona. Os homens simplesmente não experimentam Deus. Estão longe Dele. Isso faz com que, no momento da decisão entre ficar no charco, onde já conhecem o que podem ter, ou sair dele, para uma aventura difícil e sem precedentes, o homem prefere o que já experimentou antes. No momento em que o homem passar a conhecer a felicidade plena e o amor incondicional, passará a experimentar Deus e suas escolhas passarão a ser sempre voltadas para a felicidade, que é eterna, ao passo que o prazer sensorial é descartável.

4) É possível que um espírito ainda bastante imperfeito, tal como a imensa maioria dos habitantes da Terra, ao decidir trilhar o caminho proposto pela irmã, seguindo fielmente os exercícios, consiga já na atual encarnação a verdadeira comunhão com Deus?

Tudo é possível. Com Deus como meta, tudo é possível. Não me sinto totalmente preparada, e jamais estarei, para responder devidamente esta pergunta, pois que ela é, em verdade, direcionada ao Pai. Somente Ele sabe das reais condições de cada um; somente Ele sabe as necessidades evolutivas de cada um. E para responder a essa pergunta, é necessário conhecer, portanto, o que somente Deus sabe. Mas, fico com minha resposta: tudo é possível.

Planejando ser Feliz

De acordo com a nossa vontade, com o nosso envolvimento na caminhada rumo ao Pai, rumo ao encontro com a nossa felicidade plena, esbarraremos em obstáculos, externos e internos. Os obstáculos externos são das mais diversas naturezas, até mesmo impostos por irmãos descontentes que preferem semear a discórdia, a dor e o sofrimento, ao invés de dividir o amor e a paz. Já os obstáculos internos provêm de nossas antigas orientações mentais, que ainda tentam se manter vivas, através de nossas ações e resoluções.

No capítulo anterior, vimos como podemos perceber a presença da felicidade, onde ela está e a forma como a encontramos. E isso é um enorme passo para sua conquista. Porém, apenas temos isso em teoria, apesar dos exercícios e de podermos experimentar um pouco da felicidade proveniente de nós mesmos. Enquanto não criarmos resoluções fortes e comprometidas com a busca e a manutenção da plena felicidade, não teremos convicção de nosso querer, e com isso, não enviaremos novas orientações para nossa mente. Contudo, nosso cérebro irá perceber alguma diferença em nossas atitudes, e como precisa de diretrizes claras, optará por praticar as orientações antigas, que já estão definidas e bem conhecidas e experimentadas. Esse é o obstáculo interno: nosso cérebro tentando impor o antigo jeito de ser e agir, em detrimento de nossas novas descobertas.

E é exatamente disso que trata este capítulo: fazer com que essas descobertas passem a ser novas orientações claras e firmes para a mente, a ponto de as resoluções anteriores sucumbirem, sem força, ao planejamento atual. Faremos isso.

Muito já se falou na literatura espírita de homem novo e homem velho, pois é disso que se trata. Podemos conceituar o homem velho como o conjunto de orientações voltadas para os prazeres sensoriais, os vícios, todos os comportamentos equivocados, de uma forma geral. E o homem novo, como a reprogramação mental através de novas orientações e resoluções voltadas à paz, ao amor, à felicidade, aos comportamentos fraternos e em benefício de todos, e com o foco no caminho rumo ao Pai.

E dentro desse contexto, em diversos materiais podemos observar a presença de frases que tentam exprimir a tentativa do homem velho de se manter vivo, não permitindo a fixação do homem novo dentro de cada ser. Isso é uma forma de dizer que existem obstáculos internos. E por mais que os obstáculos externos, através de ações equivocadas de nossos irmãos descontentes, sejam perigosos e ardilosos, não há dúvida de que os obstáculos internos são bem mais perigosos e nocivos à evolução do homem, como ser.

Enquanto os homens estiverem sendo alvos de obstáculos externos, a espiritualidade consegue agir

de forma efetiva no auxílio. Porém, quando a questão ganha o âmbito interno, fica muito mais sutil e o opositor é o próprio indivíduo, o que torna complicada a percepção do problema. E nesses casos, é comum que o próprio indivíduo creia que a dificuldade está sendo imposta por questões externas, por espíritos que desejam seu mal, e assim se confundem na busca pela resolução e terminam por sucumbir às pressões do homem velho, e permanecem com as antigas orientações mentais.

É preciso boa percepção e uma boa dose de tranquilidade e realismo para entender que não há ação externa, que não existem espíritos agindo para lhe fazer mal, que não há nada, exceto seu próprio comportamento e sua própria mente tentando lhe impor a programação anterior. Pois é muito mais fácil e mais cômodo - e os homens agem assim por hábitos adquiridos em várias encarnações - culpar algo alheio a nós, culpar o outro, culpar o externo, eximindo-nos de qualquer participação culposa. É por isso que precisamos ter tranquilidade e realismo para perceber que o que nos impede, o que tenta nos atrasar, somos nós mesmos. E não de uma forma nociva, como se fosse o caso de dupla personalidade. Não, é apenas a questão mental, com o cérebro buscando uma programação única para seguir e, com isso, acaba tentando impor a já existente.

E como tratamos isso de uma forma saudável? Fazendo uma nova programação mental, com novas orientações claras e nos certificando de que a mente as irá cumprir, através de nossa força de vontade. Você pode fazer qualquer tipo de planejamento, com qualquer tipo de informação, sobre qualquer assunto, com orientações diversas, mas, nesse caso, faremos um novo planejamento voltado à felicidade plena. Sugiro a você, leitor, que, de hoje em diante, planeje ser feliz.

Como tentamos passar, existem duas etapas importantes nesse processo: o planejamento e a implantação do planejamento. Já a manutenção é constante, porém, conforme o indivíduo amadurece e entende suas questões interiores, cada vez mais essa manutenção acontece de forma simples e até mesmo reflexiva, impondo-se como a única programação existente na mente, substituindo, assim, a antiga programação mental, o homem velho.

Começemos com a fase do planejamento. Para isso, voltaremos ao capítulo anterior, apenas para lembrar de alguns pontos importantes.

- 1- A felicidade não está em objetos externos;
- 2- O que experimentamos através dos sentidos não é felicidade, são prazeres químicos que apenas garantem insatisfação e frustração, por serem fugazes;

- 3- A felicidade plena está em nós e somos capazes de direcioná-la a qualquer canto, a qualquer objeto externo;
- 4- Para sermos felizes, precisamos fazer o outro feliz, pois a plenitude, em termos de felicidade, está no bem comum, na prática do amor pelo próximo;
- 5- A felicidade está contida no amor;
- 6- Não existe felicidade plena sem amor ao próximo, portanto, devemos vencer o egoísmo, o orgulho e a vaidade;
- 7- O amor é o caminho para a felicidade.

Com esses lembretes sempre em mente, construiremos nossos novos planejamentos rumo à felicidade e rumo ao Pai.

E agora, neste momento, é preciso que se responda a uma pergunta fundamental: Estou disposto a isso?

Quero dizer, será que você, leitor, está disposto a realizar essas mudanças em si mesmo?

Não estou pondo ninguém sob julgamento ou sob dúvidas, apenas sugiro que faça esta pergunta a si mesmo, pois a resposta, seja qual for, poderá revelar um bom material a ser utilizado à frente, quando na fase de implantação, e principalmente na fase de manutenção de suas novas resoluções.

Não se trata de querer desestimular ninguém, ao contrário, queremos prepará-los para uma dura, mas válida e importante batalha contra si mesmos. Afinal, hábitos antigos serão substituídos. Já pensou nisso? Está disposto a isso? Mas não responda sim ou não apenas. Pense sobre o tema, deixe que as respostas venham. Construa um pensamento sobre esse questionamento. Não responda de pronto.

Mas lembre-se de que é preciso muita força de vontade e propósitos firmes. Portanto, se você optou por prosseguir e se entende disposto a realizar importantes e estruturais mudanças em si mesmo, através de novas orientações mentais, que faça, que mude, que evolua. Nada melhor que as mudanças para mover o universo, mover os homens.

Aquele que resiste às mudanças em si mesmo resiste ao que é, em verdade, irresistível: o poder supremo de Deus que move o cosmos e que a tudo rege. Estagnação não é uma lei universal, e sim a do progresso, que implica mudanças, renovações. Sempre foi e sempre assim será. E em tempos de

transição planetária, isso se torna urgente nos homens. Devemos nos renovar, nos melhorar, buscando meios para evoluir junto com o planeta Terra, que passa para um novo momento, onde apenas indivíduos que estejam à sua altura evolutiva poderão a habitar. Não fique parado. Não resista. Mas esta é apenas a minha humilde sugestão. A decisão é de cada um.

Não há dúvida de que esta é uma das partes mais importantes da vida de um homem encarnado, escolher pelo melhor. Escolher pela paz, pela felicidade, em detrimento de comportamentos, hábitos e ações do passado, movidos pelos prazeres que os sentidos proporcionam no corpo físico. Mas, é um ponto onde todos, mais ou cedo ou tarde, na evolução, se deparam e precisam decidir. Portanto, decidam. O homem velho ou o homem novo. O antigo ou novo planejamento. Os hábitos nocivos ou um novo conjunto benéfico de resoluções.

Para aqueles que desejam prosseguir, o próximo passo é realizar o planejamento. E isto se faz a partir de resoluções, decisões de como proceder deste ponto em diante. Lembrem-se que nosso foco aqui é a felicidade plena.

A felicidade plena é o que permite aos homens tranquilidade e serenidade nas ações. É o epicentro do ser, pois independentemente das condições externas, sociais, financeiras, psicológicas ou de qualquer outra natureza, o indivíduo portador de

felicidade plena estará sempre dentro de uma aura de paz. E esta paz poderá ser irradiada para fora, impactando os outros ao redor, influenciando nos ambientes onde estiver. Todos nós já ouvimos falar de pessoas que “espalhavam felicidade no ar”. É a mais pura verdade. É exatamente assim que acontece, através de irradiações de energia positiva.

Evidente que, para se atingir tal estágio, é preciso mais do que simplesmente realizar o planejamento. É necessário comprometimento em sua execução. E somente após um tempo variável, poderá colher tais frutos.

No entanto, aquele que optar por seguir com o novo planejamento poderá sentir as diferenças imediatamente, dentro de si mesmo. Uma sensação de leveza e bem estar. Uma alegria que invade o ser, sem estímulos exteriores. Todas essas sensações são experimentadas pelo corpo, no caso dos encarnados, porém são provenientes do corpo astral em conexão com a consciência cósmica.

E mesmo após este início, mantendo o indivíduo suas resoluções, estas sensações tendem a aumentar e ser experimentadas cada vez menos pelo corpo, e cada vez mais de uma forma mais sutil, pelo espírito. E todos estes degraus, se assim podemos nomear estes estágios, conduzirão ao Pai, à felicidade cada vez mais plena. O indivíduo será capaz de portar a paz, independentemente do que ocorra.

Aquele que é portador da paz, encarnado ou desencarnado, não mais se afeta por situação alguma, sem a necessidade de esforço, pois é natural esse estado. A paz estará dentro de si mesmo, e mais que um estilo de vida, será uma condição de vida, da qual não mais consegue ele se dissociar. Ele pode estar em uma guerra, que, infelizmente, ainda existem, mas sua paz não se abalará.

E a paz não é somente importante para o espírito. Para os encarnados, a paz também é benéfica para o corpo físico, pois garante seu bom funcionamento sem o acometimento de doenças, e também garante sua integridade através de hábitos salutares e ações voltadas em benefício geral.

Aquele que possui a felicidade plena encontra a paz e passa a enxergar a vida de forma diferente, onde os objetos externos perdem o valor, pois são nitidamente entendidos como ilusão, o que os indianos chamam *Maya*.

Com efeito, o que os homens encarnados, em sua maioria, entendem como verdade, não passa de ilusão. E o quimérico, o intangível, o invisível, muitas vezes mantido no campo do imaginário, quiçá da loucura, é o real, o importante e nossa finalidade.

O portador da felicidade plena e da paz é capaz de distinguir isso. É capaz de distinguir, com

facilidade, o que é ilusão do que é realmente importante, verdadeiro e pertencente à sua essência, como ser.

Novamente repetimos que se trata de uma escala, que aos poucos é conquistada, mas não há dúvida de que a firmeza de propósito inicial é o passo decisivo e mais importante para que tudo isso se realize.

Encontrar a paz significa encontrar o caminho ao Pai, pois não há distrações Nele, não há ilusão Nele. Apenas a plenitude.

Encontrar a paz significa encontrar a própria essência perdida na caminhada evolutiva. Significa, metaforicamente, olhar-se no espelho e perceber-se com identidade, reconhecer-se como filho de Deus, portador do direito à paz e à felicidade.

Mas, quando pedimos que fizessem a pergunta sobre se estavam realmente dispostos a mudar, foi para provocar uma reflexão interna.

Sabemos que todos têm seus hábitos, todos têm seus vícios e problemas, e suas válvulas de escape, também conhecidas como mecanismos de fuga. E que estão arraigados nestes comportamentos, nestes padrões de respostas aos embates e dificuldades da vida, seja ela encarnada ou desencarnada. Porém, concentremo-nos apenas nos encarnados na Terra.

Esses padrões de resposta afundam o indivíduo no lodaçal do egoísmo, do orgulho, da vaidade e da luxúria, onde, através da procura por algo que amenize os pesares da vida e proporcionem um mínimo de prazer corporal, os homens se locomovem feito pedintes, feito corpos sem alma, zumbis, robôs astrais, de um lado a outro, gastando saúde e outros recursos divinos na obtenção de prazeres fugazes, que apenas conduzem a mais ilusão, insatisfação, frustração, dor e sofrimento.

Porém, mesmo com todo esse cenário exposto, o indivíduo perguntará a si mesmo que mal poderá haver em um copo de cerveja, em um cigarro e em outros conectores entre os problemas da vida e as sensações corporais fugazes que entorpecem os indivíduos, como mecanismos de fuga da realidade?

Acredito que todos conheçam instituições como os Alcoólicos Anônimos ou Narcóticos Anônimos. E todos conhecem sua filosofia do só por hoje. Significa que aquele associado ou participante de alguma dessas instituições não irá ingerir álcool ou drogas químicas no dia vigente e assim sucessivamente. O motivo salta aos olhos. É mais fácil se conter por um dia do que perceber hoje que jamais poderá ingerir álcool ou drogas químicas novamente. Psicologicamente é muito mais funcional e eficaz. Porém, há outro motivo, sem dúvida mais sutil.

Quando se decide por um caminho, não se pode mais voltar ao anterior, mesmo que por breves instantes. Se assim o fizer, haverá troca de caminho novamente, e o recomeço será obrigatório. Porém, o ato de recomeçar é doloroso e, às vezes, tão sacrificante e angustiante, que o indivíduo prefere não mais fazer.

Portanto, para aquele que deseja não mais ingerir álcool ou drogas ilícitas, ter uma pequena recaída significa zerar tudo o que já fez e precisar recomeçar. E isto implica em estagnação, pois, por mais que se avance, ao falhar em suas convicções, acaba retornando ao ponto de partida, permanecendo, portanto, estagnado.

Sem avanço na caminhada, evidentemente que não há progresso. E não há nada que o caminho possa oferecer, a não ser as primeiras sensações, muito mais ligadas ao corpo que ao espírito, como explicado acima.

Dizemos isso para deixar explicitado que, aquele que estiver disposto a seguir com um novo planejamento, deve abandonar seus padrões de respostas, os conectores viciosos e todos os mecanismos de fuga. Porém, a vida ganhará novo sentido e a forma que será percebida será mais repleta de felicidade e paz. No entanto, o que for abandonado não poderá mais ser revisitado, sob pena de recomeço e conseqüente estagnação. Portanto, voltamos à pergunta: Estou disposto?

A resposta a este autoquestionamento deve ser sincera e profunda, como dissemos. De nada adiantaria que fosse baseada em impulsos motivados por reações químicas do corpo provenientes de empolgação e ansiedade, por vislumbrar algo novo e melhor para si mesmo.

Como já explicado, haverá barreiras externas e internas, dificuldades de toda sorte. E mesmo aquele que raciocinar de forma consciente poderá sucumbir ao homem velho. Mas, mesmo que isso ocorra, o recomeço sempre poderá ser feito, partindo dessas experiências.

Então, para aqueles que analisaram e decidiram por refazer seu planejamento e o voltaram para a felicidade plena, parabéns.

O importante, nesta etapa, é perceber seus comportamentos atuais, ou seja, o homem velho, o antigo planejamento, que ainda está em vigor. As preferências, mecanismos de fuga, padrões de resposta, quais os vícios adotados e todo comportamento diante as mais diversas situações da vida.

Anote a tudo. Pense bastante. Comece pelos vícios. Em uma folha de papel, escreva a coluna “vícios” e abaixo, com sinceridade e humildade, escreva todos que se lembrar. Todos, sem exceção. Depois, passe a escrever, em uma coluna ao lado, seus mecanismos de fuga mais comuns, o que você

usa para fugir de determinada situação; depois, seus padrões de respostas. Você estará realizando um pequeno mapeamento de si mesmo, porém apenas evidenciando seu lado sombrio, ainda não trabalhado.

Agora, faremos o oposto. Em outra folha de papel, você escreverá suas virtudes, qualidades e as boas resoluções e ações que adota em sua vida. Faça colunas e escreva.

Depois, compare as duas folhas. Qual está mais cheia? Em qual você conseguiu escrever mais? Se for a folha das questões ainda não trabalhadas, você realmente se esforçou em sua busca interior e está disposto a se comprometer com sua mudança. Porém, se a folha das virtudes e qualidades for a mais cheia, existem duas respostas para isso. Ou você realmente é cheio de qualidades e deseja melhorar ainda mais e, nesse caso, o exercício não será tão difícil assim para você, ou isso pode ser encarado como outro mecanismo de fuga para evitar o novo, a mudança. Significa também que você não se comprometeu ainda com a intensidade que o exercício exige.

Esta já é uma análise inicial. Como você se saiu? Seja como for, parabéns por ter chegado até aqui. E se você analisou e concluiu que se utilizou de mecanismos de fuga, parabéns novamente, pois conseguiu perceber a situação, o que é muito difícil. E, nesse caso, se esforce novamente e tente

ser mais sincero desta vez consigo mesmo. Entendam que não há problemas em se ter mais qualidades e virtudes, isso seria um contrassenso incrível. O que dissemos é que muitos indivíduos tendem a fazer uma autoanálise sempre muito favorável, evitando ver seus problemas e apenas evidenciando o que têm de melhor, o que muitas vezes são qualidades inexistentes em sua personalidade.

Porém, isso é até considerado comum, e muitos que apresentam este mecanismo de fuga não percebem que o fizeram, considerando realmente que são melhores do que na verdade são. Para esses, o exercício dura pouco, eles não conseguem seguir à frente, pois o egoísmo e o orgulho os impedem, e o homem velho continua agindo. Inclusive porque esse comportamento, de se considerar melhor pessoa do que é, representa uma viciação, uma falha de caráter, algo que precisa corrigir. E lembram que o primeiro passo é reconhecer a falha para corrigi-la? Pois, então, se o indivíduo não a percebe e se considera mesmo muito melhor do que é em verdade, não conseguirá corrigi-la e não irá à frente, mesmo sendo esta apenas uma viciação.

Ele pode conseguir corrigir outras? Sim, mas não atingirá a plenitude. E esta viciação, em particular, é muito perigosa, pois é chave no processo. O indivíduo age como cego, evitando ver sua realidade interior. Isso bloqueia todo o resto.

Ele poderá e certamente apresentará vícios que não percebe, tão nocivos à sua felicidade quanto outros, normalmente menores, que conseguiu perceber e escrever no papel.

Para estes, a psicoterapia é recomendável. Porém, a parte difícil é que se identifiquem com essa necessidade. E como saber se realmente têm muitas qualidades, superando os defeitos ou questões não trabalhadas ainda, melhor dizendo? Bem, se está preocupado com isso, se fez esta pergunta a si mesmo, está em um bom caminho. Analise suas ações. Veja se coloca em prática aquilo que diz fazer. Ou seja, é simples. Perceba se você faz aquilo que diz fazer. E cuidado, não tente fazer diferente apenas para provar que é melhor. Isso é um mecanismo de fuga também. Se você perceber-se assim, pode estar certo que não tem tal qualidade. É importante que seja imparcial, como um juiz de si mesmo.

Em suma, se praticar o que diz, você está certo. Caso contrário, você usou de um mecanismo de fuga. A boa notícia é que identificou isso. Escreva no papel isso, também.

Então, depois de mapear as qualidades e as questões ainda não trabalhadas, compare-as novamente, agora ciente de que estão mais de acordo com sua personalidade, no caso de ter revisto o conteúdo do papel.

Suas qualidades irão ajudar neste processo, pois são habilidades já implantadas e desenvolvidas.

Faça uma associação entre uma folha e outra. O que alguma qualidade pode fazer em benefício de uma questão ainda não trabalhada no sentido de melhorá-la? Analise com cuidado, sempre existirá uma qualidade perfeita para o serviço. Faça todas as conexões.

Depois desta parte, com as conexões feitas, você vai dizer o que deseja mudar e como vai mudar.

Perceba o que foi dito: você vai dizer. Você vai determinar. Você é quem irá decidir.

Existe a lei do livre-arbítrio. Podemos fazer o que desejarmos, todos sabem disso. Porém, neste ponto da evolução, os homens tendem a se comportar de forma mais nociva que benéfica a si mesmos. Neste momento, você fará o contrário, tomará resoluções benéficas a si mesmo. Decidirá ser feliz.

Portanto, não há como dizer nada neste momento. Apenas sugiro que use o mapeamento e as conexões feitas. Parta deste ponto.

Tudo o que decidir mudar e como escreva em outra folha de papel. Se possível, com detalhes. Mas seja claro, dizendo exatamente o que deseja mudar.

Apenas uma ressalva, pois é comum de acontecer. Não escreva que deseja ganhar mais dinheiro no próximo ano. Amigos, com todo o respeito, não se trata de escrever as resoluções de ano novo. E não se trata de questões materiais. São questões sobre sentimentos, ações, padrões de resposta, comportamento, aspectos sutis da personalidade. É preciso dizer isso aqui, pois como disse, é comum de acontecer. Não é uma crítica, apenas uma observação.

Depois de escrever o que deseja mudar e como deseja mudar. Pegue uma folha para cada item que pretende modificar e escreva apenas um em cada, o que deseja mudar e como. E responda, escrevendo, como uma pequena redação do fundo de seu coração, o porquê deseja mudar. Não pense para escrever, apenas coloque no papel o que vier à mente, sem hesitar, sem pensar duas vezes, apenas escreva. Será um conteúdo valioso que apenas depois você irá analisar. Ou seja, não tente ficar lendo e interpretando o que escrever no momento da produção, apenas escreva e leia depois.

Faça isso com todas as alterações. E sugiro que faça no mesmo dia e em sequência.

Depois, você irá detalhar em outra folha, uma para cada alteração, como irá mudar. Os passos, o que pretende fazer e como. Escreva o “como”.

É muito comum as pessoas dizerem que pretendem fazer tal ou qual ação, mas não pensam em como fazê-lo. E por não saberem como irão fazer, simplesmente não o fazem, pois não sabem por onde começar. Lembrem-se que estamos fazendo um planejamento. E este deve conter a ação desejada, ou seja, o que iremos mudar, como iremos mudar, em detalhes, e por que iremos mudar.

Alguns perguntam, porque se confundem, qual o motivo de haver dois espaços para escrever o “como”. Isto porque, na primeira vez, será de forma resumida, e na segunda, de forma detalhada.

Após escrever suas metas, como e por que deseja fazer, leia tudo atentamente, mas apenas uma vez cada mudança que deseja implantar.

O conteúdo das pequenas redações, onde estão contidos os porquês, como já devem ter percebido, referem-se a informações, muitas delas, inconscientes, pois que a orientação é que se escreva sem pensar, como um reflexo. Isso vai fazer com que tudo o que exista no inconsciente – pelo menos grande parte -, relativo ao assunto abordado, emerja para a consciência.

Depois de fazer a leitura, guarde os papéis e fique uma semana tentando executar tudo o que escreveu, sempre lembrando que os motivos que te movem a realizar tais mudanças surgiram do fundo

de si mesmo, com informações que, por vezes, nem o próprio indivíduo conhecia. É comum, nestes casos, que a pessoa se sinta surpresa com o que escreveu.

Durante esta primeira semana, como dito, você não irá ler os papéis, e sim tentar executar tudo o que foi escrito. Por exemplo, se você decidiu ser mais paciente com o próximo, com sua família e amigos, determinou como iria fazer e os motivos para isso, não fique se reprimindo, com medo de se expressar, intimidado ou acuado, medindo suas palavras com o intuito de não provocar descontrole no próximo, evitando, com isso, que precise exercitar sua paciência.

Não, ao contrário. Aja com naturalidade, diga o que sempre disse. Procure não se reprimir, emita suas opiniões. Porém, se surgirem oportunidades para exercitar a paciência, exercite-a. Não tente evitar nem fique aceitando a opinião alheia, sem também opinar. Entenda que, neste caso, não se trata de afrontar, apenas estamos dizendo aqui que não se pode lutar contra um ímpeto se reprimindo, pois estas informações serão úteis depois. Seu próprio inconsciente, ou mesmo a consciência, irá registrar essas impressões e respostas, e as usará em seu benefício. Então, não se reprima, mas tente atingir a meta, sendo paciente de acordo com seu planejamento.

Passe a semana inteira atento às oportunidades de mudança e executando seu planejamento sempre, porém, fazendo o possível para registrar suas respostas aos estímulos recebidos, se foram positivos ou negativos, ou se conseguiu atingir a meta ou não. E, dentro do exemplo citado, se foi paciente ou impaciente.

Na segunda semana, volte para as folhas com o planejamento. Escreva os principais eventos que marcaram cada meta, cada nova resolução. Se você foi exigido, se teve oportunidade de exercitar e se foi bem ou não. Escreva, em todas as resoluções e metas, se existiram oportunidades.

Depois, pegue as conexões feitas com suas qualidades e analise se você usou a qualidade associada ao determinado vício. Por exemplo, se você disse que possui a qualidade de ouvir as pessoas, mas deseja ser mais paciente e fez essa conexão, acreditando ser útil a qualidade de ouvir para ser mais paciente, analise se você fez isso na prática.

Se você conseguiu fazer, muito bem, parabéns. Está no caminho certo. Mas se não fez, isso pode significar apenas um esquecimento ou a situação pode ter sido tão extrema que dificultou qualquer ação neste sentido. Mas, pode significar também que sua mente utilizou de um mecanismo de fuga para evitar a melhora. Se isto for verdade, se for este o caso, você ainda tem muitas resistências

internas a vencer, e precisa, portanto, ser ainda mais atento e cuidadoso em sua vida, quando for executar seu planejamento.

Nas próximas semanas, você irá repetir esta rotina, sempre escrevendo suas reações e se analisando, tentando entender o porquê não fez o que planejou, se for o caso. Analise também seus acertos e perceba se está ou não usando de mecanismos de fuga.

Durante todo esse processo, será comum se o desânimo chegar, pois ele também é um mecanismo de fuga. E um dos mais perigosos. Para vencer o desânimo, não diremos aqui que tais ou quais práticas devem ser adotadas, eis que se trata de um processo interno, onde cada um reage de um determinado jeito. Mas, podemos dizer que a prática que mais funciona, para as mais diversas personalidades, é o simples lembrete em um papel colocado no espelho de casa.

Geralmente, costumam ser frases como: “Você está mudando”, “Eu estou mudando”, “Você mudou”, “Eu já mudei”. E a mais criativa foi: “Ei, quem é você no espelho? Não te reconheço mais... você mudou tanto!”

É um mecanismo simples, mas bastante eficiente. Porém, dizemos aqui também o grande motivo de insucesso: a vergonha de se expressar, mesmo em particular. O indivíduo sente-se mal

escrevendo frases como as citadas e as colocando no espelho. Mas, no fundo, este indivíduo tem um problema maior que é a falta de autoestima decorrente de sentimentos reprimidos que não foram tratados devidamente ou não foram tratados de forma alguma. Para estes indivíduos, recomendamos a psicoterapia, com profissionais sérios.

Outro motivo de insucesso na implantação do planejamento é a presença constante de assuntos periféricos. São situações que tiram o foco. Surgem aparentando uma importância que na verdade não tem, mas arrastam o indivíduo para elas, não permitindo que o realmente importante seja feito. Muitos esbarram nisso e acabam por não realizar a sessão semanal, e com isso abandonam o tratamento pelo meio, julgando-o ineficaz ou incapaz de ajudá-lo.

Depois de algumas semanas realizando sempre estes passos, você já poderá perceber alguma diferença em si mesmo, alguma facilidade para vencer situações onde os vícios se apresentam. Mas ainda nada está mudado completamente. É preciso que o tratamento continue.

E depois da quarta semana, após escrever os eventos e suas análises, você fará um passo diferente e especial: a projeção.

Dentro de tudo o que já escreveu neste primeiro em mês, dentro de tudo o que planejou e vivenciou - seus erros e acertos, suas análises e impressões -, você irá imaginar um quadro mental, pois nestas quatro semanas o cérebro recebeu preciosas informações, com novas orientações, porém ainda não está convicto de que elas constituem as novas regras a serem seguidas. E isto se deve ao fato de que, em momentos claros, situações reais de vida, oportunidades de fazer o planejado, o indivíduo simplesmente não faz. Isso confunde o cérebro, que acaba entendendo que as orientações antigas, o homem velho, é o que deve seguir, uma vez que aquelas orientações sempre foram seguidas há muitos anos.

O cérebro não distingue o que é realidade e do que é imaginação, ou seja, para o cérebro o que se vive e o que se imagina tem o mesmo efeito.

Com esta informação, você já pode entender o que faremos. Você irá mentalizar quadros onde situações propícias para executar seu novo planejamento surgem e você o põe em prática, de forma simples e fácil, e com sucesso.

É importante pensar em cores e com detalhes.

Essas mentalizações irão reforçar os conceitos em sua mente. Quanto mais realizar este exercício, mais próximo de concluir a implantação de seu planejamento em seu cérebro você estará.

Faça semanalmente um quadro para cada nova resolução. E continue anotando suas impressões e respostas às oportunidades que surgem em seu caminho na vida. Você poderá notar que, logo na semana seguinte à primeira mentalização, existirá mais facilidade para lidar com as situações abordadas nos quadros projetados. Isto é a mente reagindo a seus estímulos.

Tudo na vida do ser é regido pela lei de evolução e progresso. Ou seja, nada está compreendido fora dela. Com isso, entendemos que o homem deve evoluir, melhorar-se. E o exercício da reforma íntima é um dos caminhos mais práticos e eficientes.

O que colocamos neste livro são informações úteis para a prática da reforma íntima, no intuito de incentivar os homens a buscar a melhora, e sempre norteados pela certeza de que todos devem evoluir. Não há ninguém, nenhum ser, nenhum homem que tenha nascido das mãos do Pai com o objetivo de se estagnar, de ser o que é e não mudar.

Então, quando o desânimo chegar, persevere. Não há uma frase mais simples e que resuma melhor o que desejo dizer em relação à desmotivação. Quando o desânimo chegar, persevere.

Porque é possível, e até mesmo provável, que a mente também reaja à implantação do novo

planejamento com tentativas de desânimo, protelações e cansaço. Porém, tudo isso será psicológico. Não existirá cansaço, nem motivos reais para protelação ou razão para desanimar. Mas a mente utilizará destes recursos. É preciso atenção, pois já sabem o que ela pode fazer e não serão pegos de surpresa. Deste modo, é mais fácil se defender e corrigir estas tentativas mentais de autossabotagem.

Muitos me perguntam como é que pode a mente querer sabotar o homem. Na verdade, a mente não quer usar sabotagem. Apenas precisa seguir uma linha clara de orientações. Então, quando novas resoluções procuram substituir as anteriores, a mente reage na tentativa de manter a programação atual, pois já está estabelecida e clara, ao passo que a nova necessita de tempo e perseverança para passar a valer.

Notaram o ponto mais importante? É necessário tempo e perseverança. É assim que se muda. É assim que se faz uma reforma íntima. Não existem saltos qualitativos, existe trabalho, perseverança, comprometimento, dedicação, força de vontade. E tempo. Porém, quanto mais o tempo passa e mais o indivíduo persevera, mais fácil fica e mais próximo da mudança real e consolidada estará.

Quanto aos exercícios, já falamos sobre o planejamento e implantação. A manutenção é a extensão da implantação. Deve-se fazer sempre os

exercícios de mentalização, até perceber a consolidação. Deve-se manter as análises, mas você mesmo irá notar que a necessidade de análises irá diminuindo aos poucos, conforme for melhorando no dia-a-dia. Isso significa que você é quem irá determinar o quanto de tempo vai empregar na implantação.

Você passará a perceber que começará a ter reações e respostas diferentes aos estímulos externos e até a alguns internos. Isso significará mudanças em curso. Parabéns!

Quanto mais respostas diferentes, mais consolidação do novo planejamento. E é importante que se analise o início, através da leitura das anotações, desde o começo até o momento atual, no intuito de observar o progresso. Isso também ajuda.

As respostas diante às situações da vida mais valiosas neste processo são aquelas que são dadas em momentos extremos, de pressão, onde não é possível pensar muito e a reação precisa ser reflexiva. Se neste momento sua resposta estiver de acordo com seu planejamento, ótimo! Caso não, precisa reforçar as análises e as mentalizações.

A mente, no caso acima, irá reagir com a forma mais segura para ela, pois não há tempo. E se a forma segura estiver dentro das antigas orientações, é preciso reforçar, pois o esforço atual não estará surtindo efeito.

No entanto, através de perseverança e da verdade, sabemos que todo planejamento consegue sua implantação e manutenção, sem maiores problemas.

Planeje ser feliz. Faça a sua parte. E lembre-se que a transição não tarda, e que aqueles que não estiverem em condições evolutivas de permanecer na Terra, a deixarão e serão conduzidos ao degredo.

Ainda há tempo. Pouco, mas ainda há tempo. Façamos, pois, agora.

Planeje ser feliz, seja feliz. Você merece.

Perguntas do Capítulo

1) Considerando que os obstáculos internos constituem os maiores entraves à felicidade individual, como distinguir, com precisão, se determinada dificuldade é proveniente de autossabotagem ou de interferência espiritual?

Antes de responder, devo dizer que, por mais difícil que seja acreditar, os principais entraves neste processo são oriundos de nossa própria mente. Um estudo feito por especialistas espirituais, neste aspecto, revelou que 97% das barreiras encontradas no caminho rumo ao homem novo são internas. São as mais perigosas, pois nossa mente nos conhece melhor que nossos irmãozinhos descontentes, que não precisam se movimentar para nos atrapalhar ou atrasar, visto que nossas mentes já conseguem realizar o trabalho sozinhas. Somente em alguns casos e, principalmente, quando várias barreiras já foram superadas, esses irmãos agem em nós. E conseguimos diferenciar com certa facilidade.

Se você tem uma inclinação a fazer algo fora de seu planejamento, mas que já era um hábito antigo, isto é uma autossabotagem, podendo ser também ação externa, pois que sabendo de nossas limitações, eles agem em nossas fraquezas. Mas, se a inclinação é para praticar algo além de nossos padrões de resposta, isso é de natureza externa.

Porém, em ambos os casos, pode existir interferência espiritual e, neste caso, fica muito mais difícil reconhecer sozinho. Recomendo que não se incomodem com isso e procurem a paz interior, a comunhão com Deus, os atos de bondade e compaixão, eis que, independentemente de qual seja causa, agindo de forma séria e honesta, qualquer obstáculo pode ser superado.

2) É possível que o indivíduo, embora decidido por caminhar rumo ao homem novo, não consiga planejar a mudança, mesmo seguindo os passos sugeridos no presente capítulo? Neste caso, como auxiliá-lo?

Sim, é possível. No capítulo, disse que o planejamento é particular, e por isso cada um deve ter sua maneira de fazê-lo. E esta dificuldade pode ser um processo próprio, gerido pela lentidão que alguns possam apresentar. No entanto, quando ocorrer de o indivíduo ter a dificuldade acima mesmo de sua personalidade, a principal sugestão é não tentar imprimir um ritmo acima do habitual, respeitando suas características e tentar um item de cada vez. Escolha um. O mais fácil ou mais difícil, não importa. Apenas escolha um e faça. Após o término, ficará mais confiante para planejar o restante.

3) Quais são os mecanismos de fuga mais comuns e mais nocivos à reforma íntima? A

irmã poderia explicar, através de pequenos exemplos, como cada um deles atua?

Os mecanismos de fuga mais utilizados são as argumentações verdadeiras, mas que escondem uma limitação e falta de vontade em continuar com o planejado. As argumentações verdadeiras podem vir sob vários aspectos, sempre tentando justificar o porquê de o indivíduo não continuar com o que começou. Por exemplo, se um indivíduo tem o hábito de beber muito álcool, em doses diárias, e tenta mudar isso, retirando o álcool de sua vida. Isto estará no planejamento. Certamente, isso é um padrão de resposta. Ou seja, quando tal indivíduo está muito feliz ou muito triste, ou chateado, ou quer comemorar, passar o tempo, e quantas mais motivações tiver, provavelmente a bebida alcoólica seja uma alternativa para extravasar o que sente.

Porém, quando se decide a não mais beber, terá uma reação de sua mente, e mesmo de seu físico, pedindo as doses alcoólicas. Neste momento, entra a argumentação verdadeira. O indivíduo diz para si mesmo que não consegue ficar sem o álcool, pois seu corpo se acostumou, que tentou e não consegue, que está viciado nas doses. E está mesmo viciado. Isso é uma argumentação verdadeira. Porém, tem solução. Basta vontade em querer se modificar. Existem instituições diversas que trabalham para auxiliar dependentes do álcool e existem muitos indivíduos que conseguiram vencer seus vícios. Basta querer e não ficar argumentando,

apenas para se colocar em posição de vítima. Isto é um mecanismo de fuga.

Evitar o confronto também é um mecanismo muito utilizado. Se o indivíduo tem dificuldades em falar em público e precisa vencer essa limitação, por questões profissionais, não adianta evitar as oportunidades, precisa enfrentar. Dizer, por exemplo, que irá procurar outra área de atuação, também é um mecanismo de fuga. Existem vários, mas todos eles passam por argumentações verdadeiras, que nem sempre são verbalizadas ou conscientes.

Porém, mais importante que conhecer os mecanismos é estar atento aos momentos em que fugimos de nossas responsabilidades e procurarmos não agir dentro de nosso planejamento. Isso não é tão fácil, pois as fugas são, muitas vezes, sutis. Portanto, é preciso firmeza de propósitos, desde o momento da produção do planejamento, com sinceridade e respeitando suas características para não falhar logo no início, por ter estabelecido objetivos altos demais para começar. Dê um passo de cada vez, de forma segura.

4) É possível enganar-se quanto à consolidação da nova programação, mesmo após análise minuciosa e tempo razoável sem nenhuma queda? É possível ser vítima de autoilusão neste processo?

Perfeitamente possível. Isto também é um mecanismo de fuga. O indivíduo tem análise seletiva, ou seja, apenas observa os pontos positivos, onde obteve êxito, negligenciando suas dificuldades e insucessos, evitando enxergá-los. É preciso sempre buscar uma análise geral dentro do planejado. Por isso, tudo é escrito, para que não ocorram esquecimentos providenciais, como neste caso.

Sugiro que pegue as folhas com o planejamento e faça uma análise detalhada de item por item, assim evitará se iludir, pois os pontos de dificuldade surgirão, tanto quanto os positivos.

5) Querida irmã, a descrição detalhada das etapas e processos a serem seguidos me pareceram fantásticos, mas acredito, assim como eu, muitos irmãos tenham a necessidade e a vontade de adquirir a felicidade plena de maneira mais rápida e prática. Isso é possível? Ou teremos, eu e esses irmãos, que adquirir calma e paciência para seguir as orientações com os passos bem definidos, como mostrou nesse capítulo?

Querido irmão, não existem atalhos. Como disse Jesus, existe a porta larga, mas não é o caminho sugerido. Evidente que não sou detentora da verdade, que o método que trago não é o único nem o mais eficiente. Existem outros, de outras culturas

e povos, mais longos e mais rápidos. Porém, todos envolvem comprometimento e seriedade.

A pergunta foi bem formulada, pois permite que falemos para aqueles que esperam fazer a reforma íntima sem esforço. Para estes, digo que isto não é possível. É preciso passar mesmo pela porta estreita, e se para isso for preciso calma e paciência, qualquer método vai pedir isto, este esforço.

Sempre a dedicação e o comprometimento serão exigidos. Não há atalhos, pois que um atalho também é um mecanismo de fuga.

O Amor e a Paz

Chegamos a um momento do livro onde os métodos para se alcançar a felicidade se findam. Na verdade, a continuação é por conta do leitor, com sua perseverança e comprometimento com suas metas. Neste capítulo, de forma resumida, iremos abordar o amor e a paz como tema, visto que a felicidade está intimamente associada a eles.

Durante séculos, em vão tenta o homem teorizar sobre o amor. Poetas de várias culturas, sábios religiosos, doutores, todos se esforçaram na tentativa de expressar o amor em palavras, dando-lhe uma forma, uma cor, uma textura. Não obstante, o amor é algo muito mais sutil e abstrato que qualquer vocabulário humano possa codificar.

Evidentemente que também iremos aqui tentar encontrar palavras disponíveis para, como os antigos menestrelis, falar sobre o amor. Todavia, não temos a pretensão de que nossas palavras sejam tidas como definitivas e únicas. Apenas apresentaremos um conceito sobre o amor, haja vista que este sentimento não deve ser teorizado para ser lido e esquecido. Deve ser experimentado, vivenciado, pois desta forma será guardado e eternizado no interior do indivíduo.

Falaremos aqui do amor puro. O amor do Cristo por nós, de Deus por nós. O incondicional. Aquele que não precisa ditar normas para ser

experimentado. Falaremos do amor presente nas mais diversas culturas, porém pouco explorado por seus representantes, incluindo o homem moderno.

Não há dúvida de que o amor se vulgarizou em sua terminologia. Isto é, a expressão “amor” é utilizada para conceituar sentimentos menos nobres, longe de sua real aplicação. E isto ocorre há séculos.

Por conta deste fato, o homem se distanciou da identificação com o verdadeiro amor, perdendo a noção de sua extensão benéfica na vida dos indivíduos. Ao contrário, o homem se endureceu, engessando-se em seus sentimentos, buscando valores dúbios e tendo-os como únicas saídas válidas para enfrentar e viver a vida. O homem perdeu a capacidade, e transmite isto geneticamente, de avaliar seus próprios sentimentos, de amar de forma pura, de entender a vida como uma bela oportunidade de evoluir.

Ao contrário, o que observamos são indivíduos sendo veladamente excluídos de grupos sociais por não apresentarem condições monetárias compatíveis com o admissível estipulado. Geralmente, esses indivíduos são voltados ou possuem mais tendência ao lado espiritual, onde procuram a paz perdida e o amor desaprendido.

Precisamos, todos nós, como humanidade, voltar a aprender o que é o amor. Mas, sem teorias.

Precisamos viver, sentir, experimentar, perceber a pulsação do amor presente, de forma arrebatadora, em nossos corações.

Nunca é demais lembrar sobre a transição planetária. Por isso, mais que nunca, é deveras importante atentar para o amor, pois que ele é capaz de retirar o gesso do homem, capacitando-o a enxergar e compreender além, e, assim, ser feliz e alcançar o patamar mínimo para permanecer na Terra, após sua mudança.

Uma das mais importantes características do amor é a ausência de mágoa ou de quaisquer sentimentos menos nobres. Mais uma vez lembramos que não temos a pretensão de teorizar sobre o amor, apenas iremos falar um pouco sobre ele, de acordo com nossas pesquisas, observações e vivência pessoal.

O indivíduo que ama é incapaz de se magoar, pois o amor não permite mágoas. Não que seja cego, é apenas compreensivo.

Aquele que ama estende seu entendimento sobre o outro. É flexível e compreensivo. E não precisa se esforçar para isso, pois que a compreensão é um dos atributos do amor, com isso surge a incapacidade de se magoar ou de se ferir emocionalmente. O amor é absoluto, ou seja, aquele que ama não encontra espaço para sentimentos menores.

Aquele que ama não possui sentimento de posse. É capaz de ser permissivo e compreensivo em nome do amor. O ato de amar não constitui prisão sem muros. Ao contrário, constitui desapego, pois que o indivíduo percebe que a liberdade concedida através do amor é a expressão mais sublime de seus sentimentos.

O amor comumente, na atualidade da Terra, assumiu a errônea forma de voluptuosidade, na qual os sentidos assumem completamente os sistemas neurais do indivíduo. Com isso, o homem na Terra torna-se escravo dos prazeres fáceis e percebidos através dos sentidos. E a isso dão o nome de amor.

É preciso resgatar o sentido próprio do amor, de suas vibrações e possibilidades. O homem na atualidade da Terra desconhece, em sua maioria, a vivência plena de amor, com isso, não encontra a paz.

A paz surge do amor, pois, como dissemos, é um sentimento absoluto, isento de mágoa, posse e outros sentimentos menos nobres. O indivíduo que consegue atingir o amor sente-se pleno. É capaz de oferecer tratamento igual ao seu filho de sangue e ao pedinte nas ruas, pois os enxerga como filhos legítimos de Deus, os vê como irmãos, sem se atentar para as distinções sociais existentes, que servem apenas para distanciar os homens da plenitude em Deus.

Como dissemos, o amor não pode ser teorizado. Precisa ser experimentado, vivido. E através dessa vivência surge a paz, tão almejada, tão falada, tão procurada e pedida.

Os homens pedem a paz, mas não sentem o amor necessário para tê-la.

Somente enxergamos nos homens sentimentos de segregação, de desunião, onde as humilhações aos mais fracos impostas pelos mais fortes ainda prevalecem. Ainda há risos debochados ecoando em segredo, caçoando dos pobres de espírito.

Onde está a piedade? O carinho? A misericórdia? Onde está a bondade? Não entraremos em debates sociais em que grupos disputam espaço e importância. Mas, perguntamos o porquê de ainda existir dissensões e disputas dentro dos grupos, onde pessoas com as mesmas afinidades não concordam entre si? Onde está aí o amor?

Se o amor conduz à paz, a ausência dele conduz à guerra. E pedimos licença para denominar guerra todas as mazelas humanas, o ódio, as dissensões, as brigas, os desentendimentos, enfim, todas as manifestações de vibrações baixas.

Portanto, percebe-se que o homem caminha para o lado oposto, ironicamente pedindo a paz, mas

caminhando para a guerra. Por que motivo almeja ele a paz, mas somente encontra guerra?

O homem encarnado atualmente na Terra, salvo raríssimas exceções, está mais próximo de sentimentos e vibrações baixas do que de Deus. O homem entende mais de guerra do que de paz. Ainda está preso aos séculos e encarnações várias de dor, sofrimento e ignorância espiritual. Precisa, pois, evoluir. Precisa entender, olhar para o outro e se ver. Enquanto isso não acontecer, ao olhar para o outro verá um inimigo, não um irmão, não o prosseguimento de si mesmo.

Ainda, o homem não conhece a paz e o amor verdadeiros. Mas conhece a guerra, a ira e o ódio. Conhece as sensações que a volúpia sexual e a gula, principalmente, provocam. Com isso, distancia-se da verdade, do caminho estreito, porém valioso, do encontro com Deus, através do amor e da paz.

Não é pedido ao homem que se santifique em dez anos. Pede-se apenas que inicie este caminho, que busque verdadeiramente, e com sinceridade, amar ao próximo como a si mesmo e a Deus acima de todas as coisas. Não é à toa que este é o primeiro mandamento. Não é à toa que Jesus nos disse não ter vindo destruir a Lei, porém cumpri-la. Não é à toa que o mestre e irmão maior nos ensinou como amar. E aprendemos? Jesus nos ensinou, morreu por nós. Esta frase é deliberadamente mal

interpretada há séculos. Quando se diz que Jesus morreu por nós, na verdade, não significa que nada mais temos a fazer, além de seguir Jesus, nos associando a instituições religiosas. Significa, ao contrário, que Jesus deu sua vida para nos ensinar. Foi capaz do extremo para nos mostrar como exemplo vivo, como nos amava e nos ama. E ressuscitou para dizer que a morte não existe, sendo apenas uma passagem. E se Jesus nos ensinou e nos mostrou o real amor, por que os homens são incapazes de amar?

É certo que os homens estão mais próximos de sentimentos menos nobres, mas já não mais têm o argumento da ignorância. Falta boa vontade, amigos leitores.

Enquanto os homens viverem suas vidas sob falsos argumentos de falta de tempo, vida corrida, pressão, stress e outros males modernos, apenas estarão se enganando com pretextos que somente os conduzem para o lodaçal da existência fútil e vazia.

É preciso olhar para Deus. E isso significa olhar primeiro para dentro de si mesmo, para o próximo como se olhasse para Deus e amar a todos sem distinção, sem conceitos prévios e mal formulados.

Difícil? Não. Falta apenas boa vontade. E como disse o mestre Jesus: “bem-aventurados os homens de boa vontade”.

Encontrar a paz é uma ação individual e parte do interior para o exterior. A busca pela paz inicia-se no encontro com a felicidade, que está contida no amor. Estão ligados a paz, o amor e a felicidade, de maneira inteligente, pelo Criador. Cabe ao homem, a nós, nos esforçarmos em conquistar.

Sabemos que cada um está em um degrau evolutivo diferente, com suas próprias necessidades e limites, mas isso é independente para se alcançar a felicidade, o amor e a paz, pois é possível ser feliz em qualquer estágio da evolução. O Pai nos permite isso. Ele sabe que a felicidade plena é um excelente instrumento de salvação, de progresso e de reforma íntima, por isso, não a esconde de nenhum de seus filhos, em qualquer grau de instrução ou moralidade. Sempre é possível, se assim for o desejo, encontrar a felicidade. E o amor e a paz andam juntos.

A paz, assim como a felicidade, tem origem na intimidade do ser e pode ser transmitida para o exterior, contagiando todos os objetos externos e proporcionando tranquilidade e serenidade, em um amplo raio de ação.

O mesmo acontece com o amor, pois, quando se alcança a compreensão sobre a atitude de amar, isto é tão pleno, é tão intenso e de uma grandeza tamanha, que aquele que ama contagia a todos que estão próximos a ele, e a outros, de forma indireta.

Portanto, tem o homem em si o gérmen, o potencial para amar e ser feliz, para viver em paz interior e exterior. Precisa apenas focar seus pensamentos em Deus, de forma desejosa e convicta, separando-se das sensações fáceis mundanas, que apenas podem proporcionar prazer e não felicidade; que apenas conduzem ao afastamento de Deus, em nossas existências.

É preciso firmeza de propósito. Deus está em nós, mas necessitamos olhar para dentro, nos analisando e buscando a melhora, refletindo com nossos erros, sentimentos, ações, pois tudo pode ser objeto de estudo e aprendizado.

Para alcançar a paz não é preciso dinheiro, posses ou poder. Não é preciso se isolar em casas de campo ou em altas torres, que custam mais que alimentar pessoas famintas existentes em todos os lugares. É preciso apenas, como dito, boa vontade. A paz é uma atitude de cada um.

O amor é um sentimento que se multiplica e se expande, que nos eleva e nos faz perceber que, sem ele, somos apenas aglomerados de elementos perambulando de encarnação em encarnação, sem a destinação celestial próxima.

Não podemos nos esquecer do primeiro mandamento de Deus: falar de amor. E de uma forma que ainda pode ser interpretada como acima de nossas possibilidades, mas não se enganem.

Perguntas do Capítulo

1) Irmã, o que aconselharia aos irmãos que têm muitas dificuldades em demonstrar seus sentimentos, que têm dificuldades em externar o amor que existe dentro deles? E por que essas dificuldades são constantemente apresentadas?

Em primeiro lugar, demonstrar sentimentos é uma tarefa não tão simples e ainda diferente de externar o amor, visto que o amor é um sentimento, porém o mais complexo, se assim podemos dizer, dentre os sentimentos. Portanto, no caso de indivíduos que apenas possuem dificuldades em demonstrar amor, mas apresentam facilidade ou não tem problemas em externar outros sentimentos, podemos dizer que reflitam sobre isso, visto que a identificação deste bloqueio é consideravelmente fácil. Perguntem para si mesmos qual a causa que leva a não conseguirem demonstrar amor para os outros? Por que o ato de amar é tão doloroso? O indivíduo que deseja encontrar a resposta deve percorrer seus caminhos sentimentais, remontando os eventos e fazendo análises sobre cada um deles, pois, geralmente, a causa deste bloqueio está justamente em um sentimento ou evento reprimido, algo traumático que o indivíduo preferiu não lidar e evita qualquer confronto, na tentativa de manter o trauma longe de si mesmo, considerando a ação de externar o amor como uma autoexposição, que lhe deixaria vulnerável a novos traumas.

Mas, no caso do indivíduo que tem dificuldade em demonstrar qualquer sentimento, incluindo o amor, este caso é mais grave, e até mesmo raro. Geralmente, quem não consegue demonstrar amor, tem facilidade em externar sentimentos antagônicos, como raiva, por exemplo. Porque os homens ainda são mais propensos a sentimentos menos nobres, devido ao grau evolutivo dos encarnados na Terra, neste momento planetário.

Portanto, àqueles indivíduos que nada conseguem demonstrar, sugerimos a procura de um profissional de psicologia, sério, que o possa auxiliar em suas limitações, visto ser um caso grave onde vários traumas e repressão de eventos e sentimentos estão interagindo em seu inconsciente, causando o bloqueio total de sua capacidade de expressão sentimental. Mas repito, este é um caso raro.

2) Qual o papel da alteridade na transformação do amor, vivenciado em seu sentido equivocado e mundano, em amor crístico incondicional?

O contato com o outro tem importante papel psicológico nas transformações do indivíduo, sendo a interação do “eu” com o “não-eu”, do ego com o não-ego. Essa interação é capaz de provocar mudanças oriundas de análises conscientes ou, simplesmente, transformações oriundas da inconsciência, refletindo diretamente nas ações,

sem o indivíduo racionalizar para tal. Dito isto, podemos dizer que existem indivíduos que, através do contato com o outro, com a diferença de conduta, apresentam facilidade em lidar com suas próprias questões, sendo a transformação do sentido do amor em uma delas. Contudo, apanhar o sentido do amor é o passo fundamental para esta mudança, e isso é um processo interior, individual. Está muito mais ligado à introspecção que à interação social. Como em todos os casos, não há uma receita única e infalível, porém a vivência interior desempenha papel relevante neste processo. No entanto, não podemos desprezar o convívio social que, em certos casos, pode provocar apanhados de significado de forma mais rápida, até mesmo de forma quântica, quando os chamados *insights* podem acontecer.

É preciso perceber o amor como algo puro e silencioso. Os caminhos para a obtenção de significado são individuais, porém é importante que se entenda o real significado do amor, seja de maneira introspectiva ou interagindo em sociedade.

3) O que a irmã poderia nos dizer sobre a tendência humana de associar a paz a uma mera expressão de neutralidade emocional que proporciona tranquilidade, portanto, desvinculada da conquista do amor e da felicidade?

Da mesma forma que os homens atualmente encarnados na Terra possuem dificuldade em expressar o amor que sentem, possuem dificuldade em experimentar a paz. E os motivos são os mesmos. Basicamente, o grau evolutivo, onde o indivíduo está muito mais relacionado, e compreende melhor, sentimentos de baixa vibração, que o contrário. Se pensarmos que muitos encarnados na Terra hoje são recém-saídos das fileiras trevosas, onde absolutamente não há paz, fica mais fácil entender por que a simples neutralidade é preciosa, pois não há tumulto, não há balbúrdia, não há ataques psicológicos ou não, constantes de surpresa ou não.

Dentro de um ambiente trevoso, há muita agitação, a preocupação é constante. Ao sair desta rotina, ao encarnar, o espírito, apesar de já ter recebido alguma orientação no plano espiritual, entende a ausência de tumulto como uma verdadeira benção. E neste caso, é, de fato. Tal espírito consegue compreender melhor a dor, o sofrimento, o tumulto e se associa com maior facilidade a ambientes de balbúrdia, onde os prazeres sensoriais são fartos. Mas, ao necessitar experimentar a tranquilidade, a paz de espírito, entende a simples neutralidade, a simples ausência de tumulto, como a paz procurada. A tendência humana atualmente é esta, devido ao grau de adiantamento evolutivo, ao passo que, quando os indivíduos começam a entender e apanhar o significado Divino da paz, avançam em

compreensão e podem experimentar algo além da neutralidade, associado à conquista da felicidade contida no amor.

Sendo Feliz Sem Mistérios

Na vida encarnada ou desencarnada, a felicidade pode ser um mistério ou apenas mais um passo rumo ao Pai. Tudo depende da visão e do esclarecimento do espírito, e da sua boa vontade em conquistá-la. Pois, em verdade, não existem mistérios. Tudo está em nós. Todo material necessário para ser feliz está contido em cada ser. Basta saber como acessá-lo e não existe uma fórmula exclusiva. Cada um pode ter a sua. Neste livro, apenas apresentamos um método que vem se mostrando eficiente e que pode ser considerado como um dos muitos caminhos para a felicidade.

Neste capítulo, apenas desejamos passar uma mensagem de otimismo, de esperança, de fé, de alegria e de paz. Aquele que é portador destas características não se abate ou se intimida; ao contrário, tem um dínamo em si e não aceita ser derrotado. Não aceita algo diferente do encontro com o Pai, mesmo que tal encontro ainda demore, ele acontecerá. E aquele convicto em seu objetivo tem a fé e a paciência necessárias para avançar com tranquilidade e resistência aos obstáculos. Assim é um homem feliz, assim é um espírito feliz. Que não desanima, que tem fé e não desiste, pois sabe que seu objetivo é lícito e perfeitamente possível de ser alcançado. E sabe, principalmente, que é merecedor de conseguir.

Para conquistar a felicidade, para alcançar seus objetivos com este livro, deve o leitor se comportar de maneira análoga. Com a mesma convicção, com a mesma fé, sabendo que o objetivo está acessível e próximo e, fundamentalmente, sabendo ser merecedor de ser feliz.

O Pai nos criou e muitos de Seus atributos são características nossas. A felicidade é uma delas. É preciso ser feliz para ser completo. E é possível.

Remontemos a um ponto importante do livro e do método. Fazer o outro feliz, sem esperar retribuição, sem interesses e sem utilizar objetos externos. Muitos devem ter-se perguntado, como? Na verdade, não é tão difícil ou complicado. Apenas os homens não estão acostumados com atitudes assim. Tal altruísmo é antagônico ao egoísmo, que ainda domina nas sociedades terrenas. Por isso parece tão difícil.

Por mais incrível que isto possa parecer, o homem não está acostumado com o desapego; ao contrário, vemos o egoísmo imperando e escravizando, convencendo a todos de que é o melhor e, às vezes, o único caminho a ser seguido. E todos estão cada vez mais acostumados com essa pseudoverdade agindo em suas relações, com frieza e apenas visando seus próprios interesses, sem considerar as emoções e sentimentos alheios.

Em verdade, o homem esqueceu-se do amor por seus semelhantes. Este é o ponto de partida pelo qual o egoísmo se aprofunda. Mas, ser diferente da massa não é ruim. Não vai fazer com que o indivíduo seja excluído ou marginalizado.

Contudo, entra o medo nesta equação. Há o medo de que isto possa acontecer, o que acaba por bloquear o progresso. Porém, o medo é apenas uma reação externa ao que temos internamente, como frustrações e insatisfações. Se as trabalharmos, não sentiremos medo. Poderemos, sim, experimentar o medo em situações de perigo, pânico e outras similares, mas este medo social, de se expressar, de se manifestar, este medo decorrente de materiais próprios, será excluído.

A felicidade está ao nosso alcance. Precisamos entender que ela é nossa, por herança Divina. Somos herdeiros e merecedores da felicidade. E outro ponto importante que este livro aborda é a diferença entre felicidade e as sensações químicas que os prazeres proporcionam. É importante ter em mente a diferença exata, para não se enganar ou ir na direção contrária.

Quem procura, certamente achará. Quem pede, certamente receberá. A felicidade é inerente ao ser. Qualquer ser criado pelo Pai merece e pode ter a felicidade. Ao mais, depende apenas de cada um.

A felicidade não tem mistérios. Seja feliz, perceba-se feliz, não por que algo externo lhe provocou impulsos de alegria. Seja feliz por convicção própria e independentemente de qualquer outro fator. Seja feliz!

Leia também
outros títulos do
Instituto
Pirâmide:

Luzes do Amanhecer

Espírito Ermance Dufaux

Este é um livro composto por 40 singelas mensagens com a marca de Ermance Dufaux. Uma obra repleta de palavras amigas e carinhosas, providas de conteúdo aprofundado sobre o ser humano, que trazem aprendizado, paz e conforto.

São mensagens de estímulo ao empenho, à perseverança e às atitudes positivas ante os desafios evolutivos. Leia quando precisar: ao acordar, antes de dormir, antes de sair de casa, ao retornar, ao deparar-se com um problema ou em momentos delicados da vida. Ou, ainda, no culto cristão no lar.

Permita-se ser inundado pelas belas, doces e emocionantes mensagens para renovação íntima da estimada irmã Ermance Dufaux.

Induções Espirituais em Tempos de Transição Planetária

Espírito Ramatís

Nesta elucidativa obra, o espírito de Ramatís nos adverte sobre a atuante presença das legiões do mal na rotina diária de todos os encarnados através de poderosas induções mentais e as maneiras pelas quais podemos nós nos defender.

Utilizando-se de pirâmides hipnóticas, torres de controle mental, agentes de indução, entre outros recursos, podem as legiões maléficas nublar a visão do homem, através de distrações, confusões e os mais variados desvios. Ramatís nos fala pormenorizadamente de cada um dos recursos nocivos ao homem utilizados pelas mentes malignas, porém de igual maneira, trata os recursos dos quais dispõem as falanges do bem no auxílio aos encarnados.

Em uma leitura envolvente e rica em detalhes, Ramatís nos mostra a necessidade de nos proteger do mal, especialmente no período de transição planetária pelo qual passa o planeta Terra. Aponta ainda que devemos ter urgência em alterar nossas conexões vibracionais, caso contrário, estaremos nós fadados ao degrado planetário.

Ramatís de forma atenciosa nos aponta o caminho. Mas cabe a um tomar suas próprias decisões.

Dois Amigos, Uma Vida e Um Mestre

Espírito Esíades

Nesta obra, o espírito Esíades nos contempla com a continuação da coleção intitulada “No Tempo de Jesus”.

Este é um emocionante relato do tempo em que dois jovens passaram ao lado de Jesus. Como se conheceram e como se tornaram amigos, tudo através da admiração que nutriam por aquele homem santo, que apenas de nome conheciam. E, principalmente, o que aprenderam com o Mestre.

Passagens valiosas com ensinamentos proferidos diretamente por Jesus, até então desconhecidos, são descortinadas nesta obra, através do convívio desses dois amigos, chamados de crianças, pelo próprio Rabi da Galileia.

Para aqueles que se interessam pelos conteúdos excluídos da história humana por desmandos de poder do Clero Católico, esta é uma leitura imperdível, ideal para quem deseja conhecer um pouco mais sobre a intimidade de nosso grande mestre, Jesus.

Trabalhos Mediúnicos na Casa Espírita

Espírito Klaus

O espírito Klaus nos brinda, nesta fascinante e esclarecedora obra, com diversos assuntos relativos aos trabalhos desempenhados pelos médiuns dentro das casas espíritas. Com linguagem acessível e abordando com a habitual franqueza todos os temas do livro, Klaus permite com sua narrativa que não somente os médiuns se beneficiem desta obra, mas também abrange a leitura para simpatizantes e curiosos acerca da doutrina espírita.

Desobsessão, trabalhos em desdobramento, vidência e intuição, convívio entre os médiuns e reforma íntima são os temas tratados pelo sempre incisivo irmão Klaus que, além de nos trazer textos introdutórios sobre os assuntos, ainda responde a uma série de perguntas formuladas acerca dos temas propostos. Klaus responde a mais de 160 perguntas de forma clara, franca e com apurado conhecimento sobre as questões abordadas, tão pertinentes às atuações dos médiuns dentro das casas espíritas. Leitura obrigatória para quem deseja aprender sobre os meandros e detalhes do bom funcionamento de qualquer instituição espírita, sendo trabalhador ou frequentador.

Anarquia no Clero – Uma História Sobre Livros Perdidos

Espírito Lucarino

Durante a idade média, dentro de um convento para frades menores. Foi neste cenário que uma trama do próprio Clero privou a humanidade de conhecimentos, através da destruição de livros e papiros raros.

Lucarino, o autor espiritual, que viveu neste convento na época onde tudo aconteceu, ocupando a posição de franciscano copista, narra com riqueza de detalhes todos os sórdidos e surpreendentes momentos deste maquiavélico plano.

Mostra, ainda, como as trevas interviram no processo e quais os motivos que o Clero possuía para o cruel e sombrio desfecho.

Indispensável para quem deseja saber mais sobre os bastidores da história religiosa, no que tange aos escritos que, naquela época, feriam aos interesses da Igreja Católica.

As Visões de João, um Pequeno Profeta

Espírito Esíades

Emocionante e importante relato sobre a vida de um jovem profeta e o que ele enfrentou para que suas visões pudessem chegar à posteridade. O relato inclui seus dramas pessoais e todas as dificuldades vivenciadas à época pelo povo, cerca de 150 anos depois do nascimento de Jesus. Como se já não bastasse a pressão exercida pelo Império Romano sobre qualquer cidadão, João enfrentou desafios adicionais por ser seguidor do Cristo e evangelizador. O jovem cristão, desde cedo, tinha visões do futuro. Em princípio, apenas de pessoas e cenários próximos no espaço e no tempo. Posteriormente, João começa a ter visões mais elaboradas, com pessoas por ele desconhecidas e cada vez mais distantes no tempo. Suas visões incluem a idade das trevas e o holocausto, entre questões de bastidores da Igreja Católica e a bomba atômica. Porém, suas visões não são apenas sobre eventos que nos dias de hoje já aconteceram. Este surpreendente livro nos traz visões acerca de um futuro que ainda não vivenciamos. Os principais fatos deste livro foram escritos em papiros e enviados para a Igreja, onde, por motivos diversos, foram perdidos.

Cinco Temas para Cinco Amigos

Diversos Espíritos

Nesta obra, cinco espíritos convidados abordam individualmente cinco temas diferentes: amor e sensibilidade; liberdade e responsabilidade; reencarnação; transição planetária e comportamento dos médiuns.

Cada capítulo trará uma mensagem inicial e o aprofundamento do tema pelo espírito, que ainda responderá a cinco perguntas pertinentes ao assunto abordado.

Além da irmã Ana, de calmas e doces palavras, a obra conta ainda com a participação de Lucarino, autor de *Anarquia no Clero – Uma História sobre Livros Perdidos*, dos frades Roberto Luccia e Eluades; além da gentil e emocionante presença da irmã Ermance Dufaux.

Cinco Temas para Cinco Amigos é uma obra imperdível para aqueles que desejam saber mais ou serem iniciados em questões tão importantes e atuais. Sendo indicado não somente para os médiuns, mas para todos que simpatizam e frequentam o Espiritismo.

Judaeh, um Anônimo Seguidor de Jesus

Espírito Lucarino

O espírito Lucarino nos brinda com esta primeira, emocionante e reveladora, obra da coleção intitulada “No Tempo de Jesus”.

Este livro narra detalhes, até então desconhecidos, da passagem de Jesus entre os encarnados, feito por testemunhas oculares que tiveram contato direto com o Mestre e escreveram o que viram, e suas experiências pessoais com o Rabi da Galileia. É uma daquelas narrativas perdidas no tempo, pelos mais variados motivos; porém, felizmente para a humanidade, através do autor espiritual Lucarino, que em uma de suas encarnações personificou um franciscano copista, foi trazida de volta para lançar luz sobre diversos temas, ainda polêmicos, nas palavras do próprio Jesus, como por exemplo, a reencarnação. O livro conta a história de Judaeh, apenas mais um daqueles anônimos seguidores de Jesus. Mas diferente da maioria, Judaeh teve a bondade de nos deixar relatos preciosos sobre a época em que Jesus, nosso zeloso governador do orbe, andou com seus próprios pés sobre a Terra. Prometendo ser esclarecedor, este livro certamente responderá a diversos questionamentos que há tanto permeiam o imaginário popular.



www.institutopiramide.com.br

faleconosco@institutopiramide.com.br

Encontre-nos também no Facebook.