Aprenda a se aceitar exatamente como é
e a descobrir seu propósito de vida



A identidade da alma

PANACHE DESAI

SEXTANTE

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, 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 ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.site*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

A identidade da alma

A identidade da alma

PANACHE DESAI

SEXTANTE

Título original: *Discovering your soul signature –*
A 33-day path to purpose, passion & joy

Copyright © 2014 por Panache Desai
Copyright da tradução © 2015 por GMT Editores Ltda.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Leila Couceiro

preparo de originais: Rafaella Lemos

revisão: Clarissa Peixoto e Luis Américo Costa

diagramação: Ilustrarte Design e Produção Editorial

capa: Victor Burton e Luisa Primo

adaptação para eBook: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

D484i Desai, Panache A identidade da alma [recurso eletrônico] / Panache Desai [tradução de Leila Couceiro] Rio de Janeiro: Sextante, 2015.
recurso digital

Tradução de: Discovering your soul signature For**m**ato: epub
Requisitos do sistema: adobe digital editions Modo de acesso: world wide web
ISBN 978-85-431-0194-1 (recurso eletrônico) 1. Espiritualidade. 2. Livros eletrônicos. I. Título.

15-19690

CDD: 291.4
CDU: 291.4

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

Para minha querida avó Shanti Desai, meus amorosos pais, Mira e Dilip, minha linda esposa, Jan, e minhas professoras – nossas filhas Olivia e Sophia.

O maior privilégio da vida é ser quem você é.
JOSEPH CAMPBELL

Introdução



Você não chegou aqui por acaso. Não foi por acidente que encontrou esta página. A vida o trouxe a este exato momento – talvez na forma de um divórcio, de uma perda ou de um problema financeiro. Pode ser que sua saúde tenha lhe dado um susto. Ou, quem sabe, simplesmente se deu conta de um anseio vago e indefinido que existe dentro de você – uma fome, uma consciência sutil e insistente de que há algo mais. Sem perceber, você está entrando em contato com o desejo profundo de encontrar sua expressão mais autêntica.

Algo na maneira com que você vem levando a vida não está funcionando muito bem. Não importa se seus desafios são grandes ou pequenos, se seus problemas são visíveis ou não: você está tomado por esse anseio. Mas tenho uma boa notícia: *todos nós estamos*. Ser humano e caminhar sobre este planeta significa experimentar uma miríade de emoções complexas.

Então você está aqui. Não importa mais como chegou. O que é essencial – e na verdade milagroso – é que você conseguiu chegar até aqui.

Seja bem-vindo! Seu espírito o trouxe até estas palavras.

Nós não escolhemos nosso papel nesta vida. Esse papel é a *identidade da sua alma* – sua expressão única. Seu DNA espiritual.

É você em sua essência – sua contribuição única para o mundo. Isso não tem a ver com fama ou fortuna – embora até possa ter –, mas, sim, com a

essência acumulada de tudo que você já pensou, sentiu, fez ou experimentou em toda a sua vida.

Para ilustrar com um exemplo, deixe-me contar como eu descobri a identidade da minha própria alma. Quando era bem pequeno, adorava ficar na sala de meditação da casa dos meus avós, em East London, na zona leste de Londres. Se estivesse inquieto ou com raiva, eu me acalmava no momento em que passava por aquela porta. Eu me sentava ali todas as manhãs e observava minha avó rezando. Ela recitava a *Guru Gita*, uma oração devocional para despertar a lembrança da luz interior. Minha avó tinha lindos cabelos longos e negros, e vestia um sari indiano. Tinha cheiro de óleo de coco e rezava por cada um de nós: pedindo saúde, bem-estar e abundância. Ela fechava os olhos e contava as contas de seu *japamala*. Lia trechos do *Mahabharata* e da *Bhagavad Gita*, sempre ao som dos cânticos de devoção que colocava num toca-fitas. Até o ar daquela sala parecia sagrado. Sagrado, seguro, profundamente amoroso e forte. E, embora eu não entendesse isso na época, aquele era o único lugar no mundo onde eu me sentia em casa. Nos primeiros cinco anos da minha vida, vivi num ambiente vibracional imaculado. A atenção de todos estava voltada apenas para o Divino.

E um dia isso acabou.

Meus pais e eu nos mudamos daquela casa apertada em East London quando fiz cinco anos. Estávamos em busca de uma boa escola para mim e de qualidade de vida. Eu era filho único, solitário e tímido. Então me senti totalmente desconectado de toda aquela abundância de amor a que estava acostumado e fiquei me perguntando se estava sendo punido por alguma coisa. Como fui parar naquele castigo interminável?

Ainda nos mudamos outras vezes depois. Fui para duas escolas diferentes entre o sexto e o oitavo ano. Durante o ensino médio, acabamos voltando para East London, um bairro pobre, de classe operária, onde todos viviam apenas a batalha do dia a dia. Foi a primeira vez que conheci a dor. Eu podia sentir tudo que as pessoas sentiam. Sentia à minha volta toda aquela energia do medo e da luta pela sobrevivência. Embora ainda visitássemos meus avós nos fins de semana, a sala de meditação já não me atraía como antes. Eu não sentia mais a sua magia. Era adolescente e não queria passar as noites de sábado meditando com os adultos.

Eu não tinha as habilidades necessárias para a selva da adolescência em East London. Era um menino sensível, de coração aberto. Não entendia por que algumas pessoas eram tão cruéis com as outras. Os garotos brigavam, uns tentando dominar os outros. Mais tarde – e isso tinha que acontecer – sofri bullying. Não me encaixava em nenhum grupo. Meus pais não tinham ideia do que estava acontecendo. Às vezes eu chorava até dormir e me perguntava por que estava vivo. Qual era o sentido?

A dor se tornou tão grande que precisei encontrar formas de amortecê-la. Rejeitei a identidade da minha alma, me afastei da expressão única da minha própria energia – e paguei um preço alto por isso. No fim da adolescência, entrei para o mundo da música e comecei a usar drogas e beber. Acabei largando a universidade. Eu estava como um sapo na água quente – tudo fervilhando cada vez mais e ficando insuportável. Estava me afundando e nem sequer percebia. Na época tinha um programa de rádio e organizava festas rave e eventos típicos da cena musical londrina, mas a dor dentro de mim só crescia. Perdi qualquer interesse pela espiritualidade e parei de visitar meus avós. Havia me afastado completamente disso. A sala de meditação era apenas o fragmento de uma lembrança vaga, uma imagem de um sonho há muito perdido. Não conseguia mais me lembrar como ela era nem pensava em colocar os pés ali.

Até que, em 2001, a vida me deu uma rasteira que serviu como um grito de alerta. Eu me meti numa briga de bar – um cara me deu uma cabeçada e uns outros também partiram para cima de mim. Os seguranças apareceram e me expulsaram do local. Soube que mais tarde naquela mesma noite alguém levou um tiro. Tive muita sorte de sair ileso. E naquela noite – em um só momento – a bebida, as drogas, a música, tudo parou. Eu não queria mais saber daquilo. Reconheci a bênção do que acontecera comigo. Também percebi que havia aprendido aquela lição de uma forma leve. Acredito que, se não tivesse lhe dado a devida importância – como muitas vezes acontece na vida das pessoas –, as lições teriam ficado cada vez mais duras, perigosas e destrutivas.

Sem saber bem como, eu tinha uma intuição de que precisava encontrar um jeito de me reconectar com aquela energia que conhecera na infância. Precisava me lembrar outra vez da identidade da minha alma.

Quando se fala em identidade da alma, não há nenhuma hierarquia. A minha é um caminho espiritual. A sua pode ser inspirar crianças, orientar jovens ou qualquer outra coisa: trata-se de trazer a sua combinação única de talentos e dons para o mundo. Como disse Martin Luther King: "Se o seu destino é ser varredor de rua, varra as ruas como Michelangelo pintava; varra as ruas como Beethoven compunha; varra as ruas como Shakespeare escrevia poesia. Varra as ruas tão bem que as hostes do céu e da Terra terão que parar e dizer: *Aqui viveu um grande varredor de rua que fez muito bem o seu trabalho*." A identidade da sua alma é autenticamente sua. Apenas você pode desempenhar seu papel neste mundo. Ela é algo tão individual quanto uma impressão digital. A identidade da sua alma reside no âmago mais profundo de quem você é e permeia cada aspecto de sua vida.

Eu sabia que tinha que voltar para *casa*, para um lugar onde a energia fosse compatível comigo. Deixei meus pais na Inglaterra e viajei para um *ashram* nos Estados Unidos, onde fiquei durante seis meses. Fazia serviço voluntário, trabalhando no preparo de gigantescas porções de comida vegetariana para as centenas de pessoas que estavam no retiro espiritual. Mas eu era um péssimo iogue. Todos os dias caía no sono durante a meditação matinal. Daquele jeito eu não conseguiria me tornar um guru. Estava com raiva, triste, sozinho e perdido. Todas as emoções que vinha sufocando todos aqueles anos vieram à superfície. Só que, mesmo assim, ainda havia algo extremamente reconfortante na energia daquela sala de meditação, porque ela me lembrava daquela parte da minha infância. Ali eu me sentia em paz.

Quando saí do *ashram*, não tinha ideia do que fazer em seguida. Estava grato pelo tempo que passara lá, onde consegui me concentrar em mim mesmo e explorar minhas emoções, mas a vida no *ashram* não era para mim. Aquilo era uma fuga.

Estava com 20 e poucos anos e ainda em busca do meu lar. Se estivesse em algum lugar onde me sentisse em harmonia com a energia do ambiente, era uma entrega total, um relaxamento físico e emocional profundo. Mas, se estivesse num lugar onde a energia não tivesse nada a ver comigo, eu me sentia inseguro, sobrecarregado e assustado. Acho que todos nós passamos por isso, só que nem sempre percebemos o que está acontecendo. Nós não atribuímos essas sensações à energia. Não compreendemos que estamos

desalinhados com a identidade da nossa alma e temos a tendência de culpar a nós mesmos e aos outros.

Sem raízes, sem objetivos, emocionalmente instável, sem rumo, sem orientação nem incentivo, deixei Nova York e fui para Los Angeles. Eu estava me comportando como um animal na floresta, farejando para descobrir aonde deveria ir, agindo por intuição e instinto. Encontrei um pequeno apartamento perto de Venice, que dividia com um amigo, e frequentava um centro de meditação ali perto. Mas ainda não me sentia em casa. Estava esperando alguma coisa, embora não soubesse o que era. Eu não sabia que a espera também tinha uma função. Aquela espera *não era uma espera*. Eu estava aprendendo a lidar com tudo o que acontecia dentro de mim. Era uma pausa. Frequentemente confundimos uma pausa com um passo em falso. Porém aquilo não era um passo em falso. A pausa estava permitindo que todas as coisas falsas que eu havia acumulado em 23 anos começassem a se desintegrar. Eu tinha começado a eliminar toda aquela *densidade vibracional* – um termo que você irá conhecer bem ao longo deste livro – no *ashram*. Estava enfrentando toda aquela tristeza, as rejeições, traições, perdas, o sofrimento, a raiva e o medo que haviam feito parte da minha vida até então. E, depois que saí do *ashram*, não tinha como escapar desses sentimentos. Na verdade, eles começaram a se amplificar. Eu ficava confuso, porque minha antiga realidade estava se chocando com uma nova. Podia até avistar essa nova realidade, bem a distância. Mas não podia acessá-la completamente. Ainda não.

No réveillon de 2002, eu estava sozinho no meu apartamento em Venice. O cara que dividia o apartamento comigo tinha ido visitar a família durante as festas de fim de ano. Naquele lugar solitário, onde eu não tinha raízes, comecei a sentir uma onda de medo crescendo dentro de mim. Era a coisa mais intensa que já havia sentido e a sensação não ia embora. Em vez de recuar, apenas crescia, a onda subindo, subindo. Era como se houvesse outra presença no quarto e fosse impossível ignorá-la. Tentei dormir cedo, não tinha por que ficar acordado até o relógio marcar meia-noite. Mas eu estava uma pilha de nervos. Saí da cama, conferi se todas as portas e janelas estavam trancadas. Olhei até embaixo da cama, como uma criança com medo de bicho-papão.

Parecia que todo o terror que eu já havia sentido na vida estava dentro de mim, me atingindo com uma onda atrás da outra. E, além dessas ondas,

havia algo que parecia uma corrente elétrica. Quanto mais eu sentia medo, mais a eletricidade aumentava. Hoje sei que eu estava vivendo uma renovação vibracional completa, mas na época não sabia explicar com palavras o que estava acontecendo. Só sei que na hora parecia que meu mundo estava acabando. E, de certa forma, estava mesmo.

Saí do apartamento, peguei meu carro e comecei a dirigir por Los Angeles. Mas eu não podia fugir daquilo. Estava comigo aonde quer que eu fosse. Por fim, dirigi de volta para casa e me deitei na cama com as palmas das mãos para cima. Não tinha conseguido dormir a noite toda e estava amanhecendo. A energia parecia se concentrar no meu coração. Pensei que poderia estar sofrendo um ataque cardíaco. Eu tremia sem parar – era minha identidade desmoronando.

Finalmente me rendi. Simplesmente desisti de lutar. E, nesse momento, o quarto inteiro se iluminou, do chão ao teto, com uma luz dourada. Parecia que eu estava pregado à cama por uma sensação de eletricidade que me cobria como uma onda enorme. A luz estava por toda parte, tão dourada que parecia quase branca. A sensação que emanava dessa luz se derramava sobre mim e de mim. Reconheci-a como amor, mas estava além de qualquer definição prática da palavra *amor*. Embora estivesse à minha volta, também estava dentro de mim. Meu medo e minha tristeza tinham ido embora. Haviam sido sistematicamente desmontados. Essa luz brilhante, esse amor – e isso eu entendi completamente – são o fundamento da nossa realidade. Na ausência do medo, essa luz, esse amor é o que veríamos o tempo todo. Levantei-me e saí do apartamento, em direção às ruas de Venice. Tudo reluzia – tudo mesmo: o lixo, os carros, os muros pichados, até o *mariachi* bêbado que sempre fazia péssimas serenatas em frente ao meu prédio. A luminosidade preenchia tudo e todos. De repente, senti que estava morrendo de fome e fui almoçar num restaurante mexicano. Até meu burrito estava luminoso.

Então pensei na minha avó e na linguagem da minha infância, sua voz suave e delicada lendo as escrituras hindus. A fragrância de incenso na sala de meditação. Os raios do sol da manhã entrando pelas janelas. "O universo é o transbordar da majestade de Deus, o amor auspicioso, radiante e único. Todo rosto que você vê pertence a ele. Deus está presente em todos, sem exceção." Graças àqueles anos da infância escutando minha avó, fui capaz

de decifrar e compreender que estava experimentando a natureza infinita de Deus.

Eu agora entendia que estava aqui para ser um mensageiro. Essa era a minha essência. Minha singularidade. A identidade da minha alma. Quase perdi meu caminho, mas a identidade da minha alma estava esperando que eu a descobrisse. Agora – eu sabia – permaneceria alinhado com ela para todo o sempre.

Estar alinhado com a identidade da sua alma deve ser a coisa mais natural do mundo, mas, mesmo assim, muitos de nós têm uma dificuldade imensa de conseguir isso. Alguns sequer têm noção da existência da identidade da sua alma. Por sermos humanos, sempre repletos de um complexo turbilhão de emoções, tendemos a rejeitar o nosso verdadeiro chamado porque o interpretamos de maneira errada.

Pare e pergunte a si mesmo: é possível que, em algum momento, você tenha absorvido a mensagem – seja através de sua família, da sociedade ou de sua própria insegurança – de que *você não é o bastante*?

Nós viramos as costas à essência de quem realmente somos, lá no fundo.

E, ao agir assim, entramos diretamente na experiência do sofrimento e da falta. Nós nos desconectamos de nossa fonte mais verdadeira. Ficamos como filhotes de pássaro abandonados no ninho – não inteiramente formados, fracos, incapazes de nos alimentar ou de voar. Mas, quando conseguimos acessar e habitar a identidade única da nossa alma, nos tornamos completos. A aceitação de tudo que nós somos permite que a marca distintiva da nossa alma se amplifique até atingir sua maior expressão. Isso ocorre como uma série de mudanças sutis. A maioria das pessoas não vivencia isso como uma explosão de fogos de artifício. É mais suave e surpreendente. No momento em que somos capazes de nos conectar conscientemente com a identidade da nossa alma – no momento em que paramos de resistir à verdade da nossa natureza –, nossas vidas começam a mudar de uma forma que nem podemos imaginar.

Este livro vai levá-lo por uma jornada de 33 dias. Você vai passar por um processo para se livrar de todas as camadas de emoções aprisionadas, uma após outra, que eu chamo de Detox da Densidade. Essa desintoxicação serve para quebrar a carapaça e liberar tudo aquilo que vinha impedindo o

seu crescimento. Através de uma série de exercícios sistemáticos e meditações, você vai chegar a um conhecimento detalhado e íntimo de si mesmo. Vou lhe pedir que acolha todos os diferentes aspectos de si mesmo. Não tenha medo. Não vou exigir demais. Você não vai ter que comer couve, ir para um *ashram* nem tomar alguma poção esquisita.

Vou lhe pedir que de manhã, por apenas alguns minutos, concentre sua atenção nas emoções que estão bloqueando seu crescimento. Ao vivenciar essas emoções de forma fluente e segura, você vai começar a transitar através dos obstáculos e limitações que estão impedindo seu alinhamento com a identidade da sua alma. No momento em que se permitir olhar para si mesmo e aceitar tudo o que é, você vai encontrar a abundância, a beleza e a maravilha que estão à sua espera.

Vou lhe pedir que, no meio do dia, passe através de um portal de experiência que lhe permitirá colocar à prova e aplicar sua nova consciência de si mesmo em sua vida cotidiana – para que você não apenas *saiba*, mas também *vivencie* esse conhecimento. Com seus novos recursos, você vai começar a aplicar essa consciência de uma forma bem concreta e prática. Através de uma série de insights e histórias da minha própria experiência e do meu trabalho com pessoas do mundo todo, vou ensinar-lhe a pilotar sua vida com essas novas ferramentas – uma prática observada hora a hora, dia a dia.

Finalmente, vou lhe oferecer uma série de meditações e versos para serem lidos à noite, antes de dormir, que vão continuar a fazer efeito em você durante o sono – uma experiência emocional que o reconecta ao conhecimento mais profundo que está sempre dentro de você, um cobertor que o envolve e conforta, fazendo-o lembrar de sua verdadeira essência.

O ideal é que você siga a sequência dos 33 dias exatamente como no livro. Se você se comprometer a seguir o processo na ordem em que foi criado, vai obter os maiores benefícios. Claro que algumas passagens farão mais sentido para você do que outras. Às vezes as circunstâncias da vida podem tornar o processo mais difícil. Se perceber que não consegue seguir o programa de 33 dias, não se torture por isso! Deixe que seu coração o guie delicadamente, porque essa é a essência da identidade da sua alma. Confie em seu coração. Abra uma página e leia o que está ali. Você vai descobrir o que precisa.

Assim como eu agi quando era jovem, todos já nos rejeitamos de alguma maneira – rejeitamos a identidade da nossa alma. Todos já enfrentamos épocas dolorosas e solitárias. Mas isso é o sobe e desce das marés da vida. Nós nascemos voltados para a identidade da nossa alma. Na adolescência, muitas vezes nos rebelamos contra ela. Como jovens adultos, nós a rejeitamos porque acreditamos na nossa própria onipotência. Procuramos amor e aceitação nos lugares errados. Um dia – e você chegou a esse ponto agora – nós desistimos desse jogo e passamos a aceitar e gostar de quem realmente somos, exatamente do jeito que somos. Começamos a abraçar a energia que nos criou. E, ao fazer isso, a vida começa a desabrochar e a progredir em todos os aspectos.

Afinal, sempre chega o momento em que você finalmente tem que ser bom o suficiente para si mesmo.

Ser você é a bênção.

Ser você é o milagre.

Ser você é o suficiente.

Ser você é a identidade da sua alma.

Nota ao leitor



Nós somos seres vibracionais. Habitamos um universo vibracional. Temos uma aparência de solidez, mas não somos realmente sólidos. Esse é um fato científico. A física quântica provou que a energia pode mudar de estado, de uma forma para outra – o que parece sólido na verdade é composto de partículas e moléculas em vibração. Nada é concreto. Tudo pode ser reconsiderado. Tudo! Estou prestes a mudar a forma como você enxerga a sua vida.

Como somos seres vibracionais, as nossas emoções também são feitas de energia. *Emoções são apenas energia em movimento*. Quando reprimimos nossas emoções ou nosso conteúdo emocional, tudo o que estamos represando acumula peso, ou o que passei a chamar de *densidade vibracional*. Esse peso pode assumir várias formas, mas sempre bloqueia o brilho natural de seu espírito. Pense em como às vezes descrevemos nossas emoções: engolimos a raiva; seguramos as lágrimas; ficamos com um nó na garganta; sentimos o peito apertado. Achamos que tudo isso nos protege, mas na verdade o que estamos fazendo é manter escondido, atrás de uma parede, o melhor que podemos ser. Sabemos que somos capazes de algo mais, mas não sabemos como chegar lá.

Assim como a água tanto pode se transformar em gelo quanto em vapor, a nossa energia também tem a habilidade de mudar de estado. Quando não deixamos nossas emoções fluírem, é como se estivéssemos nos enchendo de cimento. Ficamos tão repletos de tristeza, raiva, culpa, medo e vergonha que

não sobra espaço para mais nada. Quanto mais pesados estamos, mais baixo é nosso nível vibracional – de conexão com os outros e com a vida; de alegria. Quanto mais leves estamos – porque lidamos melhor com todas as emoções dentro de nós –, mais somos capazes de trazer às nossas vidas abundância, saúde, amor e profundidade.

Este livro vai ajudá-lo a descobrir a identidade da sua alma. O primeiro passo é permitir que suas emoções fluam – de forma que se tornem a *energia em movimento* que elas são – para que você possa experimentar a plenitude, a unidade com a energia radiante, o amor puro que o Divino tem reservado para você.

Neste exato momento você está decidido a ser sua maior expressão, a identidade da sua alma. Tudo que aconteceu na sua vida serviu para trazê-lo até aqui. Este é o espaço em que você pode conhecer a verdade de que você é amor. Você é abundância. Você é saúde radiante. Você está profundamente conectado com o Divino. Não há nada – absolutamente nada – de errado com você. Você está pronto para viver em conexão absoluta e ininterrupta consigo mesmo.

Você não é o que as pessoas disseram que era. Você percorreu sua trajetória da maneira que tinha que ser, e ela o trouxe até aqui. Agora está na hora de mergulhar em algo maior. Algo mais profundo e mais vasto.

Meu maior desejo é que você se torne o amor que você já é e que vivencie esse amor em cada momento da sua vida, deste dia em diante.

Saiba que estou aqui como seu amigo, para guiá-lo através de um método seguro e sistemático para desmontar as emoções e os processos de pensamento que o estão impedindo de se conectar com a identidade da sua alma. Esta é uma jornada mágica, poderosa. Venha comigo. É incrivelmente simples.

A identidade da alma



Dia 1

Medo



Manhã

Há uma razão para começarmos pelo medo. Frequentemente deixamos que o medo controle a nossa vida. Pense nisso. Nada – absolutamente nada – está errado, mas, por algum motivo, de repente você começa a ficar com medo de algo que ainda não aconteceu e provavelmente não vai acontecer. Sem ter por quê, você começa a se preocupar com as contas a pagar, começa a pensar de forma obsessiva sobre seu trabalho. Talvez seu chefe não goste de você. Será que seu colega está sabotando você? Sua mente embarca nisso por algum tempo. É possível que seu medo tome a forma de preocupações com seus filhos. A nota 7 na prova de matemática do Davi pode ser o prenúncio de uma vida inteira de mediocridade. Sophia está com alguns problemas de pré-adolescência e você se preocupa que a autoestima dela possa ficar abalada para sempre. Ou então, claro, pode ser sua saúde. Você acorda certa manhã com dor de cabeça e tem certeza de que é um tumor. Dali a pouco, você está doente, desempregado, pobre e incapaz de sustentar a família – *tudo isso dentro da sua cabeça*. Sejam quais forem os seus medos em particular, eles o restringem e deixam o seu campo de energia estreito.

Medo gera mais medo. Visualize a imagem de um jardim. O que acontece quando não arrancamos as ervas daninhas? Se não tomarmos conta, o jardim – todas aquelas roseiras, peônias e lírios cuidadosamente

cultivados – cresce descontroladamente. As raízes ficam estranguladas, deixando de alimentar as plantas. Um dia, toda aquela beleza desaparece. *O medo é uma energia*. É uma experiência. Mas agarrar-se ao medo é uma característica exclusiva da espécie humana. Reflita sobre isto: todo ser vivo sente medo e logo depois se livra dele. Vacas, cervos, até ursos – todos sentem medo e seguem em frente. Mas nós, seres humanos, não. Nós acumulamos medo. Estocamos e armazenamos o medo em nossos corpos. Fazemos o maior esforço para provar a nós mesmos que o mundo não é um lugar seguro. Claro, existe uma função evolutiva para o temor – afinal, ele nos ajuda a sobreviver –, mas nós o deixamos fazer o que bem entende conosco. E aí esse medo nos mantém presos no mesmo lugar. Talvez permaneçamos em empregos insatisfatórios ou em relacionamentos ruins por medo de que algo maior e melhor não esteja em nosso caminho. E por todo o tempo em que fazemos isso, estamos invalidando o *princípio universal do mais*. A grama continua a crescer. Os rios continuam a correr em direção ao mar. Galáxias novas se formam. A vida parece ter sempre um jeito de continuar a evoluir para algo mais. Tudo na natureza confirma esse princípio.

Precisamos encontrar nossa coragem, que, naturalmente, não é a ausência de medo, mas, sim, o desejo de ficar com medo e seguir em frente mesmo assim. O medo não mata ninguém. Ele é uma energia que podemos deixar passar através de nós.

Cuide do jardim do seu inconsciente. Visualize-se numa casa cercada por um belíssimo jardim. O único problema é que o jardim foi tomado pelo medo. O medo – de perdas financeiras, de ficar sozinho, de doenças ou do que for – tomou a forma de ervas daninhas. Saia da casa e vá cuidar do jardim. Veja você ali, ajoelhado, com suas luvas de jardinagem, arrancando o medo pela raiz. O que temos aqui? Abandono? Traição? Rejeição? Morte? Tudo é uma questão de energia. Essa é uma ideia radical, eu sei, mas seus medos não podem machucar você. Arranque a primeira erva daninha. *As ervas são a sua densidade vibracional*. Pense nelas como um emaranhado de sujeira, cheio de nós. A sua história não importa. Os detalhes de quem, o que, onde, quando e por que não fazem diferença. Você está arrancando a *energia* do medo. Apenas a energia. Quando esse emaranhado de nós é arrancado, de repente há espaço sobrando. Esse processo não vai ser necessariamente confortável. Mas pare por um momento. *Como você se*

sente? Talvez agora tenha ainda mais espaço sobrando. Quem sabe aqui esteja o início de uma nova oportunidade? Com o tempo, saberemos. Quando prestamos atenção no medo, ele perde o poder que costumava exercer sobre nós. As ervas não são más ou ruins. Estão apenas ocupando espaço.

Meio do dia

Talvez você tenha lido a passagem "Manhã" sentado à mesa da cozinha, tomando café. Ou quem sabe já estivesse no metrô ou no ônibus. Onde quer que esteja agora, quero que treine seu coração e sua mente – sua consciência – para reconhecer a energia do medo toda vez que ela aparecer ao longo do dia. Sempre que o medo surgir dentro de você hoje – e, não se engane, em algum momento isso vai acontecer –, preste atenção nele. *O medo é o seu ponto zero*.

Geralmente, lidamos com nossos medos diários de uma destas três formas:

Nós fugimos.
Nós o encaramos e lutamos.
Ou congelamos.

Você pode estar ansioso com o trabalho da faculdade que vai exigir a leitura de 200 páginas até amanhã ou com o resultado de um exame médico. Ou com o projeto da empresa que o obriga a deixar sua esposa e filhos e viajar para o outro lado do mundo a fim de fechar um contrato. O primeiro dia no emprego novo. Um primeiro encontro com alguém especial. Abrir uma conta que chegou pelo correio, apavorado com a possibilidade de não ter dinheiro para pagar. *A vida e suas situações irão trazer à tona nosso medo; todas as vezes*. E, quando isso acontece, a parte mais primitiva do cérebro assume o controle. A parte de nós responsável por lutar, fugir ou congelar vem da nossa resposta animal básica à energia do medo. Todos no mundo natural fazem isso na presença do medo. *Isso acontece mesmo que a ameaça não seja real*. Nossos músculos se contraem. Nossa respiração se acelera. As

palmas das mãos ficam úmidas. As pupilas se dilatam. Nosso fluxo sanguíneo deixa as extremidades e vai para o coração e os músculos.

Então o que você faz? Você *aprende a permitir*. Você tem um lugar familiar onde costuma se refugiar quando está com medo. Conheça melhor esse lugar. Talvez seja um comportamento que se repita, que você use para compensar a presença dessa energia desconfortável. Talvez, no seu caso, seja a negação. Ou uma compensação egoica. Arrogância. Distração. Retraimento. Introversão. A geladeira. O bar.

Todos temos nossos mecanismos de sobrevivência. No meu caso, fico logo irritadinho: *Não se meta comigo!* Volto a ser outra vez aquele garoto em Londres que teve que se fingir de valentão para sobreviver. Posso estar numa reunião de negócios, cercado de pessoas que sabem muito mais que eu sobre o assunto em questão, mas, se eu não gostar do rumo que as coisas estão tomando, tendo a cair novamente nessa falsa demonstração de força. Sinto como se eu precisasse ser um herói. Essa foi minha forma antiga de me adaptar para tentar sobreviver. Preciso aprender repetidamente a me flagrar agindo dessa forma e então parar. Confiar. Perceber. E permitir que o medo corra através de mim como um rio em direção ao mar.

Então, só por hoje, perceba qual é esse lugar para onde você costuma ir quando começa a ter medo. O seu ego tenta se reafirmar? Ou você tenta se esconder? Procura algo para se distrair? Fica alheio a tudo e se fecha completamente? Tenta anestesiar o medo? Você pega o cigarro, o celular ou checa a caixa de e-mail pela milésima vez? Ou talvez você prefira ignorar o sentimento. Enfiar a cabeça na areia e esperar o momento passar.

Perceba. Fique atento. Hoje isso pode acontecer só uma vez ou 100 vezes. Não importa. Há um imenso poder na capacidade de se flagrar, de observar suas próprias respostas instintivas e seus comportamentos. E, quando você perceber, *trate-se com amor absoluto*. A consciência indica o fim da luta. Isso não significa que seu cérebro reptiliano não vá tentar se esquivar e escorregar para outra direção, como uma cobra. Mas, depois que estiver com a mente treinada para perceber o que o medo está fazendo, ele vai perder seu domínio sobre você.

Noite

Até agora, a força invisível do medo tem sido sua constante companheira. Ela determinou todas as decisões e direcionou todas as suas escolhas. É o nó em seu coração que o impede de amar completamente. Ela aparece em momentos cruciais para desviá-lo da pessoa que você sabe que é. É a voz dentro da sua cabeça lhe dizendo *não*. É o próprio som da derrota e rouba o que lhe é de direito. Rouba a sua própria vida.

O medo já serviu para alguma coisa.

Foi seu bom e velho amigo.

Até este exato momento.

Está na hora.

Assim como nos despedimos de um amigo, está na hora de agradecer. Chegou o momento de partir para um relacionamento maior, uma receptividade maior, uma expressão maior. Uma verdade maior. Está na hora de abraçar o medo – o velho amigo – e lhe dizer adeus. De dizer: *Você esteve comigo durante muito tempo. Tem sido a voz na minha cabeça tantas vezes que já não reconheço nenhuma outra. Tem me protegido e me mantido em segurança. Mas agora já cumpriu o seu objetivo e chegou a hora de eu ir embora. Escolho me aventurar para além do seu domínio. Tenho a coragem para caminhar em direção ao desconhecido*.

Saúde seu medo por tudo que ele foi e por tudo que lhe mostrou. Agora, visualize de novo aquele lindo jardim que você imaginou hoje de manhã. Você e seu medo estão nesse jardim, um ao lado do outro. Com o coração cheio de gratidão, olhe ao redor. Veja o portão velho e enferrujado. Caminhe devagar pelo jardim verde até o portão e abra o trinco de ferro. Ao passar pelo portão, perceba como range ao se fechar atrás de você. Note como o trinco faz um clique ao se encaixar. Você agora está numa trilha calçada com pedras, o verde à sua volta ainda mais viçoso, tudo florido. Você ainda nem sabia que esse mundo além da cerca do jardim existia. Faz uma pausa por um instante. Vira-se e olha para trás. Sente alguma dúvida neste momento? Quem você vai ser na ausência de seu velho amigo? Você não sabe. *Não pode saber*. Mas está disposto a descobrir. Diga adeus a essa energia do medo que o manteve seguro, mas pequeno. Diga adeus a essa energia que o mantinha carente, que foi um grande peso e o colocou para baixo mesmo quando dava a impressão de lhe oferecer apoio.

Perceba agora que o jardim está vazio. Considere a possibilidade de que talvez ele sempre tenha estado. Viu? Não tem ninguém lá.

Dia 2

Tristeza



Manhã

A tristeza é uma energia mais pesada, à espreita sob todo aquele medo. O medo mantém a tristeza trancada em seu lugar, pois nos impede de lidar honesta e autenticamente com o fato de que não queremos sentir a dor de nossos próprios corações. É um mecanismo de defesa que mantém a tristeza a uma distância confortável. Não queremos nos abrir à nossa própria tristeza. Quem quer ser tão vulnerável assim? Todo aquele sentimento de perda, aquele luto, aquela avalanche de dor. Por que deveríamos estar dispostos a lidar com isso? Muitas vezes as pessoas me dizem que têm medo de que, se começarem a sentir a tristeza que há dentro delas, nunca mais parem de chorar.

Mas aqui está uma ideia radical: *a capacidade de sentir tristeza é uma bênção*.

Na infância, fomos ensinados que a tristeza é um sinal de fraqueza. Lembre-se de quando você era criança: alguma vez já o chamaram de chorão? Já fizeram com que você sentisse vergonha das suas lágrimas? De alguma forma, você internalizou a mensagem de que precisa sempre sufocar esses sentimentos, fingir coragem e levantar a cabeça? Estou aqui para lhe dizer que, se quiser se livrar da densidade vibracional que vem carregando, é preciso fazer justamente o oposto. *Sinta a tristeza. Sinta tudo.* Qual é a pior

coisa que pode acontecer? Quando nos permitimos ser vulneráveis, *isso é uma bênção*. Estamos nos oferecendo a oportunidade de ver e viver a vida de forma autêntica, sem defesas ou muros nos afastando de nossa própria natureza.

Há algo de sofisticado na tristeza e na dor. Um caráter e uma ressonância únicos. É uma forma de podermos, todos, nos identificar uns com os outros, porque todo mundo fica triste. Se não fosse a maneira como as pessoas julgam essa emoção, ninguém teria vergonha ao senti-la. A tristeza é socialmente inaceitável – somos condicionados desde pequenos a acreditar que é um sinal de fraqueza –, então as pessoas se recusam a vivenciá-la, o que acumula peso. A densidade da tristeza só aumenta dentro do nosso corpo. Preste atenção na linguagem corporal, na postura de alguém que esteja deprimido: a pessoa parece carregar um peso sobre os ombros, fica curvada, mal consegue se levantar da cama de manhã.

O segredo é mudar a sua experiência da tristeza. Dor? Sentimento de perda? Lágrimas? Ótimo. Sinta tudo. Fique sabendo que você é um dos 7,2 bilhões de pessoas neste planeta que sente a mesma coisa. A rejeição da tristeza o separa ainda mais da plenitude. Volte-se para essa emoção. Respire. Aceite. Acolha e reconheça a bênção da tristeza – porque, onde existe aceitação, os julgamentos e críticas perdem todo o seu poder. Ao deixar essa energia inundá-lo, você terá uma experiência intensa, contanto que continue permitindo que ela flua através de você, e mais cedo ou mais tarde a tristeza vai acabar diminuindo. Deixe que a vida faça o trabalho dela.

Meio do dia

Como disse o Buda, a vida é sofrimento. Mas há uma nobreza nesse sofrimento. Além disso, *não há como evitá-lo*. É virando-nos *em direção ao* sofrimento que, paradoxalmente, descobrimos o que há de mais vívido, vibrante, elétrico, sensível e sensual dentro de nós.

Quando a tristeza surge, estamos ganhando a incrível oportunidade de cicatrizar as feridas do passado. Temos a chance de experimentar o próprio tecido da nossa história. Talvez você tenha acordado hoje de manhã e, sem qualquer motivo aparente, do nada, se sentiu triste. Sua tendência natural

seria ficar tenso diante disso. Tenha coragem, meu amigo. Pense na forma como choramos. Ou contemos as lágrimas e engolimos o nó na garganta, ou deixamos as lágrimas escorrerem livremente pelo nosso rosto, reais e irrefutáveis.

Pare por um momento e coloque sua xícara de café na mesa. Feche os olhos. Sinta as ondas crescendo e quebrando dentro de si. Você gosta de evitar a sensação de surfar essas ondas. Mas o que aconteceria se você se permitisse senti-las? Visualize essa sensação como um barquinho, jogado para lá e para cá, à deriva na crista das ondas que estão sempre dentro de você. É um barco todo trabalhado, uma obra de grande valor e beleza. Foi polido e pintado por todo o significado desse precioso presente da vida.

Estou lhe pedindo que, ao longo do seu dia, deixe a vida lhe causar um impacto. Quando vir uma criança estendendo a mão para a mãe, permita que o seu coração se abra. Quando vir alguém passando por dificuldades, tentando sobreviver na rua, permita que o seu coração se abra. Quando sofrer alguma decepção ou um revés, permita que o seu coração se abra. Esse é o sofisticado portal através do qual a vida se torna maior e mais rica. *Sua tristeza não o torna menos humano* – pelo contrário: torna-o ainda mais humano.

Mais expansivo.

Mais conectado.

Dolorosamente bonito.

Em carne viva. Aberto. Completamente vivo.

Deixe que a vida toque você. E, quando a vida tocá-lo, receba-a com suavidade. Com autenticidade. Permita que seu coração se una aos corações daqueles à sua volta. Enxergue-se nos rostos dos outros seres humanos, seus semelhantes. Só por hoje, vivencie a verdade de que *não há nada a defender*. Vivencie a verdade de que *vulnerabilidade é poder*. Vivencie a verdade de que a sua tristeza o torna humano. Quando sair para trabalhar e seu filho disser "Tchau, papai, vou ficar com saudade!", sinta isso. Permita que seu coração se parta e se abra. Ao deixar seu filho mais velho na escola, repare na mãe que está levando o filho deficiente de 8 anos. Não desvie o olhar. Sinta isso. Sinta como se fosse você – porque *é* você. Quando for ao supermercado, note o casal de idosos fazendo compras juntos. Estão casados há 60 anos e ainda andam de mãos dadas. Sinta isso. Isso também é você.

Passe de carro pelo cemitério onde seus pais estão enterrados. Olhe os milhares de lápides, todas aquelas vidas já vividas. Sinta-as. Sinta todas elas.

Esses sentimentos não vão matar você.

Na verdade, esses sentimentos vão conectar você – à sua própria história e às histórias dos outros.

Permita. Só por hoje, deixe toda a tristeza entrar. Sempre que perceber a tensão crescendo em seu coração, seu corpo ou sua mente por causa de algo que você esteja vendo, suavize-se. Relaxe a barriga. Respire fundo, concentrando-se em seu coração. Ganhe consciência daquele lugar suave e afetuoso que está sempre dentro de você, como uma chama piloto, queimando devagar. Essa luz está esperando por um momento em que você a reconheça conscientemente. Receba esses momentos. Vivencie-os. Viva a bênção de sua vida extraordinária.

Noite

Eu sou as lágrimas que você não vai derramar. Sou o resultado de uma vida não vivida. Sou a experiência de tentar agradar todos os outros. Sou a sensação de estar perdido. Sou inconsolável. Sou a parte de si mesmo que você não vai colocar na vitrine, com medo de que rapidamente eu me torne um rio indomável, de que eu possa afogar você. Sou a parte que você sempre mantém sob controle. Sou sua amante secreta. Divido o seu travesseiro com você à noite. Estou presente no seu coração partido. Estou presente no seu sentimento de perda. O fato de você me acumular leva ao seu sofrimento. Sem mim, você estaria perdido.

Eu moro nos seus pulmões. Sufoco você por dentro. Quando apareço, uma pressão e um forte aperto envolvem seu pescoço.

Eu deixo você mudo.

Eu roubo a sua voz.

Você fica engasgado.

Você vai fazer de tudo para me afastar para longe. Vai beber. Fumar. Fazer sexo. Comer demais. Vai tentar me despistar, até um dia descobrir que isso é impossível. Eu permaneço dentro de você. *Eu permaneço dentro de todos nós*. Momentos de vulnerabilidade expõem a minha presença.

Relacionamentos fazem com que eu cresça e me empurram para fora. A ponto de você não conseguir mais me conter, já não poder me esconder. Quando não tem alternativa senão admitir que eu existo.

Sou real.

Estou aqui.

Sou parte de você.

Você não pode mais fugir – mas *não tem problema*.

Eu estava presente no nascimento dos seus filhos, na morte da sua mãe. Estava presente nos momentos de trauma. Quando o mundo o rejeitou e lhe virou as costas, eu estava presente. No parquinho. Na cantina da escola. No vestiário. Estava lá quando as manchetes dos jornais anunciaram a tragédia: as crianças metralhadas, os aviões se chocando contra os prédios, meninas vendidas como escravas sexuais. Eu estava lá, mas era aquele que não tinha sido convidado para o seu casamento. Estava na formatura do seu filho. Na morte do cachorro da família. No nascimento dos seus netos. Na morte da sua esposa. O toque do telefone. O policial na porta. No hospital. No chão frio. Eu estava lá em todos os momentos.

Eu sou a sua tristeza.

Sou as suas lágrimas. Sou seu luto. Seu sentimento de perda. Eu sou *você*. Existirei até o seu último suspiro. Sentir-me significa estar na forma humana.

Permita que o dique se rompa. Preciso me mover através de você. Volte para mim. Venha. Tenho algo para lhe mostrar.

Venha.

Estava esperando você.

Deixe-me levá-lo para casa.

Abra-se para mim. Permita-me fluir. Permita que o meu fluxo passe através de você livremente. Eu preciso ser livre. Não tenha medo de mim. Permita que eu vá embora. Tenho que ir agora. Não se preocupe – eu voltarei. Não posso nunca ir embora de verdade. Você sempre vai me sentir – mas sinta-me como o vento nas suas costas, o lago ao seu redor, o próprio ar que você respira. Eu sempre quero estar em movimento. Não resista. Isso só vai machucar nós dois.

Deixe-me ir.

Deixe-me ir.

Dia 3

Raiva



Manhã

Adoro a raiva. Pessoas com raiva são apenas pessoas tristes, só que com mais poder. Lembre-se da última vez que você sentiu muita, muita raiva. Sinta o que estava acontecendo com o seu corpo: aquelas ondas de energia, o sangue fervendo, sua visão aguda e focada, dedos formigando. A raiva é uma energia e tanto. Fantástica! Se gente suficiente no planeta fica de saco cheio de alguma coisa, muitas vezes isso faz o mundo mudar. A energia da raiva pode ser enormemente positiva – exceto, é claro, quando é combinada a um pensamento extremista e se perverte em atos de terror e guerra. Em vez de represar a raiva, deixe-a fluir. Deixe-a correr através de seu ser como um raio de eletricidade, da cabeça aos pés.

Quando essa energia surgir, vá ao encontro dela. São a repressão e a supressão da raiva que levam a um lugar distorcido e destrutivo. Na minha opinião, a raiva parece um vulcão. Quando entra em erupção dentro de nós e nos mantemos neutros, somos capazes de senti-la de uma forma fluida e nada fica preso. Aprendemos a reconhecer nossa raiva conscientemente quando ela começa a surgir. Deixamos que ela se desenrole dentro de nós. Se estivermos abertos por completo, podemos deixar que flua através de nós. Nossa tendência natural é manter a raiva presa: na garganta, na boca do estômago, na mandíbula. Para alguns de nós, a ideia de libertar a raiva pode

ser assustadora. Temos medo das consequências. Talvez tenhamos visto a raiva muito de perto – e não é nada bonita. Mas, ao permitir que ela se mova através de nós, estamos dando a essa energia a oportunidade de seguir seu curso. Pense no que acontece quando o seu carro está em ponto morto. Você pode acelerar à vontade, mas não corre o risco de bater nem de atropelar alguém.

Isso exige certo nível de consciência. Quando começo a sentir a emoção da raiva, primeiro dedico alguns momentos a reconhecê-la. Respiro e relaxo, em vez de ficar tenso em sua presença. Agora posso começar a senti-la em meu corpo, borbulhando. Ela se move, passa por mim – um pouco como aqueles personagens de desenho animado, com fumaça saindo pelos ouvidos – e então vai embora. Já passou. Ninguém sofreu nada nesse processo – nem eu.

É somente quando dirigimos essa energia *a* alguém que ela se torna destrutiva – porque, na verdade, a raiva que experimentamos é só nossa. Estamos com raiva porque sim, e devemos encarar o que quer que tenha trazido esse sentimento à tona como uma bênção. Porque, no fim das contas, quanto mais dispostos a vivenciar a raiva estivermos, mais ela se torna equilibrada.

Tente expressar sua raiva de forma criativa. Mova seu corpo. A raiva adora uma descarga física. Respire fundo. Encha seu travesseiro de socos. Grite o mais alto que puder com a cara enterrada nele – até ficar sem voz. Por que não? Escreva num diário. Despeje tudo no diário e, se tiver que escrever *Estou com muita raiva* 10 páginas seguidas, faça isso. Há um componente físico na raiva. É uma energia visceral e poderosa. Observe-a e sinta-a, mas não contribua para a cota de raiva do universo. Quando aquele vulcão explodir em seu corpo, desacelere. Comece a respirar devagar, sinta a lava derretida… Quanto mais você permitir essa erupção, mais ela vai fluir através de você até desaparecer. E, ironicamente, quando tiver terminado de passar por seu momento de raiva, restará uma sensação de força e poder.

Meio do dia

Talvez você esteja lendo este livro na fila do seu café preferido, quando de repente alguém fura a fila na sua frente. Você diz alguma coisa? Provavelmente não. Mas o dragão adormecido no fundo do seu peito se agita um pouco. Depois você entra no seu carro novinho, que acabou de comprar na semana passada. O carro ao lado estacionou perto demais e agora tem um arranhão na sua porta do motorista. O dragão levanta a cabeça. Agora você está dirigindo. Está atrasado para o trabalho. Um motorista idoso na sua frente está dirigindo bem abaixo do limite de velocidade. Você sabe que deveria ter alguma empatia. Afinal, também será mais velho um dia. Mas, em vez disso, está todo agitado. O dragão balança a cauda. Você chega ao escritório. Eles começaram a reunião sem você e estão discutindo a sua proposta. O dragão solta uma baforada de fogo. Você a sente em seu corpo. O calor. O coração batendo acelerado. O sangue subindo à cabeça. O rosto ficando vermelho. Agora você está a toda. O resto do seu dia está contaminado por essa raiva. A não ser que você descubra uma forma diferente de lidar com ela e entendê-la.

Espero que a sua manhã não tenha seguido nessa direção, que você ainda esteja calma e silenciosamente contemplando o dia à sua frente. E vou lhe pedir que a *sinceridade* seja o foco do seu dia. A pessoa furando a fila não o está deixando com raiva. Nem a pessoa que estacionou mal ao seu lado ou o idoso dirigindo. Nem os seus colegas na empresa. *O dragão adormecido já está aí*. Precisamos admitir que a nossa raiva é uma parte de nós. Nossa tendência natural é colocar a culpa em quem furou a fila ou arranhou o carro. Mas devemos desenvolver a consciência de que *nós não somos vítimas do que está acontecendo*. Na verdade, estamos ganhando uma oportunidade valiosa de utilizar o que está acontecendo como um catalisador para nos libertar de nosso estado normal de reatividade.

Com que frequência a única pessoa na sala que sabe que você está furioso é você?

Nós não sabemos o que fazer com nossa raiva. Temos medo dela. Portanto, ela tira o nosso poder. Muitos de nós não tivemos um bom exemplo de como usar a raiva de forma positiva. Apenas testemunhamos a raiva destrutiva. Muitas vezes, esperamos além da conta, até ser tarde demais – e, nesse ponto, já desenvolvemos uma úlcera ou quebramos a casa inteira.

Ao longo do seu dia, você vai se deparar com alguma versão desses cenários que descrevi. Vai ficar irritado umas 30 vezes. Por que você – ou qualquer um de nós – estaria imune a isso? Afinal, somos humanos. Eu ainda perco a cabeça de vez em quando. Tenho meus próprios pontos fracos – fico mais suscetível quando me sinto desrespeitado ou diminuído. Por ter sofrido bullying quando criança, ser desrespeitado desperta o meu dragão – que não é um dragãozinho qualquer, querendo dar umas baforadas de fogo. É um dragão assustador e terrível que quer arrancar a sua cabeça com os dentes e guardar o seu crânio de recordação, para pendurá-lo num colar em volta do pescoço. Não importa o quanto eu me abra emocionalmente e aceite tudo à minha volta, isso ainda pode acontecer na minha vida. Após anos de muito trabalho e autoanálise, aprendi a sentir minha raiva na maior parte das vezes. Eu tive que me reprogramar – porque aquilo que vivi na infância me condicionou a ter essa vulnerabilidade particular. É possível fazer progressos, mas isso não significa que não vamos mais sentir as coisas!

Quando a raiva começar a surgir, a primeira coisa que você precisa fazer é *observar a si mesmo nessa experiência*. Perceba o que está acontecendo. Repare. Sinta isso no seu corpo. Em que parte do corpo se manifesta? Quando souber essa resposta, respire e relaxe. Não finja que não está lá. Na verdade, você deve reconhecer completamente isso que está lá. Deixe que a raiva passe através de você. Precisamos acolher nosso dragão interior com amor. Sinta-o movendo-se dentro do seu estômago, para cima e para fora, como as baforadas de fogo. Perceba, ao longo do dia, com que frequência você precisa fazer isso. Está tudo bem. Isso é ótimo! Agora você não está acumulando raiva. Está lidando inteiramente com ela, a cada momento. Sem fingir, esconder nem reagir. Observe a si mesmo e veja o que acontece. Isso é liberdade.

Noite

Um olhar torto. A palavra errada. O trânsito na hora do rush. O colega chato. Alguém o repreende. Interrompe a sua fala. Tenta impedi-lo de ser quem você é. Você se sente limitado. Ofendido. Traído. A energia represada vai se acumulando mais e mais. E, de repente – de um lugar tão primitivo e

pré-verbal que você nem consegue expressar em palavras –, a confusão e o caos são liberados com tal força que tudo e todos à sua volta ficam cobertos de cinza. Escaldados e queimados.

Há uma fornalha queimando dentro de você. Uma dissonância instável e poderosa. Se você não lhe dedicar a devida atenção, ela pode levá-lo a lugares obscuros e deixá-lo em apuros. Essas chamas agitadas e impiedosas são causadas por uma vida inteira guardando as coisas dentro de si. Uma vida inteira sendo obrigado a fazer o que não quer. Uma vida inteira sendo *invisível*. Não sendo ouvido. Sua passividade diante da sua própria falta de sentido o levou ao acúmulo desse fogo feroz que ruge, o consome, penetrando e influenciando cada momento da sua vida.

Começou como ressentimento.

Rapidamente evoluiu para frustração.

Foi se acumulando ao longo dos anos até virar raiva.

E, por nunca ter sido colocada para fora, agora se tornou fúria.

A fúria busca sua própria liberação. Tem seus próprios objetivos. Uma vez que tenha tomado forma, não temos mais controle sobre ela. Esse é o momento em que perdemos a cabeça! Pense nela como sendo brilhante, vermelha e quente, derretida em seu centro. Fagulhas amarelas e alaranjadas voam em todas as direções. A raiva está cercada por ondas de calor. Está sempre lá, esperando silenciosamente para vir à tona. Aguardando as circunstâncias certas. Um momento oportuno e – bum! – ela explode.

Eis o que o Divino gostaria de lhe dizer: *Eu compreendo a sua raiva. Compreendo a sua fúria. Compreendo o seu ressentimento. Compreendo completamente a sua frustração. Compreendo essa parte de você que é instável e, mesmo assim, linda. A parte que você foi ensinado a condenar. A parte que você foi ensinado a reprimir. Ela é profundamente humana. Essa parte tem o seu lugar, assim como todas as outras.*

Não há nada de errado. Está tudo bem. Você pode ficar tranquilo. A sua raiva não o torna uma pessoa pior. Você não é menos espiritual ou amoroso por causa dela. Na verdade, essa presença traz a você uma dimensão a mais que é cativante. Pense numa criança de 2 anos fazendo birra, o rosto todo vermelho. Os olhos apertados. A boca aberta num grito. Você já observou uma criança fazendo pirraça e teve que conter o riso? Você pensa que a sua raiva o torna feio, mas não.

Apenas o torna humano.

A raiva é uma energia como outra qualquer. Lembre-se: as emoções são apenas energia em movimento. Ao colocar este livro na mesa de cabeceira e se preparar para dormir, tenha em mente que a sua raiva é bem-vinda. Ela tem seu lugar. Esteja disposto a senti-la. Pare de se machucar reprimindo-a. Pare de resistir. Você pode senti-la sem precisar explodir. Sem machucar a si mesmo e os outros. Abra os punhos. Relaxe a mandíbula. Agora feche os olhos por um momento. Respire fundo três vezes. Abra as portas e deixe a lava escorrer delicadamente enquanto você dorme.

Sonhe a sua raiva.

Sonhe com ela.

Acorde em paz.

Dia 4

Culpa



Manhã

As palmeiras perto da minha casa na Flórida são frequentemente atacadas por um inseto chamado mosca-branca, que secreta um resíduo grudento, como seiva, que se espalha e pinga por todo lado. Essas moscas-brancas destroem tudo o que tocam. A culpa é bem assim. Pessoas tomadas pela culpa não ousam ser felizes porque fundamentalmente acreditam que fizeram algo terrível. Mas estão pensando apenas em seu eu do passado e *esquecem que estavam apenas agindo de acordo com a consciência que tinham naquele momento*.

A culpa é uma energia insidiosa, porque vai devorando as pessoas aos poucos. Às vezes a culpa não é nem sua. É algo a que você foi condicionado por seus pais ou talvez por alguma instituição religiosa. Nosso mundo interior frequentemente está repleto de pensamentos sobre todas as vezes que fizemos algo de errado na vida. Talvez tenhamos nos omitido enquanto algo terrível estava acontecendo com outra pessoa. Traído, mentido ou sido desleais de alguma forma. Seja o que for, a culpa acumula densidade dentro de nós quando nos agarramos a ela. Vinte anos depois, ainda estamos carregando todas aquelas histórias para lá e para cá, como uma bagagem pesada. Elas pesam e atrapalham nossa evolução.

A culpa prejudica nossa capacidade de receber tudo que a vida tem a nos oferecer. Se a vida nos presenteia com relacionamentos, oportunidades, dinheiro, nós os sabotamos porque achamos que não merecemos tudo isso. Nós nos punimos o tempo todo, sem ter a menor ideia da razão por que fazemos isso. A culpa não o deixa se livrar desse sentimento de que você não tem valor, e pode prejudicar gerações inteiras. Numa linhagem familiar, a culpa é como um pedaço de corda que se estica através do tempo.

Mas podemos quebrar esse ciclo. Isso não significa que queremos esquecer ou minimizar o que aconteceu. Mas podemos colocar a culpa em seu devido lugar.

Reúna toda a culpa que há dentro de si. Aceite-a. Lembre-se de algo que o faz se sentir terrivelmente culpado. Pode ser qualquer coisa a que esteja se agarrando – desde aquele chocolate que você roubou do mercado quando era criança até o caso extraconjugal que teve ou quis ter. Reconheça a distância entre essa época e o dia de hoje. A evolução que vem com o tempo permite que agora tenhamos uma consciência maior. Permita que a energia que vem se agarrando à culpa dentro de você se expresse. *Essa energia quase sempre é a tristeza*. Sinta-a. Sinta tudo. Saiba que o Divino não o julga. O Divino é repleto de amor e apenas amor. Olhe para o seu eu do passado com esse mesmo amor. Permita-se enxergar as coisas com mais generosidade do que teve quando estava no meio da situação que gerou essa culpa que você carrega até hoje. Não seja refém de si mesmo. Tudo que você pode fazer é encarar aquela versão mais jovem e menos evoluída de si com compaixão e equanimidade. Afinal, neste momento – hoje – você faria as coisas de forma diferente se pudesse. Portanto, dê um abraço em si mesmo. E desapegue. Está tudo bem. Você pode seguir em frente.

Meio do dia

Se você é como a maioria dos seres humanos, costuma acordar pela manhã e – conscientemente ou não – fazer certas promessas a si mesmo: vai ser gentil e carinhoso com as pessoas que ama. Vai ser um cidadão melhor. Vai manter a dieta. Vai dispensar aquele copo de vinho na hora do jantar. Não vai gritar com seu filho. Vai tirar sua conta do vermelho definitivamente.

E… o que acontece então? Na maior parte das vezes, quebramos essas promessas que fizemos a nós mesmos.

Na verdade, eu mesmo fiz isso ontem! Estou de dieta, mas mesmo assim repeti o jantar. Por quê? Achei que ainda estivesse com fome. Estava me sentindo privado de alguma coisa. Ou talvez apenas estivesse comendo demais para não ter que lidar com os meus sentimentos. Seja qual for o verdadeiro motivo, assim que terminei o segundo prato, me senti mal. Fui tomado pela raiva por ter decepcionado a mim mesmo. Fiquei triste por ter quebrado minha própria promessa. Receoso de que esse seja apenas o prenúncio de um futuro desastroso, em que vou acabar pesando 140 quilos. E essa mistura poderosa de raiva, tristeza e medo começou a borbulhar na minha panela de pressão interna, os sabores se unindo numa energia que *na verdade não existe na escala humana das emoções*.

Culpa.

Nós não nascemos com culpa. Culpa não é algo natural em nós. Trata-se de uma resposta aprendida e condicionada para aquilo que acontece quando violamos nossa própria integridade interior. O dia de hoje é dedicado à energia da culpa. Ao longo do seu dia, você irá notar quando esse sentimento surgir. Pode ser sutil e talvez você não consiga nomeá-lo de imediato – porque, lembre-se, a culpa não é orgânica em nosso ser. É mais um indicador, um sinal de alerta, *a maneira como o Divino nos mostra que estamos nos desviando de nosso alinhamento*.

Você lembra de quando era criança e colou um chiclete embaixo da carteira da escola? Talvez não tenha feito exatamente isso, mas com certeza fez algo parecido. Quando nos tornamos adultos, fazemos centenas de coisas desse tipo. Tomamos sorvete direto do pote. Contamos alguma mentirinha. Fazemos fofoca falando de um grande amigo. Usamos a roupa com a etiqueta e depois a devolvemos para a loja. Nós sabemos – mesmo no momento em que cometemos tais deslizes – que não estamos alinhados com o melhor que podemos ser. E é nessa lacuna entre o nosso mau comportamento e aquilo que gostaríamos de ser que a culpa aparece.

Quando isso acontece, estamos ganhando uma oportunidade incrível para ver a nós mesmos com clareza e crescer.

Se numa determinada situação você rompe sua promessa consigo mesmo e a culpa começa a surgir, pode ser que ela não se apresente de imediato como culpa com C maiúsculo. Essa energia pode estar disfarçada –

na forma de uma postura defensiva ou em suas tentativas de se justificar pelo que fez. (Você sabe: foi apenas uma mentirinha. Não magoou ninguém. O dono da loja não vai perceber.) Fazemos de tudo para evitar o impacto emocional do que realmente está acontecendo.

É claro que você não quer se agarrar à sua culpa! As consequências são muito dolorosas. Ninguém gosta de encarar suas próprias promessas não cumpridas. Mas, ao longo deste dia, pare por um momento sempre que começar a sentir essa energia sutil surgindo. Seja claro, sincero e esteja disponível. Entenda que essa é uma ferramenta preciosa, um guia que vai levá-lo de volta, ao encontro do seu ser superior, sua própria bússola interior que não erra. Com o tempo, essa bússola vai ajudá-lo, apontando para a direção certa.

Noite

Você não nasceu culpado. Não nasceu com peso na consciência. O fluido grosso da culpa foi se derramando em você aos poucos ao longo dos anos, preenchendo-o até você transbordar. Feche os olhos e sinta essa energia por um momento. Grudenta, pegajosa. Uma vez em contato com você, é difícil se livrar dela. Quando mais se esforça para escapar, mais se vê enredado.

Você é uma pessoa má. Não merece o que tem. Poderia ter agido de forma diferente. Não tem valor. Disse a coisa errada. *Fez* a coisa errada. Sinta isso em seu estômago. É lá que mora a culpa. Pode ser a sensação de uma náusea intensa. De fato, é uma substância venenosa, tóxica e maléfica que o ataca de fora para dentro.

A culpa é uma ferida autoinfligida.

Mas não é letal.

Vamos começar sentindo a ferida. Uma flecha perfura a sua pele. Você sente um peso tomando seu ser. O caso extraconjugal que teve. A mentira que contou. Você gritou com seu filho. Não telefonou para sua mãe. Fez uma fofoca maliciosa. Traiu um amigo.

Imagino que você esteja lendo isso na sua cama, o livro apoiado em seu peito. Fique deitado, imóvel, sentindo essa flecha. Talvez tenha sido mais de uma. Pode ser que você esteja coberto delas.

Diga-me: você pode fazer desaparecer alguma dessas flechas?

Pode voltar no tempo e fazer as coisas de outra forma? Não. A verdade é que não pode.

Mas isso não deve ser motivo para desespero ou para uma sensação de completa falta de sentido. Em vez disso, uma oportunidade valiosa lhe está sendo apresentada. Para crescer. Para se transformar. Para ficar mais leve. Perdoar. Aceitar. A autoaceitação é um antídoto poderoso contra essas flechas envenenadas. Quando você está repleto de amor-próprio, nenhum veneno pode feri-lo. Delicadamente, tire as flechas do seu corpo. Saiba que as cicatrizes vão permanecer, afinal sua pele foi perfurada. Você sempre vai carregar a memória da culpa – o que é diferente da culpa em si.

Com o tempo, as cicatrizes vão ficando menos visíveis. As histórias vão perdendo sua força e tornam-se apenas parte de sua história maior. Uma peça do quebra-cabeça que o trouxe até este momento.

Ame-se por inteiro.

Ame a si mesmo, com cicatrizes e tudo.

Ao amar a si mesmo dessa forma, você estará amando todos os que já foram feridos dessa mesma maneira. Você está abraçando a humanidade, exatamente como o Divino pretende.

As flechas se foram, o veneno perdeu seu efeito. Enquanto vai caindo no sono, direcione seu amor para cada uma dessas suas cicatrizes. Elas são suas professoras.

Dia 5

Vergonha



Manhã

Tanto a vergonha quanto a culpa são frutos do julgamento, mas há uma diferença entre elas: a vergonha é silenciosa. Nós mostramos a nossa culpa – e escondemos nossa vergonha. Compartilhamos a culpa com os outros – numa busca por aceitação. Nós a colocamos para fora – contamos para nosso melhor amigo, irmão ou irmã; confessamos nossos supostos pecados para Deus ou para um padre. Mas não compartilhamos nossa vergonha. Em vez disso, costumamos trancá-la num armário escuro de onde esperamos que nunca venha à luz. Mas mesmo assim ela tem grande influência sobre as nossas vidas.

Porque *aquilo que não trazemos à luz tem controle sobre nós.*

A vergonha pode ser a respeito de qualquer coisa, desde a escolha de nossa expressão sexual – se você quer que uma sala fique vazia, comece a falar sobre sexo – até nossos corpos, nossos vícios, nossos pensamentos secretos. Às vezes ela vem do excesso de sorte – uma pessoa nascida numa família rica e privilegiada pode sentir vergonha disso. Esse sentimento se manifesta de muitas maneiras diferentes. É como dizem nos programas de 12 passos: traiçoeiro, desconcertante e poderoso.

A vergonha leva ao isolamento e seu antídoto é a intimidade. *Vulnerabilidade autêntica*. Esses dois estados emocionais são a mesma coisa.

Para alcançarmos a verdadeira intimidade com alguém, devemos ser autenticamente vulneráveis. Além disso, ao atingir essa vulnerabilidade, somos capazes de receber – de verdade – aquilo que o outro tem a nos oferecer. Quando expressamos tudo o que somos, não há espaço para a vergonha. Estarmos dispostos a ser sinceros, mesmo quando é desconfortável, é o que libera a vergonha de dentro de nós, para que não possa continuar ganhando peso e densidade.

Olhe dentro de seus próprios olhos no espelho. Relaxe e respire. Sustente o olhar. Veja a parte de si mesmo que é sagrada. Veja a sua alma. Veja a sua verdade. Observe essa parte de você que não pode ser maculada. Sua parte simples, que está livre das complexidades da vida. Nesse momento de intimidade consigo mesmo, fale a verdade que não pode ser dita. Sua vergonha mais profunda. Garanto a você que essa vergonha profunda é compartilhada por todos os seres humanos. Ao expressá-la em voz alta, você está deixando que ela se vá. Ao permanecer em silêncio, você a alimenta, permitindo que sua densidade aumente. Sozinho num quarto, destrua a imensa represa que você criou por acreditar que era uma péssima pessoa. Você não está sozinho. Pensamos que somos as únicas pessoas ruins, mas não somos. Na verdade, não somos ruins. Somos todos um. Somos iguais.

Meio do dia

Talvez ao ler o título deste capítulo você tenha pensado: *Este não se aplica a mim*. Até a palavra *vergonha* parece vergonhosa. Quanto mais visceral for a sua reação – quanto mais vontade tiver de pular este capítulo –, maior será o indício de que precisa lê-lo.

Você pode estar pensando: *Quem, eu? Eu não sinto vergonha. Já superei isso*. Mas a vergonha é insidiosa. Ela não aparece em luzes de neon e, no dia a dia, não se manifesta como vergonha. A maneira como você a percebe – e aposto que passa por isso regularmente – é através do sentimento de que você não tem valor.

Isso mesmo. A sensação de que você não merece o que tem.

Consegui prender a sua atenção agora?

Um amigo ou colega lhe faz um elogio. Sua irmã diz algo gentil sobre você. Seu namorado traz flores. E… você não consegue aceitar. Até sua linguagem corporal revela o que está sentindo: você se afasta, abaixa a cabeça, gesticula com as mãos como se empurrasse o elogio de volta. *Não, não*, balbucia. Talvez fique com as bochechas vermelhas ou sinta uma dormência emocional. Você fica encabulado.

Isso é a vergonha entrando em ação.

A vergonha é uma emoção subjacente que o mantém vivendo segundo a crença de que você não merece tudo que a vida tem a oferecer.

Em algum momento das nossas vidas internalizamos a ideia de que, lá no fundo, somos defeituosos e errados. *A vergonha não é uma emoção natural humana.* Bebês não nascem sentindo vergonha. Nós a fabricamos dentro de nós, como punição por não agirmos de acordo com as normas da sociedade. Mas eis uma ideia provocadora: se sentimos vergonha por causa dos pensamentos e ações que não mostramos a ninguém – não sabemos e *não podemos saber* quais são os pensamentos e ações que as outras pessoas escondem, então comparamos o nosso interior com o exterior dos outros –, não nos permitimos alcançar o conhecimento revelador de que *estamos longe de sermos os únicos.* Nossas expressões mais íntimas, nossos pensamentos e comportamentos é que são a norma de verdade. Só que não falamos sobre o assunto. A vergonha mantém cada um de nós dentro de nosso próprio armário escuro – escondidos da luz do dia.

Em nossa experiência diária, a chave para reconhecer a energia da vergonha é nos *flagrar no momento em que estamos ficando na defensiva ou rebatendo elogios.* Isso aconteceu comigo recentemente de uma forma tão gritante que não tive como ignorar. Após um retiro espiritual que promovi em Chicago, uma moça veio até mim e disse que antes de chegar estava à beira do suicídio. Agora ela tinha renovado seu prazer de viver. Então começou a chorar – e naquele momento foi impossível para mim aceitar o que ela estava dizendo. Não conseguia receber aquilo que ela me oferecia. Continuei ali, conversando por educação, mas perdi a oportunidade sagrada de me encontrar com outro ser humano, de alma para alma, com a pessoa que estava ali me dizendo que eu tinha feito a diferença na vida dela. No fundo, dentro de mim, eu estava rebatendo aquilo com todas as forças. *Quem, eu? Não, eu não.*

Ao longo deste dia – deste precioso dia –, fique atento a cada vez que você ficar na defensiva ou rebater um elogio. Isso pode se manifestar como um mal-estar, um desconforto, você ficando sem graça ou com vontade de fugir. Talvez você até ria, meio sem jeito. Sabe aquele riso nervoso? É típico de quem está na defensiva. Ao longo do dia, repare como para você é mais fácil aceitar críticas e a culpa por algo que fez do que receber gentilezas e elogios.

Quando se pegar recusando essas dádivas, pare. Respire, concentrando-se em seu coração. Abra as palmas das mãos. Esse simples gesto vai permitir que você comece a receber o amor, o apoio, a ajuda, o elogio, o pequeno ato de gentileza. Alguém lhe oferece um assento no metrô ou simplesmente sorri ao passar por você. Ficamos muito sem graça quando alguém sorri para nós, não é? Nossa conversa interior, se pudéssemos realmente ouvi-la, seria algo assim: *Ah, não, você não pode estar sorrindo para mim. Se soubesse o que escondo aqui dentro, jamais sorriria para mim…*

Nossa vergonha considera impossível que alguém nos ame.

Nos impede de procurar ajuda.

Nos mantém paralisados no mesmo lugar, girando em torno da mesma velha história.

Só por hoje, dê um passo em direção à receptividade. Use os momentos em que fica na defensiva como um guia. Saia do vórtice invisível da vergonha que se tornou seu modo natural de agir.

Só por hoje, sinta como é agradável abrir os punhos – e o coração – e receber tudo de bom que a vida tem a oferecer.

Noite

Eu sou o seu segredo. Aquilo que você faz quando não tem ninguém por perto. Seu prazer secreto. A parte de si cuja existência você não admite. Você me mantém trancado, escondido da vista de todos. Você tem muito medo do que o mundo pode pensar se souber sobre mim.

Eu sou a sua fuga.

Sua companheira doentia.

Seu refúgio.

Seu amor.

Sou a fonte de sua confissão – ou talvez você nem seja capaz de me confessar. Sou sua confusão, seu conflito. Sua batalha interior. Sua pornografia. Sua sexualidade oculta. Seu baseado noturno. Suas garrafas de bebida escondidas embaixo da pia. Sou as suas compras. Sua dívida do cartão de crédito. Seus remédios para dormir. Sua bisbilhotice. Sou tudo o que você deseja e abomina.

Sou a sua vergonha.

Você acredita que eu o torno diferente dos demais. Que mais ninguém se sente como você. Que ninguém *faz* as coisas que você faz. Que sua vida secreta é horrível e só sua. Quando está sob meu domínio, você ouve portas se fechando. Vê grades nas janelas. Você construiu sua própria prisão e eu sou as paredes. Sempre que estou prestes a ser libertada, a ser apresentada a todos em sua vida, você desiste. Não consegue. Tem medo porque, se as pessoas soubessem sobre mim, iriam lhe dar as costas. Não entenderiam. Iriam apontar o dedo para você e rir. Ou coisa pior. Então você se agarra a mim com todas as forças.

Mas vou lhe contar um segredo.

Há apenas uma forma de diminuir o poder que tenho sobre você: admitir que eu existo. Dizer meu nome em voz alta. Você sabe que quer fazer isso, mesmo que seja assustador. Você pode murmurar se preferir. Faça isso agora. Com sua cabeça no travesseiro, dê voz a mim. Ninguém mais vai ouvir, e entenda que, mesmo que ouvissem, isso não teria importância. Eles iriam compreender, porque todos me conhecem bem.

Jogue luz sobre mim.

Não se assuste.

O que vai descobrir é que *você não está sozinho, não é o único*.

Quando adquirir consciência de que você é um dentre vários e que todo ser humano me sente, eu deixarei de dominá-lo com tanta força.

E então finalmente irei libertá-lo.

Dia 6

Autocrítica



Manhã

Sou burro. Feio. Gordo. Impossível de ser amado. Sou idiota. Chato. Não mereço felicidade nem prazer. Blá, blá, blá. É isso que muitos de nós dizemos a nós mesmos, 24 horas por dia, até nos sonhos. É como se tivéssemos um juiz particular próprio morando na nossa cabeça e falando num megafone. É o nosso tribunal pessoal de acusação e autoflagelo. Nem é necessário ter uma plateia.

Depois nos espantamos e perguntamos por que a realidade segue esse mesmo roteiro. Dizemos a nós mesmos coisas que não diríamos ao nosso pior inimigo. E, como existimos numa realidade vibracional – em que toda a vida repercute e reage aos nossos estados emocionais –, há uma garantia absoluta de que todo julgamento, crítica e avaliação que fazemos de nós mesmos será ecoado e mandado de volta para nós.

A evidência que sua mente está criando é falsa. Quando estava no terceiro ano, talvez sua professora tenha dito que você jamais escreveria de forma legível na vida, então sua mente já saltou para o julgamento: *Sou burro*. Quando tinha 20 anos, um namorado ou namorada rejeitou você, o que foi suficiente para concluir: *Não sou atraente*. Na sua infância, seus pais se divorciaram e de alguma forma isso foi traduzido como: *Não tenho valor*. Essas são histórias que você conta a si mesmo, histórias que são uma

invenção inteiramente sua e, por isso, *porque você é o autor delas*, estão controlando a sua vida.

O autojulgamento é uma desordem mental. Através da autocrítica, as pessoas vivem em seu próprio inferno particular, todos os dias.

A porta de saída da autocrítica é a aceitação, que serve como uma ponte entre a mente e o coração. Quando nos aceitamos como somos em vez de internalizar circunstâncias e opiniões que não têm nada a ver com a realidade, essa energia subjacente mais uma vez pode voltar a fluir. Mas, quando julgamos a nós mesmos, mantemos essa energia presa no mesmo lugar.

O que aconteceria se hoje – agora mesmo – você passasse a aceitar algo que julgou – ou que os outros julgaram – negativamente em si mesmo? Suas coxas grossas demais, por exemplo. Ou aquela vez em que não passou no exame de motorista. Pare de acreditar nas suas velhas histórias. Essas narrativas provavelmente nem se aplicam mais à sua vida de hoje. E, mesmo que façam algum sentido, criticar a si próprio cria densidade vibracional e impede que a energia faça o que tem que fazer: se expandir e fluir. Às vezes, quando estou dando um curso, peço às centenas de pessoas no auditório que se levantem e coloquem a mão no bumbum. Peço que elas repitam: *Eu amo a minha bunda*. Quando começam, ainda estão tímidas, encabuladas, hesitantes. Mortas de vergonha. Mesmo assim, continuam. A cada repetição, a densidade vai se dissipando. Se você entrasse naquele auditório durante esse exercício, veria uma sala cheia de pessoas felizes, cheias de orgulho, com as mãos no próprio bumbum, sentindo-se poderosas, sexy e maravilhosas.

Sem dúvida, a sua lista de críticas a si mesmo é longa, mas escolha apenas uma. Não precisa ser o seu bumbum. Seja o que for, transforme sua autocrítica em aceitação ao lhe dar voz. Dê um pequeno passo de cada vez.

Meio do dia

Talvez você tenha lido a passagem "Manhã" ainda com sono, tentando se desligar do último sonho que teve antes de acordar, e ainda sem se preocupar com o dia à sua frente.

Sua mente estava tranquila, em paz, espaçosa.

E então seu dia começou.

Sua primeira xícara de café. Uma briguinha boba com sua esposa. Você cobrando o filho adolescente sobre o dever de casa que devia ter feito na véspera. Lendo as suas mensagens de e-mail. As manchetes do jornal. O dia a encarar. Então veio uma voz – talvez um sussurro ou mesmo um grito – que deu início ao ciclo de autorrecriminação que, *esteja você consciente disso ou não*, é seu companheiro constante.

Estou sempre exausto e estressado.

Nunca vou conseguir um aumento.

Estou destinado a ficar para sempre num cubículo de escritório.

Sejam quais forem as suas vulnerabilidades específicas, essa voz julgadora sabe onde encontrá-las e como arrancar as cascas que estavam se formando sobre as feridas dentro de você, mantendo-as assim sempre em carne viva, sangrando.

Hoje vou sugerir amorosamente que você tome consciência dessa voz. Você vai ter que estar alerta, porque ela assume vários disfarces. Às vezes parece estar fazendo uma crítica para o seu próprio bem. Pode ser muito convincente. Outras vezes, é tão suave e sutil que pode parecer uma música de fundo, um ruído baixo e constante de autocríticas.

As circunstâncias da vida a despertam – e, como as circunstâncias estão sempre mudando, a natureza dessa voz crítica também se transforma. *Mas, uma vez presente, a voz da autocrítica sempre traz densidade vibracional.*

Certa manhã eu estava correndo pelas ruas do meu bairro, na Flórida, com um amigo. A cerca de 15 quarteirões da minha casa, minhas pernas começaram a ficar pesadas. Achei que não fosse aguentar correr até o final. Meu juiz interior já havia me julgado e condenado ao fracasso antes mesmo que eu soubesse o que estava acontecendo. Correr é uma atividade relativamente recente para mim, e naquele momento todo o meu ser me dizia que correr era ridículo, que *eu* era ridículo. Meus joelhos doíam. Sob aquele sol escaldante, quem eu estava pensando que era? Um atleta? Sou apenas um garoto gordinho de East London.

Fiquei totalmente convencido por esse monólogo interior. Senti-me derrotado. Mas então meu amigo me lembrou que eu já havia completado aquele caminho antes. Que – não importava como – eu ia conseguir voltar correndo até em casa. Ao me desligar das vozes em minha cabeça e passar a

escutar o meu companheiro de corrida, de repente me senti cheio de energia. A força magnética do monólogo interior destrutivo – o monólogo que sempre parecia adicionar pesos de 10 quilos aos meus calcanhares – foi neutralizada.

Nosso monólogo interior tem um imenso poder sobre nós e pode afetar não apenas o nosso humor, nosso corpo físico, mas também cada momento da nossa vida – e portanto, consequência de cada coisa que fazemos.

Em algum ponto hoje, você vai se flagrar no meio de um ciclo de autocrítica. Se você é como todas as outras pessoas, isso acontecerá várias vezes. Pare e analise o que está realmente acontecendo por baixo da superfície. *Qual é a densidade vibracional sob todo aquele falatório?* Tristeza? Raiva? Medo? Vergonha? Tente descobrir. Não preste atenção nessa voz a ponto de lhe fazê-lo parar. Ela não é real. O perigo é que a autocrítica nos impede de ir além. O que está motivando esse julgamento? Se eu tivesse parado sob o sol escaldante hoje de manhã e sucumbido à voz crítica gritando que sou um fracasso total, duas coisas teriam acontecido: primeiro, a voz teria vencido; mas, mais importante que isso, eu não teria sido capaz de entrar em contato com o medo e a tristeza que estavam gerando esses pensamentos negativos a meu respeito.

Durante a minha corrida, reconheci que os pesos de 10 quilos nos meus calcanhares eram o medo e um certo tipo de tristeza que costuma me visitar quando saio da minha zona de conforto – portanto, fui capaz de sentir essa energia que me mantinha naquela crença debilitante. Depois de sentir a energia, ela começou a se dissipar. E consegui correr até em casa.

Sem a energia que o mantém vivo, nenhum pensamento consegue sobreviver.

Noite

Imagine-se olhando para um grande espelho de maquiagem. Cada ruga, cada poro aberto, cada imperfeição de seu rosto é ampliada de tal forma que você fica – ou pensa que fica – com uma aparência terrível. Grotesca. Você nem suporta olhar para si mesmo.

E não está sozinho nessa experiência.

Se você pudesse ver, na vida real, aquele balãozinho de pensamentos das histórias em quadrinhos sobre a cabeça das pessoas enquanto elas caminham pela rua ou esperam o sinal abrir, enxergaria todas as palavras cruéis com que se magoam e se desprezam, flutuando no ar como partículas de poeira. *Sou um fracasso. Patético. Feio. Gordo. Burro.*

Acreditamos que essa é a verdade de quem somos.

Mas você também pode encontrar pessoas tão luminosas que nem têm esses balõezinhos de pensamento sobre a cabeça. Estão imunes. Protegidas. O amor vive nelas tão profundamente que não há espaço para mais nada.

Você sabe quem são. Talvez até seja uma delas. Sente-se bem consigo mesmo. Não se abala mais com a insanidade coletiva e o barulho que continuamente tentam distraí-lo de sua própria magnificência. Não internaliza mais as vozes que o diminuíram e denegriram. *Não acredita mais nessa mentira.*

O Divino quer que você saiba que você é lindo.

Você é perfeito.

Você é bom o bastante.

Quando começar a dar espaço para essa autoaceitação florescer dentro de si, ela vai crescer e crescer até você não conseguir mais imaginar como poderia ser de outro jeito. Você estará tão seguro que isso será como um escudo contra qualquer julgamento negativo. Esse escudo não é uma armadura. Não é externo. Não é duro. É macio e fluido como um mar de luz.

Nesse mar de fluidez vibracional, as palavras e opiniões dos outros vão fluir através de você. Aqueles balõezinhos de pensamento – os seus e os dos outros – não terão em que se agarrar. Nesse mar não há possibilidade de qualquer tipo de crítica se apegar a você. Relaxe e observe esse fluxo. Enquanto seus olhos se fecham devagar e você puxa as cobertas até o queixo, sinta-se tão cheio de amor e luz que é simplesmente impossível ser atingido por qualquer coisa. Há luz a toda a sua volta. Banhe-se nela. Saiba que ela está em torno de você. Sinta-a preenchê-lo da cabeça aos pés. Luminosidade. Quando acordar amanhã de manhã, perceba que não está mais carregando tanto peso por causa das críticas. Você está flutuando. Leve. Totalmente presente. Você é uma dádiva para si mesmo e para o mundo à sua volta.

Dia 7

Padrões de comportamento



Manhã

Você alguma vez já ficou ao pé de uma escada em espiral e olhou lá para cima, para o último andar?

Bem, podemos dizer que essa escada é como a nossa vida. A cada degrau que subimos, ganhamos mais perspectiva. Mas os prédios têm um número finito de degraus e andares. *Na vida, a escadaria é infinita*.

Quando descobrimos um determinado padrão de comportamento que seguimos, um ciclo repetitivo em nossas vidas, nosso primeiro impulso é tentar quebrá-lo. Mas nossos padrões existem por um motivo. Servem para nos ensinar algo importante. No fim, o que realmente queremos é chegar ao ponto em que poderemos apreciar esses padrões – porque, não importa como nos sentimos num determinado momento, tudo que acontece na nossa vida é um catalisador para a mudança e o crescimento. Quando você tem a impressão de que tropeçou e caiu naquele mesmo degrau diversas vezes – seja um problema financeiro, um coração partido, uma decepção ou alguma escapada sexual –, na verdade, *você se encontra em um degrau novo e diferente a cada vez, num ponto mais alto da escada*.

A cada inspiração e expiração você está subindo aquela escada infinita. A cada degrau somos capazes de reconhecer e agradecer o fato de que nunca passamos pelo mesmo momento duas vezes. Portanto, pouco tempo depois

de ter caído você já está de pé, renovado, constantemente indo para um novo patamar de consciência e experiência.

Você nunca encontrará o mesmo degrau duas vezes.

Temos alguns temas e padrões de comportamento repetitivos em nossas vidas. Casar com a pessoa errada, emagrecer e em seguida engordar os mesmos 5 quilos, pagar apenas o mínimo da fatura do cartão de crédito. Nós vamos encarar esses temas e padrões de uma forma mais evoluída no futuro, com o passar do tempo. A opressão dos seus 20 anos é a liberação dos 70. Aos 70, você tem uma perspectiva mais ampla. Já está bem no alto da escada. Portanto, mesmo que ainda esteja tropeçando e caindo, isso terá um sentido totalmente diferente do que quando você era mais jovem.

Tente se projetar em direção ao futuro. Olhe para trás – como se no lado errado de um telescópio – e veja a si mesmo como está aqui e agora, neste momento. Talvez esteja no sofá com os pés para cima, lendo este livro. Talvez esteja no metrô indo para o trabalho. Talvez seus filhos sejam pequenos e estejam brincando ao seu lado. Talvez já estejam na faculdade ou você não tenha filhos. Quem sabe você esteja preocupado com o saldo de sua conta bancária ou com o que vai fazer para o jantar, pensando se deve se tornar vegetariano ou não. Talvez tenha acabado de brigar com o seu marido pela milésima vez sobre o mesmo assunto. Olhe lá do futuro, do alto da escada, para esse você de hoje. Às vezes, olhar para nossas vidas de uma perspectiva mais distanciada pode ser suficiente para romper o padrão. O que você está vendo? Isso que o faz tropeçar hoje ainda vai ter toda essa importância no futuro? Claro que não, e nós sabemos disso pela nossa própria experiência. Essa é a dádiva da perspectiva e da consciência.

Meio do dia

Os padrões que repetimos em nossa vida podem se tornar rotina. Dormimos no mesmo lado da cama todas as noites. Pegamos o mesmo caminho para o trabalho toda manhã. O mesmo trem. Sentamos no mesmo vagão. Conversamos com as mesmas pessoas. Usamos a mesma xícara de chá todo dia. Preparamos sempre o mesmo café da manhã para os nossos filhos. Atendemos o telefone da mesma maneira. Hábitos. Estão tão

profundamente arraigados em nós que não percebemos nem reconhecemos sua repetição.

Claro que esses são exemplos menores. Muitos de nós vivemos dessa forma previsível a vida inteira e estamos confortáveis com isso. Mas há os padrões sutis que podem ser mais problemáticos e difíceis de reconhecer. Talvez você se sinta atraído por pessoas emocionalmente fechadas e depois fique tentando entender por que, quando seu amado tio morreu, nenhum dos seus amigos se ofereceu para acompanhar você ao enterro. Ou, nos relacionamentos amorosos, talvez você tenha tendência a escolher parceiros infiéis e mesmo assim acabe se apaixonando outra vez por alguém cujo casamento terminou há pouco tempo por ter sido infiel.

Essas são escolhas inconscientes.

Temos a oportunidade de nos tornarmos conscientes e vivos em relação às nossas próprias motivações. Nossas escolhas inconscientes. E então, quando isso voltar a acontecer, podemos começar a *escolher de forma diferente.*

Com mais coragem.

Com mais amor.

A partir de uma posição de liberdade.

Quando nossos padrões nos são revelados, ficamos diante de uma encruzilhada. Podemos optar pelo caminho menos trilhado ou pelo que já está gasto.

Quando eu era criança, meu tio sempre me dizia: "Não seja um robô." Eu tinha 7 anos e não fazia ideia do que ele estava querendo dizer, mas não esqueci aquelas palavras. Ao crescer, compreendi que as pessoas – os adultos – muitas vezes vivem o mesmo dia todos os dias. Anos se passam e nada muda. Essa repetição robótica pode parecer uma segurança na vida – mas, quando vejo pessoas vivendo dentro desses padrões de comportamento, é como se não estivessem vivas de verdade. Sua opção pela estabilidade as sufoca. Sua luz diminui. Seus condicionamentos se tornaram uma teia que aos poucos as estrangula.

Uma amiga minha que cresceu num subúrbio da cidade de Nova York me contou que seus pais tinham amigos que jamais haviam ido a Manhattan. Você pode imaginar isso? Uma das maiores metrópoles do mundo praticamente no quintal de casa e eles lá, paralisados demais para ir

conhecê-la, por medo e insegurança, por falta de curiosidade. Eles haviam sucumbido àquela existência robótica da qual meu tio falava.

Portanto, eis o desafio de hoje. Esta tarde, em vez de almoçar na frente do seu computador enquanto trabalha na sua mesa de escritório, faça uma pausa. Rompa esse pequeno hábito. Veja se isso ajuda a arejar um pouco, como se você estivesse abrindo uma janela e sentindo o ar entrar. Se você sempre come sozinho no escritório, em vez disso – e se o tempo estiver agradável lá fora –, convide um colega para ir almoçar com você no banco do parque mais próximo ou em um café. Pense em como essa mudança na rotina pode afetar o seu dia.

A partir daí, vá expandindo o seu pensamento sobre quais são seus padrões mais arraigados. Se você tende a evitar contato visual com um dos diretores da empresa, faça um esforço para – só por hoje – olhar diretamente para ele e ir cumprimentá-lo. Se você nunca faz nada espontâneo, surpreenda sua esposa com um presentinho ou ingressos para uma peça. Repare que alterar as pequenas coisas nos leva a pensar sobre as questões maiores.

Afinal, se não sair de sua rotina inconsciente – se não se permitir arriscar –, nunca conhecerá de verdade as bênçãos que a vida reservou para você.

Noite

Medimos nossa vida em minutos, horas, dias, semanas, meses e anos. Somos bebês, crianças, adolescentes, jovens, adultos, de meia-idade, idosos. Mas o tempo, da forma como o compreendemos, na verdade não existe. O tempo é uma construção mental. *A dimensão da energia e do espírito é atemporal.* Estamos vivendo nossa vida inteira de uma vez só. E por isso somos capazes, a qualquer momento, de entrar em contato com tudo o que somos. Podemos ter acesso ao nosso eu superior. Para entrar em contato com uma conexão maior. Um amor maior.

Imagine que você está no degrau mais alto daquela longa e linda escadaria em espiral que mencionei antes. Se você se debruçar sobre o corrimão, poderá ver a escada inteira se desenrolando para baixo, andar por andar. Desse ponto mais alto, você vai conseguir enxergar cada

irregularidade nos degraus, nos lugares em que pode ter caído e tropeçado. O brilho do corrimão. A balaustrada de aço. Acima de você está a luz que entra, a claraboia, feita de um vitral colorido. E, ainda mais no alto, o infinito.

Se sempre pudéssemos ver a nossa vida através do olhar elevado de nosso eu superior, poderíamos compreender que essa escada em espiral é a nossa jornada, e o que pode parecer nosso próprio padrão limitado é, na verdade, um padrão muito maior. E, desse ponto de vista, podemos perceber o nosso progresso. Podemos observar tudo – nossa vida inteira – enquanto se desenrola.

Desse degrau mais alto, podemos guiar a nós mesmos.

Podemos aprender a confiar na queda.

Nós fomos feitos para tropeçar e cair. Cada tropeção e cada queda está nos levando a um patamar vibracional maior. Se pudéssemos reconhecer essa bênção, não teríamos tanto medo.

Confie no padrão. Esse padrão é seu. Tão singular quanto um floco de neve. Nele está cada lição que você precisa aprender. Todos os motivos pelos quais você nasceu nesse corpo e chegou a este momento. Esse padrão é *você*.

Do topo da escada em espiral – o seu eu mais elevado –, estenda a mão para seu eu mais jovem, este que está lendo agora. Seu eu superior lhe diz que está tudo bem – tudo mesmo. Você está em constante movimento, sempre numa espiral, subindo. Sim, você vai tropeçar e cair – mas nunca no mesmo degrau e da mesma forma. Enquanto adormece, observe a si mesmo com amor e compaixão. Veja a si mesmo como o ser lindo, perfeitamente imperfeito e único que você é. Entenda que *seus padrões são a sua jornada*. São a trilha musical para a grande aventura da sua vida.

Dia 8

Vício



Manhã

Se projetarmos a luz da consciência sobre o vício, poderemos vê-lo pelo que ele realmente é: *distração*. Tudo o que nos distrai do que está acontecendo neste exato momento é um vício. O vício também pode ser visto como forma de se evitar as coisas. Na nossa cultura, a definição de vício costuma remeter a questões muito sérias – drogas, bebida, sexo, jogo –, mas na verdade qualquer coisa pode ser um vício. Para falar sobre o vício, antes precisamos redefinir seu sentido. A palavra em si já é muito estigmatizada, tem muito peso e gravidade associados a ela. Açúcar, cafeína, exercícios, redes sociais, compras na internet, celular, e-mail, limpeza obsessiva da casa, seja o que for – quando você entender e passar a enxergar tudo isso como *distrações*, poderemos argumentar que trata-se apenas de estar ou não presente na vida.

Se você experimenta a plenitude e a completude da vida, é porque se permite sentir a energia que perpassa cada momento. Quando estamos com medo, tristes, deprimidos, de luto, furiosos, com inveja, ou mesmo alegres, e pegamos aquele pacote enorme de M&M's ou a garrafa de vodca no congelador, quando clicamos em algum site de compras na internet para ver se aquelas botas Prada já estão em promoção, estamos evitando os nossos

sentimentos. E já aprendemos que, quando evitamos nossos sentimentos, o que acontece?

Isso mesmo. Densidade vibracional. Inércia. Nada pode fluir.

Mas, quando nos permitimos sentir as energias por trás de cada momento em vez de recorrer a comportamentos viciantes de distração, o próprio combustível que alimenta esses vícios começa a evaporar. Na falta do combustível, o comportamento não pode mais existir. É como tentar manter um lampião a querosene aceso, mas sem querosene.

Você é viciado em quê? Uma boa maneira de descobrir isso é considerar como você costuma evitar seus sentimentos. Sente-se e escreva uma lista. Seja totalmente sincero e não se questione. Tire todo o peso que costuma estar associado à ideia de vício. Você não precisa estar bebendo meia garrafa de uísque por dia para ser viciado em alguma coisa. Quem sabe… talvez você seja viciado em livros de autoajuda! Fique tranquilo com essa sua nova consciência sobre as estratégias que usa para se distrair. Provavelmente se surpreenderá com o que vai descobrir. Consciência é o primeiro passo para romper o ciclo.

Meio do dia

Se está lendo este livro, alguma parte significativa de você anseia por ficar consciente. Do contrário, não estaria acordando todas as manhãs e se dedicando à profunda exploração do seu medo, da sua tristeza, da raiva, da culpa, da vergonha, da autocrítica e de seus padrões.

Se você não quisesse sentir, não estaria aqui.

Enfim…

Um mundo cheio de sentimentos muitas vezes pode parecer impossível de suportar. Só o peso dessa carga emocional já pode ser avassalador. Pense numa época da sua vida em que você estava tomado por uma grande fúria. Ou profundamente triste. Ou profunda e poderosamente feliz.

Difícil de aguentar tanta emoção, não é?

Nós evitamos sentir por completo porque temos medo de desmoronar no processo.

Então estamos num dilema. Por um lado, ansiamos por sentir. Mas já estabelecemos hábitos, que agora estão arraigados nas nossas vidas, para nos assegurar de que não seremos consumidos por nossas emoções.

O dia à sua frente trará desafios, grandes e pequenos. Todo dia traz. Você pode perder seu emprego. Seu filho pode repetir de ano. Seu marido pode ter um caso extraconjugal. Algum ente querido pode falecer. Todas essas coisas são possíveis – mas não prováveis. O que é mais provável é que o seu dia seja cheio de pequenos momentos. Pequenos ajustes. Indignidades menores. Decepções. Partes engraçadas. Trocas amorosas. Gente irritante. (Sempre tem um chato!)

O que você faz ao ver a vida se desenrolando à sua frente?

Abre os olhos? Sente com todo o coração? Deixa tudo entrar – completamente?

Ou você recorre ao seu botão automático?

O intervalo para o cigarro.

O telefonema para fofocar.

Navegar na internet.

Assaltar a geladeira.

Espero que, só por hoje, você esteja disposto a dar um salto comigo. *Todos esses comportamentos são vícios*. A maioria deles não vai matá-lo – embora, é claro, alguns possam. Mas, de qualquer forma, todos esses hábitos são válvulas de escape que estão sugando a sua vida.

Pelo menos por hoje, deixe que a vida lhe cause impacto sem você se desviar, sem buscar desesperadamente aquele botão automático. Se alguém vai irritá-lo, sinta a irritação. Se alguém magoá-lo, fique triste. Se a alegria borbulhar dentro de você, respire concentrando-se nela. *Dessa forma nós cultivamos inteligência emocional*.

Tome coragem para sentir – sem distrações, sem impedimentos. *Você não precisa fugir*. Pode querer escapar das coisas que vão espetar, das partes pontudas que podem ser desconfortáveis – mas, ao fazer isso, você também está fugindo de uma arca do tesouro repleta de joias brilhantes: está fugindo da própria vida.

Noite

Começa e termina com uma dor. Mas qual ferimento causou essa dor? O que nos machucou? Afinal, não sentimos dor sem razão. A dor nos faz querer alcançar alguma coisa. Agarrar. Consumir. Anestesiar tudo. A dor não vai embora até ser satisfeita. As três vodcas. Os analgésicos de tarja preta. O pote de sorvete. O baseado, a nota de cem enrolada, a agulha. O vômito induzido. Pornografia na internet.

Ou talvez seus vícios sejam mais banais. Podem até ter uma aparência saudável quando vistos a distância: as horas na aula de spinning, a escravidão da balança, a casa perfeita, sem nem uma almofada fora do lugar.

O que está realmente acontecendo quando sentimos essa dor? O que realmente queremos?

O álcool, as drogas, as dietas, o perfeccionismo – nada disso nos traz prazer de verdade. Podem até nos proporcionar algo que *se disfarça de prazer* por um breve momento. Mas esse prazer é velado e vazio. Não há realização. Nem sentido, luminosidade, alegria ou amor.

Essa dor é a solidão. É o tédio. A tristeza de que não conseguimos nos livrar. A raiva que estamos tentando esconder. O medo que nos sufoca quando nos encontramos sozinhos. A insegurança, a ansiedade e o estresse fortemente emaranhados numa bola que fica alojada no nosso plexo solar e que pede para ser liberada. Nós ansiamos por algo autêntico, e apesar disso acabamos buscando o oposto: um Band-Aid, um curativo, um bálsamo.

O que aconteceria se, em vez disso, nós simplesmente parássemos para sentir essa dor? O que aconteceria se parássemos de fugir? Ninguém jamais morreu dessa dor. Você não é o único. Todos sentimos a mesma coisa. Nós sabemos. A dor é como uma batida na porta. Olhamos pelo olho mágico e não reconhecemos o estranho esperando do outro lado. Ficamos com medo. O que vai acontecer se abrirmos a porta e deixarmos o estranho entrar? O que não percebemos é que esse estranho não é um estranho. *Esse estranho somos nós mesmos*. O estranho é uma parte de nós à qual viramos as costas, que colocamos de lado. A parte que precisamos aceitar a fim de nos tornarmos plenos novamente.

Considere essa dor um despertar.

Essa dor é um prenúncio da realização que você busca.

É hora de explorar essas partes que você abandonou. De abraçar a dor. Ao se deitar, no silêncio do seu quarto, relaxe o corpo. Relaxe mesmo. Procure sentir se há áreas de tensão em seu corpo e relaxe-as também.

Agora, tome consciência da sua respiração. Estenda a sua respiração até embaixo, na base de sua coluna. Sinta-a lá. Espaçosa. Expansiva. Enquanto você inspira e expira, faça a respiração se mover para cima e para baixo em sua coluna. Enquanto ela flui, cumprimente o visitante que quer a sua atenção. Dê espaço para o que vier. Dê-lhe boas vindas. A dor – o visitante indesejável – é, na verdade, um amigo que chegou para acender as luzes.

Dia 9

O Ego



Manhã

Se vício é distração, a existência centrada no ego é a maior distração de todas, pois nossos egos nos distraem da maior verdade que existe: *Todos nós somos parte de uma só entidade, uma só expressão*. Aparentemente, o ego nos dá a ilusão de sermos entes separados – mas, na verdade, precisamos dessa ilusão para usufruir melhor dos prazeres da experiência humana. Temos que ter uma polaridade a fim de vivenciar a outra.

E se o ego for seu amigo? Seu aliado? E se lhe permitir pintar com os tons vibrantes de Rothko, fazer sua guitarra cantar como a de Eric Clapton, navegar esse plano de existência vibracional de forma brilhante?

A chave para entender o ego e torná-lo seu aliado é a compreensão de que tudo que acontece é a glória maior da expressão do Divino que ocorre através de você. Por exemplo, tenho consciência de que nada disso – meus ensinamentos, minhas palestras, este livro que você está segurando – diz respeito a mim. Sou apenas o instrumento pelo qual isso acontece. Portanto, o mérito não é meu. Sei quem é o capitão do meu navio. Compreendo que o ser infinito que me criou está usando até o meu ego para servir à sua glorificação.

Mas falar do ego é como pegar um punhado de areia. É algo que está sempre mudando, que você não consegue segurar direito. Quanto mais se

esforça para segurá-la, mais a areia escorre entre os seus dedos. Ela também tem a capacidade de tomar a forma de qualquer recipiente – e, como nós sabemos, pode ser bem inconveniente quando a deixamos no lugar errado. Portanto, vamos dar ao ego sua própria textura e cor e tentar senti-lo como realmente é para poder entendê-lo.

Visualize seu ego. De que cor é? Como faz com que você se sinta? Que aparência ele tem? Ele tem uma voz? Essa voz murmura ou grita? Você corre o risco de acreditar em sua propaganda exagerada? Ele é assustador? É agitado e mordaz? Ou é mais sutil? Ele tem uma presença sinistra? Ele se esconde em silêncio no pano de fundo de sua existência? Se você for capaz de iluminá-lo e aceitá-lo como é, a aparência do ego será *transparente*. Não irá mais distorcer sua visão da realidade. Não irá mais dificultar sua habilidade de ver a natureza luminosa de todas as coisas. Será como abrir as cortinas para um dia brilhante e ensolarado.

O ego será seu amigo.

Meio do dia

Observe-se com cuidado hoje. Fique atento para ver se você vai: se gabar, mentir, contar que conhece gente famosa, interromper os outros, se impor, dominar, comparar, manipular, insultar.

Se você reconhecer que qualquer uma dessas características não muito desejáveis descreve o seu comportamento, saberá que seu ego está fora de controle.

Quando leu a passagem "Manhã", nada disso havia acontecido ainda. Seu dia ainda não tinha começado. O mundo ainda não havia tocado em você. Nada e ninguém havia se intrometido para desafiar seu senso de individualidade. Mas, à medida que você começa a viver o seu dia, seu ego com certeza será desafiado e ameaçado. Alguém vai insultá-lo ou difamá-lo e você vai querer compensar se inflando. Seu senso de individualidade ficará abalado e você vai querer atacar. Vai querer reagir de forma quase animal, como se estivesse se defendendo na selva da vida.

Mas que resultados atingimos ao nos inflar? Isso nos faz sentir melhor? Melhora nossa imagem para a outra pessoa?

Você sabe a resposta.

Considere a hipótese de que seu ego pode ser seu melhor amigo – mas apenas quando você *olhar para si mesmo com verdadeira clareza e consciência*.

Por hoje, preste atenção em cada vez que sentir vontade de se encher de si, de se autoafirmar, de tentar mostrar que é melhor que outra pessoa – e *pare*. Não faça nada. Sinta a simplicidade e a dádiva de ser você mesmo. Nada mais, nada menos. Não há necessidade de tentar ser maior do que você é – o que, na verdade, acaba tendo o efeito paradoxal de torná-lo menor. Não precisa adotar uma determinada postura. *Simplesmente seja*.

Quando seu ego está em alinhamento com você, ele se torna seu aliado de confiança para ir adiante.

Ao longo deste dia – em especial nos momentos que podem convocar seu ego a entrar em ação –, seja profundamente sincero consigo mesmo. Aja a partir da mais alta integridade e consistência. Perceba: *Estou fazendo isso para impressionar alguém; para causar inveja; para dar a impressão de que sou melhor do que já sou*. Enxergar isso é o primeiro passo para interromper esses comportamentos. Você não vai ter estômago para continuar. Vai notar a diferença – e se surpreender ao sentir-se muito melhor residindo completamente em seu próprio eu, simples, sem adornos, radiante.

Noite

O que você não sabe é que sou sua salvação. Sem mim, você não é nada. Você pensa que precisa se livrar de mim, já que minha reputação não é das melhores – disseram-lhe que sou culpado por tudo de errado na sua vida. Mas na verdade você precisa de mim. Estou aqui para ajudá-lo. Sou seu próprio miniexército individual, que você pode convocar a qualquer momento para ajudá-lo a crescer. A se superar. A atingir seu potencial mais alto e radiante.

Eu sou o seu ego.

Sem mim, você não teria uma expressão. Nenhuma forma de canalizar suas emoções. Nenhuma característica distintiva. Sem mim, você não teria face nem nome, ficaria vegetando numa esquina anônima. Sou seu aliado.

Aquele que mais lhe dá apoio. *Sou a ferramenta através da qual você é capaz de transmitir a luz que você é para este mundo*.

Sou aquele que lhe permite pegar o telefone e pedir um aumento ao seu chefe. Estou lá quando você toma coragem para chamar alguém para sair. Eu o ajudo a se ajoelhar e pedir sua amada em casamento. Estou com você na sua entrevista de emprego. Ou quando se impõe diante de um amigo que o magoou. Ou quando se levanta para fazer um discurso no casamento do seu melhor amigo. Se alguém lhe diz que você nunca será nada na vida, eu entro em ação: *Ah, é? Vou mostrar para você quem não vai ser nada na vida! Olhe só*.

Sou um poder cru que, quando usado para o bem, é capaz de fazer qualquer coisa. Mas você ainda não aprendeu a tirar o melhor de mim. Não é preciso me domar ou me chicotear até eu me submeter. Não. Meu desafio a você é que *aceite quem realmente é e assuma o controle*. Nessa jornada, eu sou seu maior aliado.

Enquanto se prepara para dormir, alinhe-se a mim. Ao fechar os olhos, imagine que estou ao seu redor, como um campo de força translúcido – o que, de certa forma, eu sou mesmo. Abrace o meu potencial. Saiba que você é único. Magnífico. Cheio de possibilidades infinitas. Uma vez que tenha me aceitado totalmente, você será capaz de tirar proveito de mim a fim de trazer contribuições ainda maiores ao mundo. Convide-me ao seu coração. Deixe-me entrar. Meu lugar é dentro de você. Relaxe até atingir a sensação de não ter limites. Adormeça. Quando acordar e seus pés tocarem o chão, será com uma combinação potente de poder e paz.

Dia 10

Não sou bom o bastante



Manhã

Um dos mantras mais poderosos da nossa língua é: *Não sou bom o bastante*. No entanto, isso *não é verdade*. Mesmo assim, de alguma forma acreditamos nessa falsa ideia. Como vimos em relação à vergonha, a transformação, em sua essência, é trazer à consciência o que está escondido. É como pegar uma lanterna e iluminar um canto escuro de um quarto onde você pensava que havia um fantasma ou demônio à espreita, para então descobrir que não havia nada ali.

Aquilo que conseguimos trazer à luz desaparece.

Agora estamos tirando o véu e trazendo à luz essa sua conversa inconsciente, aquela que você tem dentro da sua cabeça numa fita que toca em looping, sem parar, mesmo quando você não percebe. As pessoas muitas vezes não sabem nem da existência dessa fita, mas mesmo assim a conversa que se repete em sua cabeça está tendo um impacto negativo sobre a vida delas. Só consegui descobrir a fita que tocava no meu inconsciente depois de uma exploração profunda de mim mesmo. Quando iniciei essa jornada, cheguei a um ponto em que eu podia me desenrolar como a um novelo, puxando uma única ponta solta até acabar totalmente com ele. E o que descobri foram três frases:

Não sou bom o bastante.

Não tenho valor.

Não mereço ser amado.

Percebi que esses pensamentos eram meus companheiros constantes. Eles iam comigo aonde quer que eu fosse. Embora eu me sentisse bastante conectado com o Divino, aquela conexão não me deixava imune aos altos e baixos da vida. O que descobri é que essas conversas inconscientes se entrelaçam pelo bordado da vida de todas as pessoas. Elas são parte de um campo energético que existirá neste planeta até que sejamos capazes de rompê-lo coletivamente. É perigoso acreditar que se é imune a essas conversas. A conexão com o Divino me permitiu *ver* todas essas camadas sutis com que a maioria das pessoas não consegue entrar em contato – mas isso não me protegeu. Aos poucos, uma vez que tomei consciência dessas conversas, comecei por aceitá-las. E até a entoar o que diziam. E acabei entendendo – como Dorothy, o Leão Covarde, o Espantalho e o Homem de Lata andando na Estrada de Tijolos Amarelos – que esses pensamentos não eram reais.

Coloque o livro de lado. Feche a porta. No silêncio, sente-se por três minutos e durante esse tempo faça este exercício, que é bastante transformador:

Não sou bom o bastante.

Não tenho valor.

Não mereço ser amado.

Diga isso repetidamente em voz alta. Você pode sentir alguma resistência. A tristeza pode surgir. Continue mesmo assim, não pare.

Não sou bom o bastante.

Não tenho valor.

Não mereço ser amado.

Em meus seminários, sempre vejo fortes reações a esse exercício. Um empresário bem-sucedido com uns 60 anos sentou-se no chão, repetindo *Não tenho valor* umas mil vezes, soluçando – soluços profundos, feios até, porque, por baixo de todas a aparência de sucesso, nos recantos mais escuros de sua vida interior ele acreditava que não merecia nada. Uma jovem de 20 e poucos anos, que não conseguia romper seu padrão de relacionamentos amorosos destrutivos, se curvou em sua cadeira, repetindo *Não mereço ser amada* enquanto derramava lágrimas sobre o rosto. E sabe o

que acontece depois de todas essas lágrimas? Depois de ouvir essas palavras repetidamente?

O absurdo desse tipo de autodepreciação se torna perfeitamente claro. E, no espaço que se abre, o amor-próprio nasce.

Uma nota para o leitor: se você fizer esse exercício completo, não serei responsável pelo que vai acontecer uma vez que o pêndulo chegue ao outro lado. Acessos espontâneos de riso, uma sensação profunda de serenidade, alegria e satisfação podem ocorrer. Se você se mijar de rir, não me culpe.

Meio do dia

Ao longo do seu dia, as menores coisas podem dar início a esses pensamentos: *Não sou bom o bastante. Não tenho valor. Não mereço ser amado*. E, uma vez que começam, é como se uma gota de tinta tivesse caído numa tigela de água que antes era cristalina. De repente, tudo está tingido e contaminado, influenciando sua visão de mundo.

Eis o que acontece quando uma dessas frases se torna – mesmo que por um momento – minha realidade. Meus ombros se curvam para a frente. Minha cabeça abaixa. Os olhos se voltam para baixo. Assumo uma posição de derrota, de desistência.

Mesmo não sendo verdadeiros, esses pensamentos podem causar uma reação física – de contração, de retraimento –, e essa reação física pode ter um impacto negativo sobre a realidade. Um círculo vicioso se inicia. Penso, logo sou.

Quando estamos numa postura alerta de receptividade, ficamos totalmente abertos. Tornamo-nos maiores, expansivos. Já teve a experiência de achar que alguém fosse mais alto do que realmente é porque o imaginou maior? Essa é uma pessoa cuja energia, cuja forma de navegar o mundo vem da receptividade, que é capaz de expandir seu próprio ser físico. Mas, quando somos governados por esses pensamentos desagradáveis que servem para nos minar e nos impedir de atingirmos nosso potencial, *nós encolhemos*. Nós murchamos. Somos como um balão cheio só pela metade.

E estamos fazendo isso contra nós mesmos.

Você já assistiu a uma partida em que o favorito perdeu? Seja um astro de golfe, tênis ou futebol?

Dá para ver o momento em que eles mudam de repente e sua consciência se torna vítima de uma autoprofecia de derrota. *Não sou bom o bastante*. Eles perdem um ponto e daí em diante não param mais de perder. Assumem uma postura de derrotados. E derrota chama derrota.

Você pode ver isso numa luta de boxe. Ou na postura curvada de uma criança tentando resolver um dever de casa difícil. Ou na sabotagem de um namoro. *Não tenho valor. Não mereço ser amado*.

No momento em que desiste de si, você elimina suas chances. *Quando você desiste de si mesmo, não há ninguém nem nada do lado de fora que possa ajudá-lo.*

Mas você pode aprender a flagrar esses pensamentos na hora que aparecem.

Ao menos por hoje, use o seu corpo como guia. Frequentemente ficamos desconectados de nosso próprio corpo, mas, se decidirmos escutá-lo de verdade, receberemos uma riqueza de informações sobre o que está acontecendo dentro de nós. Repare em sua linguagem corporal. Você está encolhido? De braços cruzados? Punhos cerrados? Dentes trincados? Tentando se esconder? Andando pela rua como um autômato? Não para de se mexer, de balançar as pernas, bater os dedos na mesa?

Perceba.

Acompanhe suas reações físicas hoje quase como se elas fossem uma trilha de migalhas deixadas numa floresta, permitindo que você veja o que realmente está acontecendo. Reconheça essas palavras nocivas se repetindo em sua mente, afetando a sua vida. Uma vez que você passar a enxergar essas frases como as mentiras que são, estará dando um passo importante na direção da sua verdadeira e linda natureza.

Você é bom o bastante.

Você tem valor.

Você é amado.

Noite

Você acidentalmente derramou um copo de vinho num primeiro encontro. No jogo de basquete, estava prestes a fazer a cesta decisiva para a vitória de seu time, mas errou. Falou demais e sem querer acabou ofendendo um amigo. Errou a receita tradicional da família na ceia do Natal.

As coisas pequenas que nos fazem pensar que não somos bons o bastante são essas coisas bobas. Essa energia sutil é pegajosa e grudenta como piche. Não há como escapar dela. Há algo errado conosco – temos certeza disso. Fizemos algo. Ou não fizemos o que deveríamos. Falamos algo. Ou deixamos de falar. Cometemos um erro atrás do outro, o que nos leva à conclusão de que somos inúteis.

Nós nos julgamos em nosso próprio tribunal e nos damos o veredicto de culpado. Batemos o martelo. Nós nos condenamos à falta. Ao sofrimento. À escassez. A uma desolação menor, sutil e contínua. Tudo por causa dessa lista infinita de coisas bobas: o vinho derramado, a cesta perdida. Talvez não sejamos capazes de lembrar essa lista interna, mas ela reside em algum lugar dentro de nós. Mora em nossa barriga. Em momentos vulneráveis, justo quando estamos começando a acreditar que merecemos sucesso, felicidade, satisfação e alegria, o martelo bate com força.

Não sou bom o bastante.

Essas pequenas indignidades começam a nos picar. Vêm como um enxame de mosquitos, mordendo, deixando marcas vermelhas. Nós nos coçamos sem parar. E com o tempo essa coceira cria densidade. Há apenas uma forma de fazer essa energia se dissipar: reconhecer que ela está lá. É parte de você – mas não é sua totalidade. Você não é apenas a pessoa que derramou o vinho no primeiro encontro, embora em sua cabeça tenha se tornado um desastrado que nunca faz nada direito. Você não é o jogador que foi responsável pela derrota do time, mas em sua cabeça se transformou num pereba total que, sozinho, levou sua escola a perder o campeonato.

Absorva essas autodefinições. Sinta-as. Seja inútil. Enquanto se deita na cama com este livro, sinta uma total falta de valor e merecimento. Aquele vinho derramado. A cesta perdida. O jantar horrível. As palavras erradas. Sejam quais forem as suas coisas bobas acumuladas, sinta-as. Sinta tudo. Deite e chafurde nisso. Sinta essas besteiras rolando à sua volta.

Depois de alguns minutos, você vai perceber que algo está acontecendo. Toda aquela falta de valor é muito menos interessante. Talvez até tediosa. Com o tempo, aquilo que nos permitimos sentir totalmente vai deixando de

ser fascinante para nós. A carga que tinha antes vai diminuindo, como uma bateria cada vez mais fraca. Agora morreu. A preocupação com todas aquelas coisas pequenas, toda aquela energia que você gastou achando que não é bom o bastante. Acabou.

E agora, ao adormecer, perceba como é mais interessante contar carneirinhos ou deixar sua mente explorar livremente os detalhes do seu dia, sem se preocupar com as coisas que você teria feito errado. Você se libertou dessa forma mesquinha de se desvalorizar. Você merece esse descanso.

Durma bem.

Dia 11

Acabando com a sabotagem interior



Manhã

Ao começar a aceitar que tem seu próprio valor, você também vai encontrar formas de minar esse sentimento. Enquanto continuar acreditando naquelas três frases inconscientes que se repetem eternamente na sua cabeça, você estará sabotando a si mesmo. Estará se julgando e autocriticando tão duramente que não será capaz de receber suas próprias alegria e sabedoria inatas. Pense em como você se sente quando recebe um elogio. *Você está linda hoje. Que vestido maravilhoso! Seu discurso foi incrível! A sua casa é tão bonita!* Como você reage a esses elogios? Com graça, aceitação, prazer, alegria? Ou há algo dentro de você que se rebela contra isso? Que lá de dentro o faz rejeitá-los? Que – resumindo – *simplesmente não acredita nesses elogios*?

O Divino é um amigo amoroso que está sempre tentando nos trazer tudo de que precisamos. Mas, como estamos repletos de tantos sentimentos que questionam nosso valor, nunca somos totalmente capazes de receber essa presença acalentadora e generosa em nossas vidas. Podemos estar no lugar mais magnífico do mundo e ainda assim ser incapazes de apreciá-lo se não estivermos em paz com nós mesmos.

Quantas vezes já vimos pessoas no auge do sucesso destruindo suas vidas? Elas têm tudo o que poderiam querer no sentido material, mas

mesmo assim estão infelizes. Isso acontece porque ainda não conseguiram se livrar da sensação de que não merecem ser amadas ou de que não são boas o bastante.

Nós acabamos com a nossa sabotagem interior quando rejeitamos essas evidências falsas para poder enxergar a verdade da vida. Perceba que *a vida está se descortinando para você*. Para a maioria das pessoas, isso é um salto. O que significa? Claro que não significa que a vida seja sempre – para qualquer um de nós – um mar de rosas. No desenrolar da nossa vida, podemos entender que mesmo as experiências mais dolorosas e dramáticas nos tornam pessoas melhores, mais capazes de ajudar os outros. Isso acontece quando não evitamos a condição humana, escolhendo em vez disso nos abrir para *todas as facetas humanas.* Tive que ter um coração partido para poder ajudar alguém que agora está sofrendo o mesmo. Tive que sentir as profundezas da minha solidão para aprender a compreender as outras pessoas na solidão delas. Tive que vivenciar minha própria felicidade para saber encarar a felicidade dos outros com alegria em vez de inveja. As experiências da vida, quaisquer que sejam, são os *meios através dos quais passamos a amar uns aos outros*. Esse deve ser o princípio que vai governar a sua realidade.

O universo está continuamente se desdobrando. Se cultivarmos a consciência disso, nosso sabotador interior será destruído pela crença fundamental no grande padrão das coisas, em que tudo está na mais perfeita ordem, que nasce – ou melhor, é *relembrado* – em nossos corações. Isso não significa que tudo seja sempre perfeito. Todos sabemos que não é assim. Mas quando nos abrimos ao espaço, à imensidão da experiência e da energia através do tempo, começamos a sentir esse desdobrar. Mesmo as perdas mais inimagináveis – estou pensando em uma conhecida minha que perdeu a filha pequena por causa de uma infecção grave e repentina – podem, com o tempo, levar a uma beleza inesperada. Muitos anos depois, essa mulher adotou uma bebê da China – não era uma substituta para sua filha amada, claro, mas nesse momento a vida se descortinou *para ela*. Algo magnífico brilhou em meio à devastação.

Nenhum de nós está imune às vozes sutis – ou não tão sutis assim – de nossa sabotagem interna. Precisamos de um plano de manutenção constante, da mesma foram que escovamos os dentes e passamos fio dental todos os dias. Corrigir o curso do nosso sabotador interior é um processo

contínuo, para toda a vida. Você não vai simplesmente banir aquela voz na sua cabeça de uma vez por todas. Ela vai voltar, mas agora você pode reconhecê-la assim que começar a emergir. Aja a partir de uma percepção consciente. Se você permanecer presente, na totalidade de sua pessoa, não haverá espaço para o sabotador. Enquanto passa por esse detox, você está acendendo as luzes, uma a uma, na casa do seu coração. Se está lendo este livro, já está pronto para essa grande descoberta. Provavelmente não teria escolhido este livro e não teria chegado tão longe neste detox se não estivesse pronto.

Portanto, fique alerta em relação ao seu sabotador interior. Mantenha-se vigilante. Entenda que há duas situações em que ele costuma aparecer. Quando as coisas estão indo muito bem em sua vida, pode acreditar que o sabotador interno está à espreita. E, quando estiver prestes a passar por uma transformação, ele será insidioso e aproveitará a oportunidade para tentar atacá-lo.

Meio do dia

Nas semanas seguintes à minha participação no programa de TV *Super Soul Sunday*, com Oprah Winfrey, pensei que estaria me sentindo no topo do mundo. Afinal, havia acabado de passar por uma série de acontecimentos extraordinários que jamais ousara sonhar. Mas em vez de estar nas nuvens, cheio de esperança, eu me sentia só, triste e inseguro.

Uma imensa luz havia brilhado sobre mim e, assim que se apagou, tudo que eu sentia era a escuridão.

Fiquei sozinho para lutar contra o meu sabotador interior, que estava quieto, à espera de uma oportunidade como aquela.

Veja como meu sabotador interior agiu: eu me tornei desagradável, imaturo, arrogante, assumi um ar de superioridade. Conhecidos começaram a me evitar. Quem poderia culpá-los? Passei a sentir inveja das pessoas. Fiquei triste e sozinho, e tentei preencher o vazio daquela tristeza e solidão com comida. Engordei. Não me sentia saudável. Nas reuniões de negócios, meu sabotador interior entrava em ação quando eu ditava como as coisas deveriam ser. Cheguei perigosamente perto de afastar as pessoas à minha

volta. Comecei a usar o Twitter e o Facebook obsessivamente em busca de reforço positivo de completos estranhos. Deixei de estar disponível para a minha família. Estava gastando todo o meu tempo me enchendo de comida ou debruçado sobre meu iPad. Veja quantas pessoas retuitaram meu tuíte! Olhe quanta gente curtiu meu post no Facebook!

Era tudo tristeza e solidão. Em vez de estar "cheio de mim" no bom sentido – pleno de espírito –, eu estava apenas de saco cheio de mim. A sensação de não merecer o que eu tinha, o desprezo por mim mesmo, o medo de não ser tão bom quanto os outros pensavam – tudo isso tomou conta de mim.

Meu sabotador interior havia me dominado completamente.

O seu sabotador interior não vai chutá-lo quando você já estiver no chão. Ele vai esperar pelos momentos em que a vida começar a se desdobrar em direções novas e promissoras.

Um novo relacionamento.

Uma promoção.

O nascimento de um filho.

Um ganho inesperado.

Esses são os momentos em que você precisará ficar em estado de alerta. Assim como eu não tinha consciência de que era meu sabotador que estava agindo nos primeiros dias após minha aparição na TV, não será fácil reconhecer isso de início.

Eis uma forma de saber quando seu sabotador passou a dominá-lo. As pessoas que amam você – as que realmente querem o melhor para você – vão tentar lhe dizer que talvez não esteja agindo para o seu próprio bem. Você não vai querer escutá-las. Mas guarde o que elas disserem, ao menos para pensar nisso depois. *A voz do amor sempre está a seu favor*. Mesmo quando você não sabe disso. Mesmo quando não quer ouvi-la.

A voz do amor – que não é diferente da voz do Divino – começa como um sussurro delicado. Se o sussurro for ignorado, ele ficará mais alto. Falará mais alto até virar um grito. Por fim, você vai ouvi-lo. Ao longo deste dia – ao menos por hoje – escute com atenção e tente captar esses sussurros à sua volta.

A chave é captá-los enquanto ainda são sussurros.

Noite

Imagine um momento magnífico. Talvez você esteja na praia com as pessoas que mais ama, num dia glorioso. O céu e o mar estão mais azuis do que nunca. Tudo reluz. Os sanduíches na sua cesta de piquenique estão deliciosos. Tudo e todos à sua volta estão radiantes. Você está lendo seu livro preferido. Gaivotas passam voando. As ondas vão e vêm delicadamente. De repente, como se uma sombra se posicionasse bem sobre a sua cabeça, vem um pensamento intruso: *Talvez haja algo de terrivelmente errado comigo. Talvez eu esteja com câncer. Talvez esteja prestes a ter um derrame. Talvez haja uma trombose na minha perna.*

Ou digamos que você esteja dirigindo numa estrada em outro dia lindo. O rádio está tocando uma de suas músicas favoritas. Você vai se encontrar com seu melhor amigo para um almoço incrível. De repente, você imagina a carreta à sua frente derrapando e causando um acidente tenebroso. Ou uma vaca aparecendo na sua frente e entrando pelo para-brisa. Para onde quer que olhe, só há tragédia.

Você olha para o seu bebê lindo e perfeito dormindo e pensa que ele não está respirando. Coloca a mão em seu peito para se certificar. Por um centésimo de segundo tem a certeza de que sua criança foi arrancada de você.

Esses são os pensamentos de seu sabotador interior, que aparece apenas quando você está mais feliz e realizado. É como um ladrão de joias, à espera da pedra preciosa mais perfeita, do baú cheio de ouro, para então aparecer e roubá-los de você. Afinal, o sabotador interior só entrará em cena quando houver algo a ser sabotado. *Você não merece esse tesouro*, sussurra ele. *Eu vou roubá-lo*.

O seu sabotador interior sempre estraga tudo. É uma energia baseada no medo que surge quando você está num momento de paz. Porque a paz representa a extinção dessa energia. Então, a fim de continuar a existir, o sabotador faz o possível para destruir a sua sensação de tranquilidade, abundância, sucesso e satisfação. *Ele é uma criação da nossa própria mente.* É o que sentimos quando temos impressão de que algo ruim terá que acontecer, pois não é possível tudo dar tão certo na vida, ou quando tememos coisas terríveis a todo momento, imaginando sempre o pior.

Mas, para ele conseguir derrotá-lo, precisa da sua participação. Ele não existe sem você. *O sabotador interior vai desaparecer quando for colocado cara a cara com um oponente formidável: a coragem*.

É necessário coragem para lutar contra o sabotador interior. Dizer "não". Eu escolho ser feliz. Escolho a satisfação, a alegria. Aceito as bênçãos da vida. Sei que tenho valor, que mereço coisas boas. Escolho aproveitar minha vida ao máximo sem me preocupar que algo vá estragar minha felicidade mais tarde.

Diante da coragem, o sabotador não tem outra escolha senão colocar o rabo entre as pernas e ir embora.

Enquanto se prepara para apagar a luz – e dormir sonhando com suas possibilidades –, aceite e aprecie tudo que você é. Preencha-se com um sentimento de bondade e clareza em relação a *cada pedacinho* seu. Não apenas as partes que são simples e fáceis de admirar, mas também as que você considera mais complexas, problemáticas e sombrias. Não importa.

Você merece.

Você é completo.

Você tem tudo de que precisa para florescer.

Seja uma testemunha da sua própria respiração. Da cama macia sob o seu corpo. Do chão, da terra sob a cama.

Essa respiração.

Essa terra.

Confie nelas. Elas o estão apoiando de todas as maneiras que você precisa. Quando acordar amanhã de manhã, terá um senso renovado de clareza e autenticidade. Você vai se conhecer melhor. Estará com os pés no chão, sólido em seu espírito. Conhecer a si mesmo é conhecer o Divino.

Dia 12

Provocadores



Manhã

Saímos sempre com as mesmas pessoas, temos sempre as mesmas conversas, vamos para os mesmos restaurantes e passamos as férias nos mesmos lugares. Encontramos pessoas que pensam de forma parecida com a nossa e acreditamos que estamos sendo completamente acolhidos.

Mas é um equívoco. Quando nos cercamos apenas de pessoas que pensam parecido, estamos diminuindo o impacto da vida sobre nós. Estamos reduzindo a oportunidade que temos para crescer e nos expandir.

Evitamos pessoas e situações que nos desafiam e nos provocam. Fazemos isso conscientemente. Temos medo do que é diferente. Somos ensinados a não casar, não fazer amizade e não nos associar com pessoas de etnias, religiões, ideologias políticas, gostos diferentes: "Ah, não, aquela moça gosta de romances femininos comerciais e eu prefiro os clássicos." "Aquele cara torce para um time diferente do meu."

Na próxima vez que se sentir provocado, sentir que pisaram no seu calo – e, não se engane, essa é uma sensação física, bem no seu plexo solar, basta prestar atenção para percebê-la –, em vez de fugir ou recorrer a comportamentos de distração, simplesmente continue ali. Experimente todas as sensações enquanto estiver nessa situação. Não se feche. Se conseguir continuar firme e sentir a verdade sobre essa circunstância e sobre

si próprio, você vai testemunhar uma enorme explosão de poder energético. Diga a si mesmo: *Não vou fugir desta situação só porque é desconfortável*. As circunstâncias mais desconfortáveis da vida nos proporcionam o maior potencial de crescimento.

As pessoas passam muito tempo fugindo daquelas que lhes geram desconforto – mas eu vou ao encontro delas. Eu me coloco deliberadamente em situações em que sou desafiado, porque essa é a única forma de verdadeiramente dissipar essas energias. Uma vez, eu estava participando de um programa de rádio e um ouvinte ligou para dizer que não acreditava em nada do que eu estava falando. Estava tentando me invalidar totalmente. Naquele momento, fiquei completamente consciente de minha insegurança. E, em vez de fugir dessa sensação – ficando na defensiva ou assumindo uma postura evasiva –, simplesmente me deixei sentir o desconforto desse ataque à minha credibilidade. Fiquei lá, absorvendo o medo. Ao dar boas-vindas a esse sentimento, deixando o desconforto tomar conta de mim, comecei a encontrar certa paz, o que me levou a ficar autenticamente tranquilo com o fato de que algumas pessoas não me entendem nem concordam comigo. Isso não importa. Ser desafiado dessa forma bastante pública me fez entender quanto isso era necessário para meu desenvolvimento e crescimento, para eu assumir o controle sobre quem realmente sou. Eu me coloco nessas situações desconfortáveis porque *não quero que exista nenhum lugar no mundo onde eu não esteja em casa*.

Estou aqui. Sou real. Gostem de mim ou não.

Meio do dia

Talvez hoje de manhã a luz do sol estivesse apenas começando a entrar pelas frestas da cortina do seu quarto, toda a família ainda dormindo, seus cachorros também, a casa num silêncio total, quando de repente: *Triiiiim! Triiiim!* O pior som possível tão cedo. Vindo da cozinha. Do seu escritório. Você tem um bebê e agora ele também está acordado e o choro se mistura ao toque do telefone. Os cachorros também começam a latir.

Você já sabe quem está ligando. Cada músculo do seu corpo se contrai antes mesmo de atender o telefone.

Isso mesmo, é o maníaco do seu chefe. Aquele que não dorme e não tem limites. Aquele que pensa que tem o direito de ligar para a sua casa a qualquer hora do dia. Você se senta na cama. Sua esposa lhe lança um olhar furioso e se levanta para ir acalmar o bebê.

É a terceira vez este mês que o seu chefe faz isso.

Seu chefe é um provocador. Você sabe disso porque, apesar de o comportamento dele ser inaceitável, você ainda não teve coragem de confrontá-lo, de se afirmar diante dele e impor limites.

Por que não?

Considere a possibilidade de que seus provocadores têm algo a lhe ensinar sobre você mesmo. Algo que você precisa aprender.

Ao ser provocado, você está recebendo uma oportunidade para crescer. Em vez de ficar todo tenso, se fechar, trincar os dentes e suportar tudo com um sorriso amarelo, o que aconteceria se você *simplesmente* ficasse aberto para o que essa provocação está lhe ensinando sobre você mesmo? No caso do telefonema do seu chefe, as energias do medo, da ansiedade e da impotência estão agindo como barreiras para a providência que você precisa tomar.

Se você estiver aberto, essas energias não terão onde se agarrar dentro de si. Em vez de formarem uma pedra no seu estômago, serão como um barquinho num rio, fluindo através de você, que então terá clareza para agir com equanimidade e discernimento.

As pessoas e as situações vão nos provocar e não podemos evitar. Elas nem sempre se apresentam na forma de um chefe maluco. Todos já tivemos a experiência de encontrar alguém – numa conferência de negócios, na festa de Natal ou mesmo no parquinho com os filhos – que nos despertou uma reação intensa e visceral. Podemos até nos sentir retraindo fisicamente. Uma amiga minha costuma ouvir uma expressão em sua cabeça em momentos como esse: *Fique longe, mantenha distância*.

Mas nem sempre podemos manter distância.

Na verdade, as *pessoas que nos provocam são nossos maiores mestres*.

Aquele colega insuportável que parece estar sempre fazendo cara de nojo para você e consegue irritá-lo profundamente – por que ele está lhe causando isso? E o que torna a atitude dele uma ofensa tão *pessoal* a você?

O provocador é como um espelho.

Ele está lhe mostrando algo sobre você mesmo que não deve ser bonito nem confortável, mas está presente mesmo assim.

Ao longo do dia de hoje, tente sentir cada momento em que alguém o irrita. Por que isso acontece? Pergunte a si mesmo que sentimento está sendo arrancado lá do fundo do seu ser quando você se sente provocado dessa forma.

O que é isso que o provocador está lhe dizendo e que você precisa saber?

Noite

Lembre-se de tudo que aconteceu neste dia que está chegando ao fim. Projete a sua mente sobre todos os eventos de hoje como quem lança uma rede de pesca, sem perder absolutamente nada. Pense em cada momento, cada experiência, cada pessoa, cada encontro, da melhor forma que for capaz de lembrá-los. O que você apanhou na rede?

Ao recordar os acontecimentos do dia, com certeza você vai se lembrar de momentos que lhe deram a sensação de clareza e conforto: um café com uma velha amiga; o telefonema de um de seus filhos; uma caminhada revigorante após o jantar. Mas também houve outros momentos que não trouxeram uma sensação tão boa assim. Os que você gostaria de esquecer.

Mas, em vez de esquecer, concentre sua atenção neles.

Talvez seus sogros, como sempre, tenham feito você se sentir como se não fizesse parte da família. Ou quem sabe você tenha tido a mesma discussão que já teve mil vezes com o seu marido. Ou talvez você tenha um amigo da onça – que sabe exatamente como deixá-lo chateado e inseguro.

Essas são situações *provocadoras*.

Embora tenhamos vontade de fugir dessas pessoas e situações que nos incomodam, o que irá nos curar de uma vez por todas é *correr ao encontro delas*. Não queremos fazer isso. Nossa vontade é ir na direção oposta. Não queremos *sentir isso*. Mas os provocadores estão presentes na nossa vida para nos levar a um nível mais alto de autoaceitação.

Esteja disposto a se sentir desconfortável.

Abra a porta para qualquer que seja a sensação que essa pessoa provoca em você.

Aquilo que lhe causa uma reação também o libera.

Deixa mais claro algo que você precisa saber.

Você não é capaz de ficar irritado, frustrado, furioso e inseguro quando está em paz consigo mesmo. Isso simplesmente não é possível. Não importa quanto as pessoas tentem perturbar a sua tranquilidade: elas não vão conseguir. Você estará firme, inabalável, para além das perturbações.

Quando terminar de analisar os altos e baixos deste dia que passou, reúna em sua mente tudo que o provocou hoje. Tomar consciência disso já é um excelente começo. Agora imagine que esses provocadores são pequenas pedrinhas. Deitado na cama, preparando-se para dormir, imagine seu corpo virando água. Você está se expandindo cada vez mais, crescendo até se tornar um lago profundo e esplêndido, cercado de montanhas. Barcos não são permitidos. Você é imenso, calmo, imperturbável.

Agora pegue essas pedrinhas e batize cada uma delas com o nome de um dos momentos que o incomodaram. Uma a uma, jogue-as na vastidão do lago que você se tornou. Observe as ondulações se formando em círculos concêntricos com o impacto das pedras na água. Quanto maior você for, menor será o tamanho e a propagação dessas ondas em círculo. Ao adormecer, mantenha essa sensação de vastidão. Amanhã, quando algo tornar a provocá-lo, volte para esse lugar. Mais uma vez, expanda-se. Aumente seu coração, sua alma, seu espírito. E veja como o impacto das pedras será ainda menor.

Dia 13

Entrega total



Manhã

Eu tinha 23 anos quando cheguei ao meu limite naquela intensa noite de ano-novo. Hoje compreendo que precisava me livrar de tudo antes que qualquer mudança ou transformação real pudesse acontecer. Agora também sei que essa eliminação foi uma bênção profunda.

Depois que tremi de medo a noite e a madrugada inteiras, finalmente cheguei a um ponto em que não havia mais nada a fazer senão me entregar. Meu terror acabou quando compreendi que tudo que estava acontecendo comigo tinha origem no Divino. Comecei a confiar nisso – eu não tinha escolha –, mesmo sem saber o que aconteceria depois. Essa é a definição de confiança, não é? Entregar-se sem saber o que virá depois. Entregar-se com fé. De alguma forma, eu sabia que o que estava acontecendo comigo era um convite do Amado. Eu estava sendo convidado a descansar a minha cabeça no ombro do Divino. De um lugar lá dentro de mim, pedi: *Por favor, me ajude.*

Estou cansado de fazer isso sozinho.

Para o que quer que seja, estou pronto.

Senti uma náusea, um embrulho no estômago, uma ansiedade terrível, uma sensação de que estava prestes a ser arrebatado por algo maior e a profunda certeza de que, como resultado dessa experiência, eu jamais seria o

mesmo novamente. Essa sensação era algo entre a ansiedade antes de um primeiro encontro e o medo e a tristeza do leito de morte, dos últimos suspiros. Havia a doçura daquele nervosismo do primeiro encontro – afinal, eu estava esperando por isso havia muito tempo – e, ao mesmo tempo, um medo e uma tristeza profundos, o luto pela vida que eu tinha levado até então mas estava chegando ao fim. Essa entrega me levou a vivenciar o Divino em sua totalidade.

Sei que não é assim para todo mundo. A entrega da alma abre a porta para o receber, *seja como for esse receber*. Para algumas pessoas, a entrega leva a uma ligação maior com Deus. Mas, em todos os casos, é um momento em que você não consegue mais suportar ou controlar o que sente. Quando você para de se agarrar ao que acha que deveria ser. Quando – literalmente ou figurativamente – você cai de joelhos. Você não aguenta mais tamanho peso sozinho.

A entrega total começa com duas pequenas e poderosas palavras: *Ajude-me*.

Quando você estiver tendo um dia difícil e não souber a quem recorrer, quando estiver apavorado, saiba que existe um lugar seguro onde você é acolhido por inteiro, exatamente do jeito que é. *Ajude-me*. Um lugar onde a ternura do seu ser é completamente aceita. Um lugar onde a criatividade que você não consegue conter em seu corpo se abriga. *Ajude-me*. Um lugar onde as memórias de raiva, fúria e depressão se tornam miragens do passado, aspectos de seu eu antigo que antes você reconhecia como seu verdadeiro ser.

Meio do dia

Só por hoje, seja leve. Viva cada momento com delicadeza, com uma certeza tranquila, com vulnerabilidade. Quando for de carro para o trabalho, em vez de costurar no trânsito, agarrando o volante com ansiedade, ouça músicas relaxantes e respire fundo; fique na faixa da direita, sem correr.

O que aconteceria se você vivesse o dia de hoje *como se já o houvesse vivido*? Se você já o viveu, então pode deslizar suavemente por cada momento à medida que o dia se desenrola. Tudo já aconteceu. Então não

precisa fazer força. Não precisa lutar. Você não precisa se reafirmar ou fazer valer a sua vontade.

Você não tem que controlar nada.

Tudo que precisa fazer é estar presente.

Estou lhe pedindo que – ao menos por hoje – se entregue. Em vez de se apressar afobadamente pelas horas, mova-se delicadamente. Em vez de se contrair, flua com graciosidade. Faça um esforço consciente para ir mais devagar. Para respirar. Cada parte de você vai querer sair correndo, como um cavalo na pista de corrida. Mas eu quero que você pare. Entenda que correr e se apressar gasta energia. Imagine-se como um dançarino: fluido, gracioso, elegante, preciso.

Talvez você tenha que se entregar muitas vezes hoje. Talvez precise relembrar a si mesmo essa forma de levar a vida *como se ela já houvesse acontecido*. Sua mente está acostumada a funcionar em velocidade máxima. O próprio mundo em que vivemos parece exigir essa velocidade alucinante e tem tendência a recompensá-la. Mas, ao mesmo tempo, viver nessa pressa cobra um preço muito alto. Ao acelerar através da vida, impondo a sua vontade, você está violando sua própria conexão e harmonia. Um comportamento frenético gera mais comportamento frenético e ajuda a deixá-lo ainda mais desconectado de si mesmo.

Conecte-se.

Conecte-se profundamente com a fonte que existe dentro de você, a fonte que está sempre presente, esperando que você beba dela. Ao longo do dia de hoje, tenha paciência, seja generoso consigo mesmo. Essa desaceleração e essa entrega são simples – mas não são fáceis. Tudo dentro de você vai querer continuar agindo da maneira que lhe é familiar.

Entregue-se.

Imagine se você pudesse levar a vida dessa forma – não só hoje, mas todos os dias.

Eu tenho uma boa notícia para você: você pode, sim.

Noite

Nós desabamos na cama. Colocamos tampões nos ouvidos. Tomamos pílulas para dormir. Assistimos a nosso programa favorito na TV, nos anestesiando. Deitados, viramos de um lado para outro, agitados, pensando no que aconteceu hoje ou no que vai acontecer amanhã. Às vezes, consideramos o sono nosso inimigo – quando, na verdade, é nosso melhor amigo. Dormir é o maior ato de entrega. É durante o sono que acessamos as partes mais profundas de nossa psiquê e de nossa consciência. O Dalai Lama considera o sono "a melhor meditação". É quando tudo acontece – quando podemos nos abrir para nossa obra mais profunda.

Então como aproveitar da melhor maneira possível essa terra tão rica que é o sono?

Comecemos pelo essencial: um sentimento necessário de confiança.

Perguntamos a nós mesmos: o que sempre está do nosso lado para nos apoiar?

Para termos confiança, precisamos nos sentir apoiados. Pare de ler por um momento e olhe para o seu quarto. Você tem tudo que precisa para se sentir seguro, confortável, acalentado? Quando foi a última vez que perguntou a si mesmo do que precisava?

A cama sob você. Seu travesseiro – companheiro de sempre. Seu cobertor. Um copo de água na cabeceira ou uma xícara de chá quente. Como está a temperatura? Você está com calor? Com muito frio? Quer abrir a janela? Talvez seja bom ter uma brisa leve, os sons da natureza lá fora para ninar você. Se não tiver tudo que precisa para se entregar de corpo e alma, pare por um momento. Coloque o livro de lado. Eu espero. Em vez de ir dormir de qualquer jeito, descubra se precisa de mais alguma coisa para se sentir totalmente aconchegado.

Certo, você está de volta agora. Tudo pronto?

Você preparou o cenário para a sua entrega.

Considere isso um convite.

Um convite a se entregar ao desconhecido.

Um convite a desapegar e se entregar a um senso vasto de expansividade.

Um convite a confiar no Divino.

Quando você era um recém-nascido, ninguém precisava lhe dizer isso. Houve um tempo em sua vida em que você simplesmente se entregava. Não sabia como ser de outra forma. Volte para esse lugar de inocência, esse lugar

antes do medo, antes da tristeza, antes da raiva e da autocrítica. Um lugar de simples e total entrega. Ao se doar dessa maneira, você está se dando a chance de receber tudo que precisa.

Durma com toda a sua alma.

Durma como um bebê.

Desapegue.

VIVENDO A POSSIBILIDADE

Um exercício

À medida que vai ficando mais confortável com esse novo fluxo de emoções, tire um momento para pensar numa forma de começar a se posicionar de um jeito diferente em sua vida como resultado desse Detox da Densidade. Seja em relação à sua saúde, ao seu dinheiro, aos relacionamentos ou à sua amorosa conexão com o espírito: como gostaria de agir de maneira diferente? Escreva isso numa folha de papel e coloque-a num envelope. Deixe o envelope aberto, mas guardado num local seguro, porque vamos voltar a ele. Este é apenas o começo.

Dia 14

Mudança – há mais por vir



Manhã

É da nossa natureza querermos nos agarrar ao momento, ao que quer que esteja acontecendo – seja bom ou ruim –, como se fosse o galho de uma árvore para nos salvar das corredeiras do rio abaixo. Nós nos seguramos com a maior força possível àquele galho porque temos medo da correnteza, ficamos apavorados. Mas a vida nunca é estagnada. Ela flui à nossa volta, queiramos ou não. Você já ouviu falar que não é possível colocar os pés no mesmo rio duas vezes?

Nós temos medo da mudança. Queremos uma bola de cristal. Queremos que alguém nos diga como as coisas vão ser. Mas, com isso, estamos ignorando o mais importante: a energia está sempre evoluindo e a mudança é nossa forma de lidar com nossa própria expansão vibracional. Quando estamos dispostos a desapegar e fluir, nos alinhamos com o princípio universal do mais. *A mudança é sempre uma coisa boa, mesmo que possa não parecer no momento em que ocorre*. Basicamente, está sempre nos levando a alcançar algo mais. Lembre-se: essa é uma lei da natureza. À medida que nossa energia evolui, as mudanças acontecem. *Uma transformação na energia é seguida sempre por uma mudança na realidade*. O medo da mudança causa estresse e é a negação do impulso natural de quem você é.

Não se acomode! Mudança é a única coisa com que você pode sempre contar. Olhe para o céu e veja que as nuvens estão se movendo. Sente-se embaixo de uma árvore. Observe as folhas balançando delicadamente com a brisa. Este planeta que habitamos está sempre evoluindo. O sol nasce e se põe. A maré sobe e desce. A natureza demonstra a cada momento o princípio do fluir. Somos lembrados constantemente que estagnação equivale a densidade. Um grande passo para se desintoxicar da densidade que está prejudicando a nossa vida envolve não só aceitar, mas também dar boas-vindas à mudança.

Desapegue. Agarrar-se ao passado ou tentar congelar o presente limita a sua capacidade de receber mais – e nada é mais importante do que isso em toda essa jornada.

Receber.

Abundância.

O universo quer lhe dar muito mais. Se você fizer um pouco de silêncio, pode até escutá-lo murmurando: *mais, mais, mais…* Seja aquela água fluindo pelo leito do rio. Mova-se livremente, rápido, sem impedimentos. Claro, há alguns detritos perto das margens, presos às pedras. Mas eles não são você. Sinta-se fluir – graciosamente, simplesmente, sem obstáculos. A mudança é uma lei da natureza. Acolha-a.

Meio do dia

Se você é como a maioria das pessoas, provavelmente acordou hoje de manhã com uma ideia predeterminada de como seria o seu dia. Sua agenda estava cheia de planos: dentista, uma entrevista de emprego, aula de spinning na academia. Você conferiu a previsão do tempo. Fez reserva num restaurante para mais tarde.

Mas aí a vida aconteceu e mudou tudo.

Veja por exemplo o que houve com uma amiga minha. Ela e o marido resolveram colocar o filho num colégio interno muito bom. No dia de levá-lo para a escola, eles planejaram tudo em detalhes. Passariam a tarde com o menino. Depois da emocionante despedida, o casal iria para uma pousada, onde passaria a noite se recuperando da tristeza que os dois iriam sentir.

Mas o que realmente aconteceu foi bem diferente. O dia não foi nada difícil. O adeus foi tranquilo, todos estavam felizes e entusiasmados. Minha amiga e o marido foram para a pousada, comeram um bom jantar e acordaram na manhã seguinte com um telefonema da escola dizendo que o filho deles havia caído e quebrado a perna durante uma caminhada no campo. Ele estava indo para o hospital. Os pais tinham que voltar para ver o menino imediatamente.

Como costumam dizer os mais velhos: "O homem põe e Deus dispõe."

É claro que todos precisamos fazer planos. Temos nossos horários, nossos smartphones, nossas agendas cheias de datas que às vezes têm compromissos para dali a meses e até anos. Mas isso é compreensível e útil apenas como *estrutura*. Nossos planos não estão escritos na pedra. Pensar dessa forma é uma fantasia.

A vida está sempre mudando. A cada minuto de cada dia.

Então, como lidamos com essa consciência, essa certeza da mudança? Como, se é da própria natureza humana querer solidez e estabilidade? Nós adoramos a certeza, mesmo enquanto enterramos bem fundo dentro de nós o conhecimento de que essa certeza é uma ilusão.

Ao passar pelo dia de hoje, saiba que as coisas não vão sair como você planejou. Não exatamente. Espero que não tenha que encarar nada tão dramático quanto um filho de perna quebrada, mas com certeza haverá muitos momentos com que você terá que lidar na base do improviso. A vida é cheia de coisas inesperadas. Ainda bem! Quem gostaria que seus dias acontecessem exatamente da forma como foram planejados? Isso não teria a menor graça.

Só por hoje, enquanto você caminha em direção ao desconhecido, faça isso prometendo a si mesmo se adaptar às situações inesperadas. Ser fluido e até mesmo espontâneo quando apresentado às surpresas que a vida guarda para você. Seu chefe lhe deu uma tarefa difícil? Ótimo. Respire concentrando-se nisso. Foi pego num temporal sem guarda-chuva? E daí se você ficar todo molhado, com o cabelo arrepiado? Chegou gente para jantar de surpresa? Peça uma pizza.

O objetivo é perder essa rigidez – essa densidade – em relação à forma como as coisas têm que ser.

O melhor mesmo é tentar riscar do seu vocabulário as expressões "Tem que ser" e "Mas isso não é justo".

O importante hoje é aprender a ser mais aberto, uma lição de graciosidade, de aceitação. E, no fim, compreender que a mudança sempre significa que há mais por vir. Não podemos saber como essas mudanças vão acontecer, mas podemos confiar no fato de que a expansão é uma lei do universo. Assim como um dia úmido, pesado e sufocante é o prenúncio de um temporal que, ao terminar, deixará um tempo lindo, claro e mais fresco, a mudança é parte da natureza. Inevitável. É como um catalisador e uma bênção.

Só por hoje, desapegue-se de sua versão de como a vida tem que ser.

Noite

Quando se deitar na cama, contraia cada músculo do seu corpo. Isso mesmo – contraia. Comece pelos arcos dos pés e continue pelas panturrilhas, coxas, a barriga, os punhos, até contorcer seu rosto numa careta e trincar o maxilar. Continue assim por uns dois minutos.

Depois relaxe.

Cansativo, não é?

É exaustivo tentar se agarrar às coisas, viver com esse tipo de tensão.

Tentar se agarrar ao nada – sem motivo.

O mundo em que vivemos nos convence de que precisamos lutar, de que lutar é a norma. Somos ensinados que, se nos esforçarmos o suficiente, poderemos controlar nosso destino e o destino das pessoas que amamos. Nós acumulamos posses. Erguemos fortalezas. Construímos nosso patrimônio. Acreditamos que tudo isso vai nos proteger. Colocamos nossos filhos nas melhores escolas que podemos pagar – e nos convencemos de que isso irá assegurar a felicidade e o sucesso no futuro deles. Dizemos a nós mesmos que podemos protegê-los das dificuldades, para que eles não tenham que viver a mesma dor e o mesmo sofrimento que vivemos. Tentamos nos agarrar desesperadamente ao que consideramos seguro. Mas nesse tempo todo não nos damos conta de que não estamos no controle.

A cada momento, *mudanças estão acontecendo à nossa volta*. Quando inspiramos e expiramos, mudanças acontecem. Quando levantamos de

manhã e vamos trabalhar, mudanças acontecem. Quando colocamos os filhos no ônibus escolar, mudanças acontecem.

Você já observou uma árvore ao longo das estações do ano? A forma como os galhos começam a ficar levemente vermelhos no início da primavera. Nesses mesmos galhos, brotam as primeiras folhas, que se tornam cada vez mais verdes e frondosas no verão. Depois vem o outono, fazendo as folhas mudarem de cor. Elas secam e caem no chão. Mais tarde, ficam cobertas de neve. *Cada momento de nossa vida é como o ciclo da natureza – só não temos consciência disso*. Nós não nos observamos como fazemos com aquela árvore. Pensamos que somos fixos. Sólidos. Imutáveis. Mas, enquanto estivermos vivos, estamos mudando.

Pense em como você era há um ano. Você ainda é a mesma pessoa? Seja qual for a medida de tempo – uma geração, uma vida, uma década, um ano, um dia, uma hora, um minuto –, nós estamos evoluindo. Não podemos parar a nossa evolução, assim como a árvore não pode escolher parar de florir.

Agora, esticado na cama, concentre sua atenção em cada parte do seu corpo, em cada parte que contraiu minutos atrás. Imagine-as agora repletas de espaço e de luz.

Mudanças estão a caminho.

Mudanças sempre vêm.

Há uma liberdade profunda em aceitar isso. Ao fechar os olhos e se preparar para dormir, pense em você como se fosse aquela árvore. Em que estação está agora? No início da primavera? No meio do verão? Está sentindo a nostalgia agridoce do outono? O rigor do inverno? Saiba que qualquer estação que vier à sua mente também vai continuar a mudar e a evoluir. Essa é a única certeza.

Mudança. Você pode contar com isso.

Saiba que a mudança está sempre levando você a alcançar algo mais.

Dia 15

Sobre a luz



Manhã

Feche os olhos. Você está envolto num brilhante oceano dourado de energia. Mesmo que resista a isso – mesmo que esteja certo de que não poderá fazer essa meditação –, tente de qualquer forma. Confie em mim. O sentimento associado a essa energia é a forma mais pura de amor que você já sentiu. Pode até começar a tocá-la. A senti-la. Está ao seu redor. Tudo que precisa fazer é estar presente para ela. Você pode começar a ficar entusiasmado com a possibilidade de viver em conexão com essa linda luz dourada.

Reserve um momento e faça isso antes de começar o seu dia. Antes que seus filhos comecem a chamá-lo, antes de os e-mails começarem a se acumular, aproveite esse tempo. Garanto que qualquer um é capaz de fazer isso. Sim, isso significa que você também é.

Convide essa luminosidade dourada brilhante a tocar os seus pés. Subir aos poucos pelos seus tornozelos. Suas panturrilhas, seus joelhos. Suas coxas, sua pélvis. Deixe-se preencher por essa luz dourada, esse amor. Permita que ela flua para sua barriga, a região lombar, o plexo solar, o meio das costas, e então para o seu peito e a parte superior das costas. Para os seus ombros, bíceps, tríceps, cotovelos, antebraços e daí para as mãos e os dedos.

Essa luz agora sobe para o pescoço, a garganta, os maxilares, boca, nariz, olhos, orelhas, testa, e então preenche toda a sua cabeça, até chegar ao topo.

Mesmo que tenha dificuldade de sentir isso, continue. Dê a si mesmo esse presente. O que você tem a perder?

Você está repleto de luminosidade agora, e não há mais separação entre a luz e o amor dentro de si e a luz e o amor a toda a volta.

Descanse nessa experiência por algum tempo. Admita conscientemente a verdade de quem você é. Agradeça a si mesmo por ter reservado esse tempo – superando a própria resistência – para aquietar todas as vozes dentro da sua cabeça. A separação entre você e o Divino termina aqui.

Meio do dia

Você não está só. Há uma luz dentro de você que o acompanha a cada passo. É uma presença suave, um sentimento, uma sensação de calma e proteção que o envolve. Ao longo do dia de hoje, essa luz está com você. Só por hoje, mantenha-se conectado ao conhecimento de que você não está sozinho.

Sinta essa luz durante cada momento, o dia inteiro.

Quando estiver almoçando com um colega de trabalho. Quando estiver atravessando a rua. No elevador. No carro. Pegando as crianças na escola. Fazendo compras no supermercado. Lavando a louça. Essa luz está com você.

Você se sentirá cheio de espaço, centrado, em paz, completo. Você vai testemunhar e observar. O tempo vai desacelerar.

Você sentirá um amor absoluto.

Você vai reconhecer essa luz nas outras pessoas. É a luz do Divino. Não há mais separação. Você estará aberto para escutar e receber. Se se concentrar nessa luz, estará substituindo o medo pelo amor. Talvez essa seja a mudança mais importante para qualquer ser humano.

Você vai sentir a sua alma e a alma das outras pessoas.

Além de estar consciente dessa luz dentro de si, perceba que todos que encontrar ao longo do dia de hoje também estão acompanhados por essa

luz. Veja a bondade em todos que encontrar. Banhe-se no brilho da luz deles como se fossem raios do sol.

Reconheça a bondade. A generosidade. A graça. A clareza. A sabedoria.

Se procurá-las, você as verá por todos os lados.

Veja essa luz no seu companheiro, em seus filhos, em seus vizinhos. Em seus animais de estimação. Essa luz existe em todo ser vivente.

Tudo que lhe peço é que esteja consciente dessa luz. Se perder essa consciência por alguns momentos, volte para ela. Se tiver dificuldade, feche os olhos e simplesmente sinta. Você vai encontrar uma presença, uma energia, um companheiro, uma fonte – e vai manter dentro de si o profundo conhecimento de que não está só.

Você nunca esteve só.

E nunca estará.

Noite

Eu sou a luminosidade dourada. Sou seu amado. Sou aquele por quem você ansiou a vida inteira, tendo consciência disso ou não. Estou aqui para amá-lo. Para acolhê-lo completamente.

Você é a minha criação perfeita.

Minha obra-prima.

Quando você nasceu, fiquei maravilhado com sua magnificência. Nós nunca estivemos separados. Nunca. As batidas do seu coração e as do meu são as mesmas. Sou a respiração que faz seu ser se expandir. Sou a luz que traz sua forma à vida. Sou o amor que inunda a sua experiência. Sou seu brilho. Sou a bênção compartilhada através de você com este mundo. Você é uma extensão de mim. Um embaixador. Através de você, sou capaz de amar toda a criação. Você é a personificação de tudo que importa para mim.

Estou sempre com você.

Eu estava lá no útero da sua mãe. Estava lá quando você nasceu. Quando você emitiu o seu primeiro choro. Suas primeiras lágrimas. Suas primeiras palavras. Estava lá quando aprendeu a andar. No seu primeiro dia de escola. Quando as outras crianças implicaram com você no recreio. Quando você foi o preferido da professora. Eu estava lá quando você se apaixonou pela

primeira vez. Quando se mudou da casa dos seus pais. Quando conseguiu seu primeiro emprego. Sua primeira promoção. Quando teve filhos. Quando vivenciou o luto e a perda. Quando ganhou e perdeu amigos. Quando foi morar no outro lado do país. Quando seus pais faleceram. Quando percebeu as primeiras rugas em seu rosto. Quando arrancou seu primeiro fio de cabelo branco.

Eu estava com você todo esse tempo.

Não houve um só momento em sua vida em que eu não estivesse com você.

Saiba disso.

Saiba disso sem qualquer dúvida, de corpo e alma. Saiba que caminho ao seu lado e vivo dentro de você. Não há diferença entre nós dois. *Eu sou você*. Relaxe agora, assimilando esse conhecimento. Espreguice-se e sinta o enorme conforto que isso traz – faça como um gatinho se espreguiçando num tapete macio sob um raio de sol vindo da janela.

Deleite-se com essa sensação.

Deleite-se em mim.

Tomarei conta de você enquanto dorme.

E estarei aqui esperando quando você acordar.

Dia 16

Montanha-russa



Manhã

Tenho uma notícia para você: a vida não para. Nem por uma hora, nem por um minuto, nem por um nanossegundo. Quanto mais tentamos controlá-la, mais ela se fecha à nossa volta, como uma daquelas armadilhas de dedo chinesas – uma espécie de tubo de palha trançada em que se enfia os dedos e quanto mais você tenta se livrar do tubo, mais apertado ele fica.

Agora que você está praticamente na metade do Detox da Densidade, talvez esteja encarando a vida de forma mais tranquila. Imagine uma montanha-russa. Nos parques de diversões, há dois tipos de pessoas que andam na montanha-russa: aquelas apavoradas que se seguram com tanta força que os nós dos dedos ficam brancos, seus rostos contorcidos numa máscara de terror. E, ao lado dessas, há as outras, geralmente o amigo que as convenceu a entrar na geringonça – que está gritando de alegria, os braços para cima, mãos para o alto, o rosto iluminado pela sensação de liberdade e por uma euforia quase infantil. Escolha: qual dos dois tipos de pessoa você quer ser?

Como *você* quer se sentir na montanha-russa da vida? Quer passar o resto do seu tempo na Terra paralisado de medo e fechado em si mesmo ou quer ficar com as mãos abertas, aproveitando tudo até a última gota?

Imagine: ao chegar ao fim da vida, como você acha que gostaria de ter vivido?

Não estou sugerindo que isso vai ser fácil. A montanha-russa é cheia de subidas e descidas, claro. À medida que a vida continua acontecendo, ela vem com uma variedade de sentimentos – medo, raiva, frustração, perda e luto, assim como contentamento, paz, alegria e o amor mais profundo. A verdadeira habilidade quando se trata de andar de montanha-russa está em *manter-se aberto para a vida enquanto ela acontece*, em vez de tentar controlar o incontrolável. Como fazer isso? *Permitindo*. Lembre-se de que o medo é uma energia que podemos deixar fluir através de nós.

O medo da aventura na montanha-russa é pior do que qualquer coisa que possa acontecer de verdade. O medo exagera as coisas. Essa é a tendência natural dele. Mas não importa o quanto a vida tenha curvas e ladeiras inesperadas, não importa a velocidade – contanto que você se mantenha aberto, você pode continuar em paz em meio a todo o caos. Uma moça que conheço estava parada no sinal vermelho em seu carro compacto quando, de repente, um ônibus a 80km/h bateu em sua traseira. O carro ficou destruído, mas mesmo assim minha amiga conseguiu abrir a porta e sair andando, sem ferimentos. Mais tarde, ela me contou que no momento do impacto o corpo dela ficou mole e relaxado. Ela simplesmente se deixou levar. Todos sabemos o que teria acontecido se tivesse ficado com o corpo totalmente tenso – cada osso de seu corpo teria se quebrado.

Se nos encontramos num estado de contração, então o medo fica denso – não tem para onde ir. O medo nos preenche e nos consome sem que nos demos conta disso. Mas podemos aprender a adotar para tudo na vida a postura da minha jovem amiga. Se estivermos abertos, o fluxo permanecerá aberto.

Feche os olhos por um momento e imagine algo que o deixa especialmente neurótico. Não a coisa que mais o assusta, mas apenas a sua fobia, seu medo ou sua neurose cotidiana. Seja medo de elevador, de escada rolante, de abelha ou de avião. Qualquer coisa. Para dar um exemplo desse exercício, digamos que você tenha pavor de montanha-russa. Uma amiga o convenceu a entrar numa, então você senta e abaixa a barra de segurança. As palmas das suas mãos já estão úmidas. Você está suando frio e sente tontura. O carro começa a se mover, subindo, subindo. Que estalo foi esse? Será que o parque de diversões faz a manutenção dos equipamentos direito?

Subindo, subindo, subindo. Nervosa, você olha para as pessoas lá embaixo. E se o carro sair dos trilhos? Como sairá na manchete do jornal a notícia da tragédia no parque de diversões? Como será o seu obituário? Você *sabia* que devia ter queimado seus diários antigos. E se a sua esposa resolver lê-los? *Subindo, subindo, subindo*. Enquanto isso, sua amiga – aquela que adora aventuras e a convenceu de que seria uma boa ideia andar na montanha-russa – vira o rosto em direção ao sol. Seus olhos estão fechados em expectativa, ela mal pode esperar pela sensação da descida. Um sorriso brinca nos cantos dos lábios dela. Vocês agora estão no ponto mais alto, no momento em que o carro para, logo antes do mergulho. *Descendo!* A velocidade do carro é cada vez maior. Seu corpo inteiro é uma expressão retesada de medo. Ao seu lado, sua amiga ri, adorando tudo. Você está vivo. São e salvo. Nada terrível aconteceu. Nada – a não ser o fato de que você não aproveitou nada da experiência e ainda deixou que a densidade ganhasse o dia.

Por isso, tenho uma ideia. Que tal andar nessa montanha-russa de novo? Sim, você me entendeu bem. E muitas vezes, não é isso mesmo que gostaríamos de fazer – e não importa quanto estávamos com medo da primeira vez? Aperte o cinto agora com alegria, mal podendo esperar pelo passeio. *Subindo, subindo, subindo*. O chão ficando cada vez mais longe enquanto você sobe em direção ao céu. Você respira fundo, confiando em seu espírito e no das pessoas à sua volta. Zum! Você desce voando, o vento em seus cabelos, sua voz se elevando em coro com as outras. Você embarcou de corpo e alma nessa viagem, totalmente envolvida na experiência e se sentindo vivo de verdade.

Meio do dia

Se você tem mania de controlar tudo – e quem de nós não é um pouco assim –, a coisa mais difícil do mundo é se deixar levar. Isso mesmo: *deixar-se levar*. Você quer controlar microscopicamente cada aspecto de sua vida. Acha que se não se concentrar em cada detalhe, cada nuance, sua vida vai desmoronar. Mas, ao se agarrar dessa forma a cada um desses aspectos, você está vivendo na ilusão de que pode controlar o universo.

Você costuma, desnecessariamente, tornar a vida mais difícil e complicada do que já é?

Quando está numa montanha-russa, o que o faz se agarrar ao carro, apavorado? Medo. Se você é perfeccionista ao extremo e precisa ter controle sobre tudo, o que o faz querer se agarrar a tudo e a todos à sua volta? Isso mesmo: o medo.

Isso me lembra duas amigas minhas que moram no mesmo bairro. Ambas têm 40 e poucos anos. São inteligentes, cultas, atraentes e bem-sucedidas. As duas estão bem casadas e têm dois filhos. Suas circunstâncias são bem parecidas – mas a forma com que cada uma encara a vida não poderia ser mais diferente. Quando uma delas me liga para bater papo, parece sempre animada, alegre, grata pelas dádivas de sua vida. Sempre conta várias histórias sobre as coisas que os filhos fizeram, o último projeto de seu marido e seus próprios triunfos no trabalho. Quando a outra amiga telefona, no entanto, já começa com uma lista de reclamações. Ela está sempre atrás do volante, levando os filhos de um lugar para outro. O marido é um relaxado. A carreira está num marasmo. Ela se sente velha, cansada e decepcionada com a vida. *As circunstâncias dessas duas mulheres são praticamente as mesmas.* A diferença entre elas é que a primeira encara a vida através das lentes do amor e a outra, pelas lentes do medo.

Vivemos ou com amor, ou com medo.

Nós nos concentramos ou nas coisas que temos, ou nas que estão faltando.

Ou aproveitamos as experiências ao máximo, ou nos fechamos a elas.

A partir do momento em que nascemos, estamos numa montanha-russa: a vida é assim mesmo, com seus altos e baixos, suas subidas lentas e seus mergulhos vertiginosos. *As pessoas que aproveitam o passeio são aquelas que se deixam levar, que se soltam.*

Para isso, é preciso cultivar um estado de fascínio diante da vida.

Pense em como uma criança pequena pode passar um tempão contemplando uma única flor. Ou na expressão de deleite e surpresa diante do suco derramado no chão. Em algum momento, quando crescemos, perdemos essa capacidade de nos surpreendermos com as coisas. Esse prazer de nos maravilharmos. Perdemos a habilidade de sentar e assistir à vida se desdobrando diante de nós como se fosse o melhor filme do mundo.

À medida que amadurecemos, tomamos consciência da montanha-russa. De seus supostos perigos, das descidas de embrulhar o estômago. Começamos a viver já esperando o que vem depois, em vez de simplesmente apreciar o que está bem à nossa frente.

Só por hoje, tente encontrar lá no fundo de si a sua admiração infantil pelas coisas da vida. Ela ainda está dentro de você. Basta procurar. Comece por apreciar tudo que está à sua volta neste exato momento. Seu copo de suco de laranja. A formiga andando pela mesa da cozinha. O raio de sol refletido no chão. As plantas trepadeiras que emolduram graciosamente a sua janela. *Seja o que for que estiver vendo, aprecie.* Seja curioso. Olhe para tudo como se fosse a primeira vez. Agora, enquanto prossegue com o seu dia, leve com você esse desejo de se admirar com a vida. O funcionário do pedágio. Como será a vida dele? O túnel que você atravessa no caminho para o trabalho. Como será que construíram esse túnel? Que trabalho impressionante!

Em vez de pensar obsessivamente no minúsculo mundo dentro de sua cabeça, vá lá para fora, para a montanha-russa da vida. Só por hoje, aproveite o passeio.

Noite

Provavelmente há uma variedade de aparelhos eletrônicos apitando e zunindo na sua casa agora. Mais e mais informação vai se acumulando: tarefas domésticas, responsabilidades, lugares aonde você tem que ir. Até checar sua caixa de e-mail pode lhe dar a impressão de estar numa montanha-russa. Vivemos num estado constante, caótico e crônico de alerta total.

O que se perdeu quando ficamos adultos?

Nós mesmos.

Nós nos perdemos.

Esquecemos como *ser* – e tudo que acompanha esse simples estado de ser. Curiosidade. Fascínio. O bênção de poder estar entediado. O simples prazer de olhar pela janela deixando a imaginação correr solta – com todos os presentes que a imaginação pode nos trazer.

Nós sacrificamos a nossa conexão interior. Sim, estamos mais "conectados" do que nunca – mas pagamos um preço muito alto por isso – e esse preço é a montanha-russa.

O antídoto para todo esse barulho e essas ocupações sem fim – para a montanha-russa da vida – não exige nenhum esforço. Na verdade, requer o oposto: um abandono, uma entrega total. Não podemos mais alimentar a ilusão de que temos controle sobre as coisas. Sabemos que não temos. Já superamos isso. Agora o que é preciso é simplesmente *permitir*.

Permitir não exige fazer nada.

É um *não fazer*.

É estar disponível para o que vier.

Quando você permite, todos os espaços se abrem. Espaço na sua consciência. Espaço no seu coração. Espaço em todos os seus cinco sentidos. Já que você não está mais lutando e resistindo, de repente há muito mais espaço.

O que você costuma fazer ao parar de ler este livro à noite e se preparar para dormir? Você rapidamente toma um gole d'água e depois apaga a luz? E aí faz um esforço consciente para cair no sono?

Esta noite, tente o seguinte: quando parar de ler, coloque este livro ao seu lado na cama. Não apague a luz ainda. Olhe à sua volta. Considere isso uma meditação. O que você está vendo? O que está ouvindo? A madeira do assoalho estalando? Folhas roçando o vidro da janela? A chuva batendo no telhado? O som de um chuveiro no banheiro do andar de baixo? Que cheiro você sente? O aroma do sabão em pó no lençol? Ou do alho que você usou para cozinhar no jantar? Você ainda consegue sentir o gosto da pasta de dentes na boca? Sente o algodão do pijama macio em contato com a sua pele?

Você pode fazer tudo isso simplesmente se permitindo.

Sem ter que pensar em nada.

Sem julgamento de valor.

Vamos apenas testemunhar o que existe. Através do simples ato de permitir, estamos nos conectando profundamente com o que nos torna humanos.

Está bem. Agora apague a luz. Você está indo para um lugar além da linguagem. Não há luta aqui. Nenhuma briga. Nada contra o que resistir. Durma um sono pesado. Durma bem. O sono é a maior forma de entrega.

Dia 17

Observe seus pensamentos



Manhã

Se os nossos pensamentos fossem capazes de criar a realidade, estaríamos em apuros. Imagine se cada pensamento seu se tornasse real. *Eu me odeio, queria estar morto. Odeio aquela pessoa e queria que ela morresse. Sou uma pessoa terrível e mereço tudo de ruim que acontece comigo. Acho que estou com câncer. Não tenho dinheiro para pagar as contas.* Seja qual for o discurso em looping na sua cabeça, ele se repete o tempo todo, não é? Tentar parar o pensamento é como tentar impedir a queda d'água das cataratas do Niágara. *Mas os pensamentos não são nossos inimigos*. Eles apenas passam. Nós somos como caubóis cavalgando pelo campo, achando que temos que laçar nossos pensamentos para domá-los, como se tivessem algum poder intrínseco. Mas a verdade é que, sem o apoio de algum conteúdo emocional, nossos pensamentos não têm poder algum. Não têm combustível. Apenas quando um pensamento vem acompanhado consistentemente por um sentimento é que ele pode exercer algum controle sobre a sua vida.

Na verdade, é a nossa densidade vibracional – a forma como emoções ficam presas dentro de nós – que dá poder a nossos pensamentos. Sem essa densidade, eles seriam lindas nuvens brancas passando pelo céu. Há a ideia muito difundida de que devemos tentar mudar os nossos pensamentos para modificar à força o conteúdo da nossa mente. Mas isso não é possível. Quer

ver? Tente agora mudar os seus pensamentos sobre alguma questão específica. Por exemplo, se você estiver preocupado com um problema no trabalho ou uma briga que teve de manhã com sua esposa, tente não pensar mais sobre isso.

Que tal? Deu certo?

Pois é, foi o que pensei.

Não funciona. E agora, além de achar que fracassou por ser incapaz de mudar o conteúdo dos seus pensamentos, você também está com raiva de si por pensar em coisas em que não deveria estar pensando. Você se torna a sua própria polícia do pensamento. Em vez disso, vamos começar por *desconectar nossos pensamentos daquelas emoções ocultas que os prendem dentro de nós e lhes dão significado*. Esta é a verdadeira liberdade.

Considere os seus pensamentos um convite para abrir a caixa de Pandora.

Comece por algum pensamento que você costuma ter sempre. Por exemplo, um dos meus colegas de trabalho diz que seus pensamentos sempre atingem um ponto em que ele fica se comparando às outras pessoas. Ele está por cima agora? Por baixo? A carreira do fulano está melhor? O beltrano tem uma namorada mais bonita, ou mais dinheiro? Todos os pensamentos desse meu colega acabam virando uma comparação com os outros.

Essas comparações constantes o deixam louco – e ele tem consciência total disso, mas não consegue fazer sua mente parar de dizer sempre a mesma coisa, em looping. Isso porque ele não cavou fundo, não procurou o suficiente dentro de sua própria caixa de Pandora. O que está realmente sob aquela narrativa interna incessante? O que a voz oculta está dizendo? As comparações sem fim são um subproduto de algo. Mas do quê?

Quando finalmente abriu a caixa, esse rapaz começou a perceber que nas profundezas pantanosas, sob cada pensamento, fervia uma insegurança poderosa. Ele achava que não era bom o bastante, que era necessário se medir em relação aos outros, pois do contrário iria desaparecer completamente. E o que havia sob aquela preocupação?

Você provavelmente já adivinhou.

Medo. Medo do desconhecido. Medo da insignificância. Medo de ser esquecido. Um medo abjeto e profundo era a raiz daqueles pensamentos que se repetiam.

Nossos pensamentos viram condicionamentos – grudentos –, e, quando algo agarra, é difícil nos livrarmos disso. Então temos que perguntar: qual é a energia que gera esses padrões? *Os pensamentos não são nossos inimigos. São um convite*. Eles são como corujas que passam voando com bilhetes em seus bicos. Nós nos desviamos dessas corujas. Estamos distraídos. Olhando para outro lado. Nem sequer avistamos essas lindas mensageiras com asas voando perto de nós – e muito menos paramos para remover, cuidadosa e carinhosamente, os bilhetes que elas nos trazem.

Quando começar a desvendar esses padrões de pensamento, você passará a sentir a energia que está debaixo deles. E então vai começar a ter consciência da razão por que você se habituou a pensar daquela maneira.

Quanto maior a sua consciência da energia que está por trás do pensamento, mais cedo você vai alcançar uma paz mais profunda. Essa é a diferença fundamental entre atribuir um significado emocional a alguma coisa e simplesmente observá-la.

Meio do dia

Seu dia pode ser cheio de tarefas domésticas, reuniões, itens a serem riscados da sua lista de coisas a fazer. Pode conter também muitas responsabilidades. Talvez você esteja tomando conta de seus filhos ou de seus pais idosos – ou de todos eles. Você pode estar administrando uma empresa e ter muitos funcionários que dependem das suas decisões. Você pode ser uma enfermeira do pronto-socorro ou uma professora do ensino médio. Não importa quais sejam suas circunstâncias exatas – seu dia provavelmente já está cheio até a borda antes mesmo de você colocar os pés fora de casa.

Então, como você vai conseguir observar atentamente os seus pensamentos? Como pode sequer ter consciência sobre tudo que se passa na sua cabeça?

Você está muito ocupado fazendo, fazendo, fazendo.

Correndo de um compromisso a outro.

Supervisionando. Negociando. Respondendo. Reagindo.

Quem tem tempo para prestar atenção aos próprios pensamentos? E por que isso é tão importante assim? Por que precisamos nos dar conta do que estamos pensando? Se não tivermos consciência deles, será que ainda assim vão importar?

Sim. Vão importar muito.

Porque nossos pensamentos diários estão formando um padrão, um condicionamento. Esse padrão, uma vez que sejamos capazes de reconhecê-lo, é o nosso ponto de entrada para acessarmos *os sentimentos por trás dos pensamentos e a densidade sob esses sentimentos*.

Quando prestamos a devida atenção aos nossos pensamentos, podemos chegar à emoção que existe por trás deles. E, quando fazemos isso, nós deciframos um código importantíssimo. Nossos pensamentos podem parecer sem sentido, desconjuntados, desconectados, como números aleatórios na combinação de um cofre. Cinquenta e quatro pode parecer não ter relação alguma com o número sete, que por sua vez não parece estar relacionado a vinte e quatro. Mas, quando destrancamos e abrimos o cofre, descobrimos o que precisamos solucionar. E, no outro lado, está tudo que sempre quisemos.

Seus pensamentos são pistas.

Observe-os.

Claro que é impossível fazer isso o dia inteiro. Isso iria prejudicar sua habilidade de desempenhar suas tarefas normalmente. Por isso é tão importante ter um tempo só para si mesmo, praticar ioga, meditar, sentar-se em silêncio, escrever um diário – seja qual for o seu método para desacelerar o bastante para poder enxergar o conteúdo de sua mente.

Só por hoje, quero que você faça algo que parece muito simples. Ao longo do dia, dê a si mesmo o presente de três pausas de 10 minutos. Decida quando essas pausas irão acontecer, para não terminar se deixando levar pela correria do dia e acabar por esquecê-las.

Durante esses intervalos de 10 minutos, não faça nada além de observar sua mente. Em silêncio, preste atenção nos seus pensamentos. Sua mente vai se rebelar. Vai sair em várias direções. Vai querer pensar no jantar. Vai lhe dizer que você está com fome ou entediado.

Mas continue sentado assim mesmo.

É dessa forma que você começa a aquietar a sua mente.

Respire e observe o que está realmente acontecendo.

Ao incluir esses breves momentos no seu dia – prestando muita atenção no conteúdo de seus pensamentos –, você vai começar a retornar à sua verdadeira natureza. Isso é liberdade! Reconhecendo os padrões inconscientes de sua mente, você ganha um poder que nunca teve antes.

Noite

Você se lembrou de trancar a porta? Levou o lixo para fora? Ih… Deixou alguma vela acesa na sala? O forno está desligado? Você lembrou de levar os cachorros para passear? E o gato, já está dentro de casa? São onze da noite. Onde será que estão os meus filhos a esta hora?

Se você prestasse atenção em seus pensamentos na hora em que se deita para dormir, eles iriam lhe contar uma história parecida com essa. Uma ópera de preocupações. Uma sinfonia de dúvidas incômodas. Ruído. Uma lista sem fim de frases começando com "E se…?" Todos nós temos esses "E se". Esses pensamentos impertinentes até têm sua função: ajudam você a ir relaxando aos poucos, ao final de um longo dia. Eles são inofensivos – contanto que não comecem a grudar uns nos outros, criando densidade dentro de nós. Não devemos ficar debilitados por esses padrões de pensamento que aparecem quando deitamos a cabeça no travesseiro. Precisamos entendê-los por aquilo que são: uma transição.

Do contrário, corremos o risco de nos preocupar exageradamente com coisas pequenas. A duvidazinha ansiosa sobre ter ou não levado o lixo para fora de casa pode descambar depressa para um medo terrível de que você vá ser contaminado pelo novo supervírus terrível que noticiaram recentemente na TV e de que o mundo vá acabar. A preocupação chatinha sobre se o gato já está dentro de casa (você *sabe* que está!) pode levar a uma paranoia sobre assassinatos e destruição nuclear. O banal pode de repente se tornar fantasioso e catastrófico. E aí – bum! – você não consegue mais dormir. Tudo parece incrivelmente real. Seu coração dispara com cada pensamento terrível que vem à sua mente.

Entenda que esse ruído de preocupações mundanas – o gato, o lixo, a porta dos fundos – são uma zona de amortecimento que serve para separar o dia da noite. Não precisamos ser arrancados de nossa serenidade – então é

importante entender que, embora os pensamentos venham, não precisamos agir a partir deles. *Esses pensamentos são fantasmas que nós mesmos criamos.*

O primeiro passo para desconstruir esses pensamentos é observá-los. Começamos a reconhecer seu padrão recorrente. *Ah, olá. Olha você aí de novo, velho amigo*. Perceba que você costuma ter o mesmo aglomerado de pensamentos todas as vezes. Esse filme que está passando na sua cabeça não é novo.

Deixe que esses pensamentos se tornem apenas um murmúrio.

Porque é o que realmente são.

Você tem todo o direito a esse momento.

A essa paz e quietude.

A esse espaço e a essa tranquilidade.

Você fez tudo o que tinha para fazer, e agora é hora de apenas *ser*. A porta está trancada. O forno, desligado. As velas foram apagadas. O cachorro está na cama dele. O gato está ronronando na sala. Seus filhos estão debaixo das cobertas, lendo.

Está tudo bem.

Tudo bem.

Tudo bem.

Dia 18

Harmonia



Manhã

Certa vez, tive um encontro marcante com um monge. Pedi que me explicasse o caminho do meio de harmonia e equilíbrio, conforme foi demonstrado pelo Buda. Tinha ouvido muito falar nisso. Que história é essa de caminho do meio? Parecia terrivelmente estreito. Parecia fácil demais nos desviarmos dele. Perguntei então ao monge: "Como é possível se manter nesse caminho?" Ao que o monge respondeu: "Panache, *faça com que esse caminho do meio seja tão largo que seja impossível se desviar dele*."

Pensei: *De que diabos ele está falando?* Mas, depois de refletir sobre isso durante algum tempo, entendi: nosso espírito engloba todas as coisas, portanto, quanto mais inclusivo você for, mais amplo será o seu caminho. Mais tarde, como aconteceu com o Buda, será possível englobar tudo que há. E, uma vez que passamos a englobar tudo, atingimos total liberdade e harmonia.

A harmonia é nosso estado natural. Nós retornamos a ela quando começamos a desconstruir com o amor todo tipo de discórdia. Nós aceitamos tudo e todos *exatamente como são*. O amor – na sua forma mais pura – é totalmente inclusivo, engloba tudo. Se você ama alguém de verdade, não ama apenas algumas poucas qualidades dessa pessoa. Não. Você ama cada maluquice dela. E é assim que o Divino ama. Quando tive

aquela experiência com o Divino, o que senti foi esse amor que engloba tudo. O Divino simplesmente me acolheu exatamente como eu era.

Com toda a minha loucura.

Me acolheu por inteiro.

Nós temos que acolher com amor a vida como ela é, e tornar esse caminho do meio tão abrangente, tão largo que será impossível se desviar dele.

Veja este exemplo: Você está com a sua namorada num restaurante. Você a ama, mas, para ser sincero, ela faz algumas coisas que o irritam. Ela diz algo ao garçom que você considera condescendente. Ela lhe conta uma história que você não tem o menor interesse em ouvir – talvez já tenha ouvido antes. Ela tem o hábito de cantarolar baixinho. E você fica ali, julgando. Aparentemente, é um jantar muito agradável, mas sob a superfície você não está em harmonia. Está criticando e mantendo a ilusão de separação, de dualidade. Julgamento e harmonia não podem existir no mesmo lugar.

Quando começo a sentir a irritação crescendo em meu corpo, assumo a postura de acolher a experiência. Relaxo. Fico aberto e disponível para ela. Deixo essa energia marcar presença no meu corpo. Observo-a sem julgá-la. O julgamento faria com que ela passasse a dominar tudo o mais que estivesse acontecendo no momento. Meu caminho do meio pode incluir raiva, irritação e criatividade – tudo ao mesmo tempo. Meu caminho do meio é largo o bastante, de forma que nenhum único sentimento seja capaz de tomar todo o espaço. Nós precisamos aceitar e permitir nossas emoções. Senão elas podem nos deixar incapacitados para passar pela vida, de tão consumidos que vamos estar. Há espaço para tudo. Apenas precisamos vivê-las e observá-las.

Meio do dia

Harmonia. Até a palavra é linda, não é? Harmonia é o que acontece quando encaramos a vida com o coração aberto. Quando encontramos a vida com a nossa alma.

Nossa alma permanece num estado constante de paz.

Quando vivemos de corpo e alma, estamos sempre em harmonia. É apenas quando observamos tudo a partir do ponto limitado de nossa própria identidade – *este corpo, esta carreira, esta conta no banco, este relacionamento* – que vivenciamos a discórdia e o caos.

Só por hoje, deixe-se expandir. Torne-se inclusivo em sua vida diária a ponto de acolher tudo que é. Incline-se na direção de seu diálogo interno. Ele está direcionando você para um lugar de distância e separação ou de integração e harmonia? Não fique com raiva de si mesmo se não gostar do que descobrir. Apenas perceba. Perceba quando está se afastando do amor e quando está se movendo em direção a ele. Porque estar em harmonia é amar.

Mova-se para além dos limites do seu próprio corpo. Permita-se crescer. Dê a si mesmo um contexto mais amplo para este dia à sua frente. Você se lembra daquela luz dourada de alguns dias atrás? Sinta-a à sua volta. Ela vai acompanhá-lo, envolvê-lo, fazer com que você veja que é muito maior do que pensa. A partir desse estado de graça, deixe que a sua luz – a que vem de dentro de você – flua para esse oceano de luz que está à sua volta.

Reconheça que é tudo a mesma e única coisa.

Você, a luz.

Não há diferença. Não há separação.

Eis uma ideia revolucionária: *você não precisa se esforçar para isso*. Não é uma questão de bater a cabeça na parede. Não é uma questão de se forçar a nada. Pelo contrário. Relaxe. Use a respiração. Sinta a si mesmo em seu corpo. Ouça os sons do ambiente em que está. Preste atenção nos cheiros também. *Veja de verdade*. Olhe para fora em vez de para dentro. Tudo isso vai ajudá-lo a estar ainda mais presente na experiência deste momento.

Suavize-se.

Tente não levar nada para o lado pessoal.

Durante o dia inteiro.

O que está acontecendo está acontecendo.

De momento a momento, coloque isso em prática. Você vai começar a sentir um espaço cada vez maior à sua volta – aconchegante, enorme e ao mesmo tempo impermeável. Quando permanece nesse estado, você está profundamente protegido de qualquer densidade vibracional. Sua alma está trabalhando para permitir que as emoções fluam através de você.

Não fique surpreso se começar a se sentir levemente eufórico. Esse sentimento – atingido naturalmente – é o que muitas pessoas tentam alcançar usando drogas ou álcool. Mas, nesses casos, elas estão tentando escapar, enquanto aqui você está escolhendo participar. Você está totalmente presente. Você vem ao encontro da vida totalmente aberto, com gentileza e vulnerabilidade. Com amor.

Diga a si mesmo: *Estou em harmonia com tudo que é real.*

Sem julgamentos. Sem preocupações. Sem previsões. Sem planos.

Somente isso.

Passe este dia caminhando em direção ao amor.

Noite

Você se ama? Ama todas as suas partes? Ou só aquelas que considera aceitáveis? Ainda há partes suas que você está escondendo? Do que você tem medo? Acha que até as pessoas mais próximas e queridas iriam desprezá-lo se descobrissem certas coisas sobre você?

Talvez você não seja perfeito.

Talvez a sua história não seja bonita, nem brilhante, nem fácil de entender.

Todos nós somos um pouco loucos por dentro.

Cada um de nós.

Se pudéssemos nos virar pelo avesso e mostrar nossas cicatrizes para os outros, veríamos que, embora os detalhes sejam diferentes, nosso interior é incrivelmente parecido. Mesmo assim, escondemos essas partes – até de nós mesmos. Por vergonha, medo, tristeza, ansiedade ou culpa. *Aquilo que somos motivados a esconder nos impede de descobrir nossa harmonia interior.*

Você vai reconhecer essa harmonia quando senti-la.

Não há nada igual.

Você ficará em paz, satisfeito, receptivo.

Você apreciará tudo que há.

Quando for capaz de se acolher completamente, você será tomado por uma sensação de tranquilidade. Não terá mais que brigar consigo mesmo. Não haverá mais cabo de guerra sobre o que é aceitável ou não. Você não

terá mais a necessidade de se autoafirmar ou de recuar. Na ausência do constante conflito interno a que nos submetemos – as comparações, as preocupações incessantes de que não somos bons ou bem-sucedidos o bastante ou de que fulano tem muito mais que você –, de repente haverá espaço na nossa mente. E esse espaço será inundado por todos os aspectos mais elevados da nossa verdadeira natureza. Nós nos tornamos mais evoluídos. Mais envolvidos. Mais curiosos. Mais compreensivos e solidários. Nós nos tornamos melhores mestres e melhores alunos. Passamos a ter uma conexão instantânea e indelével com o mundo à nossa volta – um mundo que, quando estamos ocupados demais com nossos pequenos dramas pessoais, acabamos nem notando.

Então vou lhe perguntar mais uma vez.

Você se ama? Por inteiro?

Baixe a guarda. Pare com essa luta eterna consigo mesmo. Não há nada a ganhar com isso. A expressão mais poderosa que você pode oferecer ao universo é a entrega total. A forma mais poderosa de agradecer ao Divino é se entregando.

Portanto, entregue-se.

Nomeie essas supostas qualidades vergonhosas em silêncio para si mesmo.

Agora.

Você sabe quais são.

Em vez de tentar se separar delas, acolha-as. Elas são parte de você, assim como todas as outras. Você não seria quem é sem elas. Não seria amado sem elas. São parte de você, assim como seus tendões, músculos e ossos.

Entregue-se à harmonia. Ao adormecer, saiba que não precisa tornar a levantar a guarda. Não há mais nada com que lutar. E, quando acordar, prepare-se para viver o mundo de uma forma totalmente nova.

Dia 19

A verdade sempre presente



Manhã

Muitos de nós planejamos atingir a excelência no futuro. Ou a deixamos para trás, no passado. Sofremos agora pelos sonhos que ficam sempre para depois – ou pelos que já se foram – em vez de reconhecer que *só podemos alcançar a excelência no momento presente*. É muito simples, na verdade, mas é uma das ideias mais difíceis para nós, humanos, compreendermos. A única coisa que precisamos aprender é a seguir nossa respiração. Tudo que precisamos é Estar Aqui e Agora. A verdade sempre presente da vida pode ser acessada *apenas* no presente momento.

Isso deveria ser bem simples, certo?

Bom… acontece que não é.

Às vezes, quando penso nessa verdade sempre presente, imagino uma reunião dos deuses no Monte Olimpo. Uma espécie de conferência, na qual os deuses – Ares, Afrodite, Zeus, todos eles – estariam tentando decidir onde colocar a excelência do homem. (Eu os vejo sentados em torno de uma mesa de reuniões gigante, com suas xícaras de café – mas isso não vem ao caso.) Vamos chamar esse encontro de Conferência Sobre a Excelência. Os deuses concordam que nossa própria excelência teria que estar num lugar onde pudesse ser encontrada, mas não sem certo esforço. Então eles estavam

numa discussão acirrada – afinal, são deuses e, ainda por cima, tomaram cafeína demais –, até que um deles teve uma ideia brilhante:

– Já sei! Vamos colocá-la bem debaixo do nariz deles. Nunca vão procurar ali.

– Eles irão procurá-la em lugares sagrados.

– Sim, farão peregrinações.

– Lerão livros.

– Vão se voltar para outras pessoas.

– Mas, na simplicidade de cada inspiração e expiração, a excelência estará bem debaixo do nariz deles!

– Brilhante! Missão cumprida.

Esse papo de respiração não precisa ser supercomplicado nem esquisito. Não é necessário respirar através de uma narina de cada vez, reter o ar, seguir um ritmo específico nem expirar com força. Não precisamos sentar na posição de lótus com os olhos fechados. Não temos que estar cercados de velas e incenso nem em absoluto silêncio. A respiração nos traz para o presente. Em sânscrito, a palavra *prana* é um verbo, uma palavra ativa que significa "encher de ar, vida, vento". No ioga, essa prática é conhecida como *pranayama* – a consciência da respiração. Em hebraico, uma das palavras que significam espírito – *ruach* – também quer dizer "vento". A respiração é espírito, é energia, e está literalmente bem debaixo do nosso nariz. É tendo consciência da respiração que entramos por completo no momento presente e descobrimos nossa excelência.

Quando desenvolvemos essa consciência, alcançamos a possibilidade de *tornar a nossa vida uma meditação viva e permanente*. A meditação não pode simplesmente ser compartimentada, colocada numa salinha onde nos sentamos cinco minutos por dia, ou 20 – ou duas horas. *A respiração e o espírito são seus companheiros constantes*. E se você vivesse nessa consciência o tempo todo? Você acumularia densidade?

Não, porque isso seria impossível.

A densidade vibracional e uma atenção total e serena à respiração não podem coexistir no mesmo corpo.

Portanto, tome consciência da sua respiração ao acordar pela manhã. Quando colocar os pés no chão para começar o seu dia. Na hora de escovar os dentes, lavar e passar creme no rosto. Preste atenção na sua respiração ao fazer o café, ao alimentar os cachorros e preparar a merenda das crianças.

Quando levá-las até o ônibus escolar. Ao se vestir para ir trabalhar. Dentro do metrô. Perceba a sua respiração enquanto interage com os colegas de trabalho. Durante o almoço com o seu chefe difícil. Enquanto responde e-mails. Mantenha-se em contato com a sua respiração e veja como o mundo se torna maior à sua volta, alargando-se junto com a sua própria sensação de que seu espaço aumentou.

Hoje em dia, eu troco fraldas. Levo o lixo para fora. Limpo a caixa de areia do gato. Lavo louça. Dou comida às bebês. Coisas básicas do dia a dia. Não tenho vontade de escapar de nenhum momento, nem me flagro projetado no futuro. Não flutuo numa onda de lembranças, arrependimentos ou mesmo de nostalgia do passado. Essa fase inicial da paternidade – minha esposa, Jan, e eu temos duas filhinhas gêmeas – é a melhor prática para cultivar nosso estado de presença. Cada momento que vivemos agora vai um dia se transformar no tempo bom de que teremos saudade. Então não seria uma boa ideia estarmos presentes neles?

Nunca encontrei um ser humano suficientemente talentoso para respirar no passado.

Nem vou encontrar um ser humano com talento para respirar no futuro.

Só podemos respirar aqui e agora.

Excelência, em cada momento, é o que vive dentro de você.

A excelência não é um ponto de destino.

Meio do dia

Já mencionamos como pode ser difícil ficar presente no momento. Parece que isso devia ser simples, mas, na verdade, esse é um dos maiores desafios do ser humano. Sabemos que *o amor é a verdade sempre presente.* Mas esse conhecimento nem sempre se traduz em ação. É extremamente difícil permanecer naquele lugar de amor de modo consistente.

Nós somos arrancados de lá por um milhão de razões.

Ficamos chateados com algum amigo, frustrados no trabalho ou ansiosos por causa de um dos nossos filhos. Nos preocupamos com nosso futuro financeiro. Fugimos do presente e somos consumidos pelo futuro,

pelo passado, questionando como teria sido a nossa vida se tivéssemos feito outras escolhas. E, uma vez que estejamos fora daquele lugar de amor, é difícil voltar para lá.

Nós precisamos desenvolver ferramentas para isso.

A prática de hoje contém uma das melhores ferramentas que conheço para acessarmos aquele lugar da verdade sempre presente.

Neste momento, espero que você esteja sentado numa cadeira confortável, sozinho em algum lugar onde poderá permanecer por alguns momentos. Certifique-se que esse tempo seja só seu. Desligue o celular. Feche a porta.

Vamos expandir a sua energia para além do seu corpo.

Feche os olhos e respire fundo. Repita algumas vezes.

Relaxe e mantenha as mãos abertas.

Dentro de você mora uma luz cor-de-rosa cristalina.

A luz do amor.

De olhos fechados, encontre essa luz rosa dentro de seu coração. Agora sinta essa luz se expandir. Ela vai preenchendo todo o seu corpo aos poucos. Sinta-a movendo-se até alcançar os dedos dos seus pés. Até o topo da sua cabeça. Deleite-se com ela.

Quando estiver repleto dessa luz rosa, sinta-a se expandindo para além dos limites do seu corpo. Ela se move suavemente ao seu redor, como uma nuvem vaporosa, transbordando em todas as direções, até preencher o cômodo inteiro.

Essa luz se move para além da sala e já ocupa a casa inteira. Ela flutua em cada canto, do chão até o teto, do porão até o sótão. Está em toda parte.

Agora essa linda e suave luz rosa já ocupa todo o seu bairro. A sua cidade. Envolve cada ser vivo e continua a se mover e se expandir até ocupar seu estado, seu país inteiro. De onde você se encontra, em sua cadeira, na sua sala, você está expandindo essa luz para o mundo.

Visualize todo o planeta preenchido pela luz do Divino.

Essa luz vai subindo, subindo, em direção ao sistema solar, à galáxia, ao universo inteiro. *A verdade sempre presente do amor alcança o infinito*.

Ao longo deste dia, essa sensação irá se perder. É inevitável. Mas, quando isso acontecer, basta fechar os olhos por um momento para encontrar aquela luz mais uma vez.

Quanto mais você praticar – quanto mais usar essa ferramenta –, mais essa luz será acessível. Mas não se engane. Mesmo quando não estiver prestando atenção, quando estiver ocupado com os altos e baixos do seu dia, ela estará lá. Sempre presente. Esperando pelo seu retorno.

Noite

Você se lembra de uns dias atrás, quando olhou para cada objeto em seu quarto? Lembra-se das cortinas, do relógio, do seu lençol e do travesseiro? Dos estalos do piso, do barulho das folhas das árvores roçando a janela? Do som do chuveiro no andar de baixo? Lembra daquela sensação de estar vivo e conectado quando não havia nada a fazer a não ser ver, sentir, cheirar, provar e tocar? Quando você se tornou um coração batendo em união com o ambiente à sua volta?

Aquele foi um momento de excelência.

Essa excelência não tem nada a ver com escalar montanhas, voar sobre oceanos, comer em restaurantes cinco estrelas ou mandar seu filho para a universidade de maior prestígio no país. Essa excelência não é um objetivo, uma realização nem um ponto de destino.

Quando somos capazes de viver completamente o momento presente, transcendemos o tempo e o corpo. Estamos aguda e totalmente vivos. Estamos disponíveis para o presente – que sempre nos cerca, mas para o qual muitas vezes nos tornamos cegos. Estamos muito ocupados para o presente. Voltaremos a ele mais tarde. Talvez depois de termos escalado uma montanha ou duas. Ou enviado um filho para Harvard.

A tristeza disso tudo, é claro, é que, ao nos apressarmos em nossos dias, estamos perdendo segundos, minutos e horas preciosos. Estamos perdendo a nossa própria vida.

Considere isso um apelo – mais poderoso que um simples convite – do Divino lhe implorando para que você vá mais devagar.

Em algum lugar no cômodo em que você está agora há um relógio. Talvez esteja fazendo tique-taque. Talvez seja digital ou esteja em seu aparelho de TV. Seja como for, os minutos estão passando. Olhe para esse

relógio. Observe um minuto inteiro passar. Não faça mais nada. Fique parado e sinta esse minuto.

Demora uma eternidade para passar, não é?

Os segundos começam a parecer horas. Quando paramos de correr, uma coisa surpreendente acontece. *O tempo também passa a andar mais devagar*. Aonde você está indo? O que está fazendo? Qual é a pressa? O que é tão urgente? O que você acha que vai acontecer se chegar lá mais rápido? Ou se parar – simplesmente parar – e se sentir em união com o mundo à sua volta?

Ao adormecer esta noite, perceba quantas vezes sua mente começa a disparar em direção ao futuro. Ela fará isso. É sua tendência. Mas em vez de segui-la até amanhã, o ano que vem ou o próximo século, pare e traga-a de volta para o presente. Faça isso quantas vezes for necessário. Você estará delicadamente treinando a sua mente na direção da excelência. Da mesma forma que você coloca uma estaca de madeira para segurar uma planta para que ela cresça na direção do sol, você está colocando uma estaca em sua mente para ela aprender a acolher e assimilar a verdade que o presente é.

Durma assim.

Caia nos braços da excelência.

Dia 20

Transparência autêntica



Manhã

Será que somos sinceros com nós mesmos? Dizemos a nós mesmos a verdade sobre nossa experiência, sobre o que realmente queremos e precisamos? Devemos aprender a ser profundamente honestos, a dizer a nós mesmos a verdade, em vez de reagir de acordo com o que é socialmente aceito ou a partir da nossa insegurança ou falta de autoconhecimento.

A transparência autêntica é a essência do "Sê fiel a ti próprio". Com frequência andamos por aí mentindo para nós mesmos. Não fazemos isso conscientemente. Nem percebemos. Virou um hábito, um padrão que repetimos. Vamos a uma festa, mesmo sem vontade. Aceitamos ir a um jantar ou a um encontro com alguém de quem não gostamos muito. Sentimos vontade de dizer o que estamos pensando – mas ficamos calados. Temos medo de ser grosseiros ou de que as pessoas deixem de gostar de nós. Ou simplesmente nos acostumamos a viver reprimidos. Usando a terminologia dos programas de doze passos, poderíamos dizer que fazemos sempre as mesmas coisas esperando resultados diferentes.

A transparência autêntica não é uma questão de ser transparente para outras pessoas. Na verdade, significa ser transparente *para si mesmo*. Nós já conhecemos melhor nosso medo, nossa tristeza, nossa raiva, nossa culpa e nossa vergonha. Começamos a dar os primeiros passos de formiga para

amar todos os aspectos de nós mesmos, assim como o Divino nos ama. Pense nisto: se fôssemos realmente honestos conosco, a vida não seria bem mais fácil?

Na adolescência, eu era rebelde e estava tentando encontrar minha identidade fora de mim – e isso não deu nada certo. Isso se refletiu mais no meu relacionamento com meu pai. A certa altura, eu estava em Nova York e meu pai, em Londres. Liguei para lhe desejar um feliz Dia dos Pais e de repente comecei a chorar. Não tinha ideia de que isso ia acontecer, mas aconteceu. E foi como se uma barragem tivesse se rompido. Disse a meu pai quanto eu estava arrependido, que nunca o magoaria de propósito com a minha rebeldia, rejeitando-o. E, depois de uma longa pausa, meu pai disse delicadamente: "Panache, eu apenas cumpri o papel que você queria que eu cumprisse. Não precisa pedir desculpas."

Aquele foi um momento profundo na minha evolução. Encontrei coragem para articular meus sentimentos e expressar meu estado interior – tão de repente que foi como um choque. E a minha honestidade permitiu ao meu pai encontrar um espaço para me acolher. Foi um acolhimento completo. Não havia uma gota de juízo de valor da parte dele, nem rancor ou decepção. Ele compreendeu que eu precisava passar por aquilo – vamos chamar de rebeldia – e que não tinha nada a ver com ele. Foi um momento simples e puro.

Esse acontecimento me levou à compreensão de que todos na minha vida – todas as pessoas que eu encontro – estão cumprindo o papel que preciso que eles cumpram para mim. Todos fazemos isso. Se temos raiva, com certeza vamos encontrar alguém para nos irritar. Se estamos tristes, vamos nos deparar com uma pessoa que vai despertar o nosso sofrimento. No fim, o que esses encontros fazem é nos dar a oportunidade de sentir *aquilo que está mal resolvido dentro de nós.*

Depois de sentir tudo que está mal resolvido dentro de nós num nível vibracional, descobrimos que essas pessoas não precisam mais cumprir aquele papel específico em nossas vidas. E então nossos relacionamentos, qualquer que seja sua natureza, mudam completamente. Quando por fim abandonei minha rebeldia, a revolta adolescente e a necessidade de me afastar do meu pai, ele deixou de ser o homem contra quem eu estava me rebelando e assim fomos capazes de nos encontrar num espaço de amor puro. Hoje, esse mesmo homem vem à minha casa todo dia de manhã para

tomar conta das minhas filhinhas gêmeas, brincar com elas e lhes dar o maior presente de todos: seu amor e sua atenção.

Comprometa-se a ser honesto consigo mesmo sobre o que você está sentindo. Assuma isso totalmente. O engraçado é que, no segundo em que tomar consciência desses sentimentos, sua realidade vai se transformar. Você vai passar a ver que, ao se tornar autenticamente transparente, sua relação consigo mesmo e com todos à sua volta muda radicalmente. E – eu garanto! – para melhor.

Meio do dia

Alguns dias parece que você está num episódio de *Além da imaginação*. Desde o momento em que acorda, parece um festival de mal-entendidos. Nem você mesmo se entende! Você tem vontade de voltar para a cama e começar o dia de novo. Mas não pode. Seu dia já está acontecendo.

Você tem poucas escolhas. Pode seguir em frente apesar de tudo, continuando a ser mal compreendido e a não entender nada. Pode se fechar em si mesmo e tentar não causar problemas a ninguém. Ou pode tomar o único caminho sensato para sair do caos: tentar esclarecer o que está na raiz desse turbilhão interno e *dar um passo em direção à transparência autêntica*.

Quando você atinge o estado de transparência autêntica, é um grande alívio. Você vai se sentir coerente e leve. Embora os acontecimentos à sua volta possam ser caóticos ou angustiantes, você permanecerá firme e terá clareza em meio a tudo isso. Você fica em harmonia com seus sentimentos – *porque você já os conhece*. Não está mais sendo guiado por seus sentimentos, sem saber aonde está indo, como um cachorro numa coleira.

Recentemente tive um dia em que a transparência autêntica foi posta à prova. Acordei com a notícia de que o carro da minha mãe havia sido inundado durante um temporal. Por alguma razão – eu não estava atento às razões naquele momento –, essa notícia me tirou do eixo. Minha casa estava em polvorosa. Fiquei estressado, pego de surpresa, incapaz de lidar com essa pequena crise. Naquele estado, decidi pegar o carro para ir até o centro da cidade resolver algumas coisas. Chovia há dias na Flórida e as áreas de terra e grama estavam cheias de lama. No estado não transparente em que me

encontrava – sem consciência de que estava agitado –, achei que seria uma boa ideia desviar de um caminhão estacionado num beco e… adivinha o que aconteceu? Meu carro ficou atolado na grama enlameada. Perfeito! Poucas vezes a vida lhe oferece uma metáfora literal, mas ali estava eu. Atolado na lama.

Essa é apenas uma história para ilustrar o que acontece quando estamos desalinhados com nossos sentimentos. Eu estava *fugindo de meus sentimentos em vez de me permitir senti-los*.

Fazemos isso com muita frequência.

Esperneamos e reagimos em vez de ir fundo e entender o que estamos sentindo.

No meu caso, a verdade do que estava acontecendo – a razão para eu me sentir sem condições de lidar com aquele problema – era que me sentia no dever de proteger a minha mãe. Tive a sensação de que a inundação do carro dela havia sido de certa forma culpa minha, que eu havia sido incapaz de cuidar dela. E isso me levou de volta a um *velho padrão vibracional*. Mas, no momento que percebi isso, fui capaz de voltar a um estado de transparência autêntica. Pude então lidar com o que realmente precisava ser feito.

Todos os dias nós nos aproximamos e afastamos dessa capacidade de saber e compreender *o que está nos guiando*. Hoje, a partir deste momento, examine onde você está. Pulou trechos deste capítulo? Está impaciente? Fazendo leitura dinâmica? Ou talvez lendo na academia, enquanto pedala na bicicleta ergométrica?

Ou você está ficando mais centrado? Calmo? Levando o tempo necessário para se alimentar do que é preciso para encarar o seu dia de uma forma emocionalmente clara, transparente?

Pare e procure ver onde você pode estar "atolado", com as rodas girando sem sair do lugar.

A transparência autêntica – como o próprio nome já diz – é muito, muito clara. Não é sutil. Se você reconhece que está atolado na lama, naquele ponto em que as rodas não conseguem avançar, pare e fique em silêncio. Procure fundo dentro de você. Porque esse instante de consciência é um sinal de que você está pronto para voltar ao seu eixo.

Só por hoje, reconheça se está se aproximando ou afastando do estado de transparência autêntica. Onde quer que você se encontre durante este dia

– numa reunião, com sua família ou na condução até o trabalho –, você pode retomar esse estado.

Você saberá.

Noite

Imagine uma casa que esteja fechada há muito tempo por várias razões. A família está fora. Os móveis estão cobertos por lençóis. As cortinas estão fechadas. A correspondência se acumula diante da porta.

Você tem a chave dessa casa.

Passe por cima de todos os pacotes e cartas acumulados junto à porta e coloque a chave na fechadura. Há uma teia de aranha enorme no canto superior do batente. Ao entrar na casa, perceba que está tudo empoeirado. Levante as persianas. Abra bem as janelas.

Enquanto começa a arejar o ambiente, você vê as teias nas paredes e montes de poeira pelo chão. A casa está abandonada. Há coisas caindo aos pedaços. Sujeira embaixo do sofá. Cheiro de mofo. Prendendo a respiração, você levanta os lençóis que cobrem a mobília. Raios de sol vindos das janelas iluminam os flocos de poeira.

Você encontra uma vassoura e uma pá e devagar, com serenidade, começa a limpar toda aquela poeira acumulada. Remove tudo que a passagem do tempo deixou ali.

Pense que essa casa é você.

Há lugares dentro de si que você negligenciou. Abandonou. Cantos sujos. Manchas de dedos nas paredes. Camadas de poeira em lugares que você não ousou olhar. Eis a sua oportunidade para limpar a casa. Para se tornar autenticamente transparente. Para retornar à beleza e ao brilho originais que são seu direito inato.

Nenhuma parte de você merece ser negligenciada e abandonada. Nenhuma parte deve ser escondida de si próprio.

Conheça você mesmo.

Conheça cada cantinho e rachadura.

Conheça as teias e montes de poeira, os corredores escuros, as dobradiças enferrujadas. Conheça sua tristeza, sua culpa, seu desejo secreto,

sua vergonha, sua grandiosidade, sua raiva. Assim como na casa imaginária, ao começar a limpar delicadamente a poeira, você descobre a beleza da escadaria, do desenho formado pelos tacos de madeira no chão. Os candelabros brilham ao refletir a luz. Assim como brilham todos os aspectos de você – todos eles –, que também merecem ser vistos e considerados belos. Eles também são parte da sua pessoa. A riqueza e as possibilidades que se abrem quando você acolhe inteiramente todos os aspectos de si mesmo são inúmeras. Debaixo de toda aquela poeira há tesouros que você ainda nem ousou imaginar.

Dia 21

Gratidão



Manhã

Eis uma ideia radical. O que aconteceria se você fosse grato por absolutamente tudo? E quando digo tudo não quero dizer as coisas boas e ótimas – mas todas elas. Imagine o poder disso. Muitas vezes digo às pessoas que a tristeza é um milagre. Elas nem sempre sabem como interpretar essa frase. E me perguntam: *Como você pode dizer que a tristeza é um milagre?* Bem, podemos dizer, sim – porque, quando examinamos a tristeza até a sua origem, nós encontramos o Divino.

Ou tudo é divino, ou nada é. E se tudo é divino, se todas as coisas são de Deus, então só nos resta sermos gratos por tudo que vier. A gratidão suaviza as coisas. A raiz latina da palavra gratidão – *gratus* – significa "agradável". Quando estamos gratos, nos sentimos melhor – qualquer que seja o motivo dessa gratidão. Obrigado por essa dor de dente. Por essa enxaqueca. Por esse engarrafamento. Imagine só!

Para ser mais claro, essa não é uma versão esotérica da gratidão. Não é uma espécie de afirmação vazia. É a gratidão como forma de apreciar a vida. Se nós sentimos algo, é porque estamos vivos. Então vamos apreciar o que estamos sentindo, não importa o que seja. Você já parou para pensar que talvez o planeta Terra seja o único lugar no universo onde a tristeza – ou a insegurança, o luto ou o ódio – pode ser sentida? E se este for o único lugar

e esta a única época em que é possível sentir essa variedade de emoções? Por que não experimentar toda a gama de sentimentos que existe?

Cultivar a gratidão por todas as coisas é menos um sentimento do que uma decisão. É uma *lente pela qual escolhemos olhar o mundo*. Por que não decidir ser gratos por todas as coisas? Esse é o caminho para a verdadeira inteligência emocional. Não só nos colocamos à disposição de todo tipo de emoção, sem julgamento nem rancor, como o fazemos de bom grado, estendendo o tapete vermelho para cada uma delas. *Venham, podem entrar, luto, desespero, perda, tédio. Podem entrar e ficar à vontade. Raiva, frustração, implicâncias, puxem uma cadeira e sentem-se! Considerem-se convidados de honra. Vocês são parte de mim e têm muito a ensinar. Vocês são bem-vindos aqui.*

Se você pensar na vida como um banquete, então saiba que o Divino preparou uma refeição maravilhosa para você, que contém temperos e sabores incríveis: doce e azedo, salgado, amargo e suave. Aprecie cada mordida. Esse banquete tem de tudo. *Estou cansado. Estou irritado. Estou com dores no corpo*. Aproveite bem tudo isso. *Estou alegre. Estou com fome. Estou tomado de felicidade*. Se você apreciar cada pedacinho, imagine o que sua vida será ao final do banquete.

Quando somos autenticamente transparentes, enxergando de verdade o que está acontecendo dentro de nós, isso abre caminho para a gratidão por todos esses estados emocionais, sejam eles quais forem. Cultive apreciação pela experiência da vida, independentemente do que seja. Ao longo do dia de hoje – esteja você no dentista, limpando a sujeira do cachorro no tapete ou tomando sol na praia –, seja grato. Assim você estará apreciando a vida como ela é.

Meio do dia

O Divino não pede o nosso agradecimento. Estamos repletos do sopro vital. Andamos em meio à beleza deste planeta. Vivemos uma variedade incrível de emoções. Recebemos a dádiva da graça. E não exige que a gente diga nem um simples obrigado.

Embora o Divino não precise de nosso agradecimento, o que abre os nossos corações é o próprio ato da apreciação. Imagine se pudéssemos viver num estado constante de apreciação por tudo que existe, exatamente do jeito que é?

O que está acontecendo à sua volta neste exato momento?

O que está vendo à sua frente?

Tudo em seu campo de visão é a dádiva da vida.

Às vezes simplesmente penso comigo mesmo: *Estou vivo! Uau! Estou vivo, respirando, vivendo. As coisas podem não estar exatamente saindo como eu queria, mas estou vivo! Tenho uma família. Podemos brigar de vez em quando, mas somos uma família! Eu tenho um gato! Talvez o gato arranhe os móveis, mas olhe só para ele, que lindo! Está um dia úmido e chuvoso lá fora, mas veja a beleza dos pingos de chuva na janela! O verde do jardim!*

Essa é uma apreciação do mistério do Divino. O acolhimento do intangível. Afinal, agradecer o óbvio é fácil. Mas ter o coração aberto para absolutamente tudo leva-nos a descobrir uma doçura inesperada, uma sensação de alegria linda e infantil. Cultive essa apreciação, esse agradecimento, e você vai se perceber mais comovido e inspirado. Você ficará repleto do sentimento de que há algo *maior*.

Ao menos por hoje, veja se você consegue *apreciar tudo que encontrar*.

Pare.

Olhe.

Escute.

Assim como você anda por um museu para observar grandes obras de arte – os balões gigantes em formato de animais do artista Jeff Koons me vêm à mente –, há uma diferença tremenda entre uma olhada apressada e realmente parar para absorver tudo. Inicialmente, não sabemos muito bem o que pensar dos balões de Koons. O que são? Mas parar para apreciar o coloca em *ressonância com aquilo que está sendo observado*. Quando você se permite um tempo para *estar* de verdade com alguma coisa, ela ecoa em você.

Acontece uma troca de energia.

Mas, quando você passa correndo por aquilo, não consegue assimilar nada.

Seu coração está fechado.

Não se abre para o que mais vier.

Cultivar a apreciação também pode transformar até nossas relações mais tumultuosas. Se pudéssemos simplesmente apreciar nosso cônjuge, nosso chefe, nossos filhos, nossos amigos, isso seria transformador. Se não os apreciamos, eles se tornam invisíveis para nós. Perdemos nossa conexão, nossa identificação com eles.

Mas, quando estamos nesse estado de apreciação, podemos *acessar o amor*.

Só por hoje, observe sua vida como se ela fosse uma preciosa obra de arte. Suspire de admiração por cada nuance, cada pincelada, cada cor. Aprecie os detalhes – mesmo que inicialmente não os compreenda. Admire o imperfeito, o desconfortável, o estranho, junto com o elegante, o caloroso, o engraçado, o doce e o bondoso. Aprecie tudo isso como a dádiva extraordinária que significa estar vivo.

Aprecie. Agradeça e você passará a ver cada milagre e bênção. Depois, você não vai querer viver de nenhuma outra maneira.

Noite

E se passássemos a agradecer *absolutamente tudo*? Afinal, se escolhemos a lente pela qual enxergamos o mundo, por que não escolher a gratidão? E se *obrigado* se tornasse a "trilha sonora" de cada momento em nossas vidas? Não apenas pelos prazeres óbvios, mas também pelo sofrimento e pelas dificuldades.

Mais uma vez está na hora de refletir sobre o seu dia. O que se pode aprender sobre o que aconteceu e, acima de tudo, o que se pode aprender observando a maneira como você *reagiu* aos acontecimentos? Você se viu furioso? De punhos cerrados? Julgando? Hostil? Inseguro? Lutando? Alguém lhe deu uma fechada no trânsito? *Obrigado*. Talvez seu chefe o tenha excluído de alguma reunião importante? *Obrigado*. Sua melhor amiga esqueceu seu aniversário? *Obrigado*.

Entregue-se à delicadeza, que é tão difícil de encontrar no nosso dia a dia. Em vez de reagir com os sentimentos ásperos e inúteis que com frequência nos cercam, vá ao encontro de cada momento com gratidão – não importa o quanto seja difícil. Com espaço. Com a ideia de que cada

encontro, cada passo em falso, cada segundo do seu dia contém algo que cumpre um objetivo, algo pelo qual é possível ser grato, mesmo que não saibamos disso naquele momento.

A gratidão é transformadora. Ela nos suaviza e suaviza o mundo à nossa volta. Quando abençoamos uma situação – em vez de julgá-la e repeli-la –, sentimos uma leveza instantânea. Uma maciez aveludada. Uma presença carinhosa que vamos querer cultivar depois de ter essa experiência.

Ao se lembrar das circunstâncias do seu dia – dificuldades no trabalho, boletim do filho com notas baixas, um cheque devolvido, um filme maravilhoso, a visita surpresa de um amigo –, pense sobre cada momento com delicadeza, de coração aberto e com compaixão por si mesmo e pelos outros. Como isso faz com que você se sinta? Isso é lindo, não é?

Enquanto se prepara para dormir, em vez de contar carneirinhos, conte as suas bênçãos. Comece por cada pessoa dormindo sob o mesmo teto que você. Estenda essas bênçãos aos seus bichos de estimação. Depois emane esse sentimento em direção às pessoas da vizinhança. O açougueiro. O moço da lavanderia. Professores da escola. Cada circunstância que passar pela sua cabeça – abençoe-a. Continue irradiando essa bênção num círculo que se expande cada vez mais até envolver a tudo e a todos, o mais longe possível.

Entenda que você está no centro dessa bênção.

Você é essa bênção, e essa bênção é você.

Você é a própria gratidão.

Dia 22

Lista de queixas



Manhã

Queixas são uma forma passivo-agressiva de lidar com a vida. Uma queixa não é algo tão poderoso ou evidente quanto demonstrar fúria. É mais sutil – e, por isso, um pouco mais difícil de identificar. Como expressamos a energia de uma queixa? Ela tem uma vibração diferente da energia da raiva ou da fúria. A fim de realmente enxergar nossos queixumes em todo o seu esplendor, precisamos tomar consciência de nossa natureza passivo-agressiva. Não é nada de que devamos nos envergonhar ou que nos faça nos sentir mal. Somos humanos – e todos nós temos essa característica. Mas, quando trazemos nossas queixas à luz da consciência, para elas esse é o começo do fim.

Queixas nascem da vitimização. Vítimas se queixam. É o que elas fazem. Elas também fazem fofocas. É algo escondido e você mesmo pode não ter consciência do que está fazendo. Por exemplo, no trabalho, você se queixa. Seu chefe fez algo que o incomodou – ou, sejamos honestos, talvez você esteja com inveja porque, afinal de contas, ele é o chefe – e você vai encontrar meios de minar a reputação dele pelas costas. Vai falar mal dele para um colega ou revirar os olhos quando ele passar. Você nunca terá coragem suficiente para dizer diretamente a ele como você se sente. Não. Essa energia costuma agir pelas costas. Quando estamos tomados pela

energia da vitimização, sempre agimos assim – com colegas, pais das outras crianças na escola dos filhos, um médico que não nos trata com respeito, com qualquer pessoa, na verdade. Deixe-me perguntar uma coisa: quais são os benefícios disso?

Não há nenhum.

É mais fácil dizer às pessoas como você se sente a respeito delas, ponto. É sincero, menos subversivo e tem uma finalidade. Guardar rancor é exaustivo. Então, quando você é honesto e autêntico, tudo fica muito mais fácil.

Queixas nascem de ressentimentos que não foram expressos. Muito depressa elas podem se transmutar em algo bem maior e mais tóxico. Não deixe uma queixa se tornar um jorro constante e crescente. Se não lidarmos com ela, ela pode ficar gigantesca e contaminar tudo, pode se tornar o fator multiplicador de uma energia destrutiva que se acumula cada vez mais.

Vamos pensar por um momento na energia do ressentimento. Como ela é? Qual a *sensação* que dá? A energia do ressentimento acaba escapulindo. Até que você se decida a lidar diretamente com ela, com autenticidade, ela não se torna clara. Não é transparente. Murmuramos algo para nós mesmos, temos pensamentos tóxicos, cheios de negatividade. Fazemos comentários sem parar na nossa cabeça – e tudo isso vem daquele espaço de vitimização.

Quando você está forte e seguro, a comunicação acontece de uma forma totalmente diferente. Não há nenhuma carga emocional nem nenhum resíduo de energia ocultos sob o que diz. Suas palavras refletem o que você realmente sente.

Portanto, vamos levá-lo a esse lugar de força e segurança. Para começar o exercício de hoje, primeiro tome consciência das suas queixas. Escreva-as num papel. Não pare. Se você for como a maioria das pessoas, sua caneta vai continuar se movendo por um bom tempo. Escreva o máximo que conseguir. Deixe tudo sair! Frequentemente andamos por aí sem saber quantas queixas carregamos: sobre a professora do filho, o diretor do colégio, a moça da tinturaria que sempre estraga os botões, continuando até a nossa melhor amiga, que esqueceu nosso aniversário, ou o cônjuge, que tem – como qualquer outra pessoa – aquele hábito que nos irrita profundamente. Não se censure. Escreva todas as suas queixas nesse papel.

Isso, continue.

Ótimo.

Agora que terminou de escrever, comece a entrar em contato com a energia que está por trás dessas queixas. Se você ficar em silêncio e se concentrar, vai começar a sentir uma mudança por dentro. Geralmente é uma versão de medo, raiva ou tristeza. Por exemplo, seu marido de meia-idade engordou um pouco. Quando ele pega o pote de sorvete, você reclama com ele: *Você jura que vai comer isso mesmo?* Ele olha para você, magoado e surpreso. Sua queixa acaba de escapulir. Entendeu? Mas o que fez você dizer aquilo foi tristeza e medo. Seu marido não está tomando conta de si mesmo. Você tem medo da morte dele. O que aconteceria se, em vez de apenas censurá-lo, você tivesse clareza para simplesmente dizer: *Me entristece o fato de você não estar cuidando da sua saúde*.

Pode imaginar a diferença que faria se você fosse capaz de identificar suas queixas em potencial antes mesmo de elas se enraizarem, para então expressá-las com uma clareza segura e poderosa em todas as áreas da sua vida?

Meio do dia

A verdade quer ser ouvida, mas temos medo de expressá-la porque achamos que pode ser mal interpretada pelos outros. E, enquanto isso, *ficamos remoendo nossos ressentimentos*. Nossas queixas geralmente nascem quando a comunicação não dá conta da questão. Uma amiga sua sempre se atrasa quando vocês combinam de sair para jantar. Você fica esperando sozinho, sem nada para ler a não ser o cardápio, olhando o relógio. Então ela chega alegre – 20 minutos depois –, com sua desculpa habitual sobre o trânsito. Você dá um sorriso amarelo e diz: "Não tem problema."

Mas tem problema, sim. Não é?

É isso que sempre acontece.

Você se sente desvalorizado, insignificante, acha que ela não o trata com a devida consideração.

Seu marido não está ajudando a cuidar das crianças como você gostaria. Ele fica no sofá vendo TV enquanto você lava a louça da festa de ontem – um jantar que você fez para os colegas *dele*. Em vez de dizer a ele como se

sente, você coloca a louça de lado com raiva. Ele não está ouvindo o barulho dos pratos? Será que não se toca?

Bem, como poderia? Você não disse nada a ele.

A energia que está na base das queixas é a raiva. Na verdade, você pode ter certeza de que, sempre que sentir uma faísca inicial de raiva, há uma longa lista de queixas vindo logo atrás. Porque a raiva não nasce do nada – ela se acumula aos poucos e precisa atingir certo tamanho antes de explodir.

Eis o que geralmente fazemos com as nossas queixas:

Reclamamos.

Fazemos fofoca.

Procuramos aliados para o nosso drama pessoal.

Uma amiga minha, escritora de peças de teatro, recebeu uma mensagem de um outro amigo – também dramaturgo – perguntando se ela poderia dar sua opinião sobre uma produção recente dele. Ela tem um grande respeito por esse autor e, ao longo dos anos, tem dado a ele imenso apoio profissional e muitos conselhos. Mas, quando recebeu aquela mensagem, foi como se uma gaveta se abrisse dentro da cabeça dela e um monte de queixas começasse a transbordar, como pedaços de papel. Ela se deu conta de que *meses* antes havia entregado a esse amigo um esboço de uma peça dela e ele nem se deu o trabalho de responder. Em seguida lembrou que eles sempre se encontravam para almoçar no bairro dele, nunca no dela. Os ressentimentos eram vários. Nenhum desses pequenos incidentes parecia grande coisa quando tomado isoladamente. Eram como minúsculas bandeiras vermelhas, alertas tão sutis que ela nem percebeu. Foi necessário o *acúmulo de tudo isso* para que ela finalmente percebesse que tinha uma queixa com Q maiúsculo em relação àquela pessoa.

Minha amiga esperou um pouco, até enxergar as coisas com mais clareza. Ela alcançou um estado de transparência autêntica. Compreendeu que sua queixa era, no fundo, uma expressão de sua tristeza, insegurança, uma sensação de não ser compreendida e levada em conta. Quando conseguiu ter clareza sobre tudo isso, ela escreveu uma mensagem carinhosa para o amigo. Sem raiva nem hostilidade, mas simplesmente explicando do fundo de seu coração como se sentia. No mesmo instante, foi como se um peso saísse de seus ombros. Ela ficou mais leve, mais segura. A queixa havia acabado porque havia sido expressa. Não importava como a mensagem seria recebida nem qual seria o resultado. (Embora o resultado tenha sido

perfeito: ele entendeu perfeitamente o que ela estava sentindo e a amizade entre os dois se aprofundou.)

Expressar suas queixas é um ato de amor-próprio.

Só por hoje, não deixe nada pendente, por dizer. Este não é um convite para que você saia por aí dizendo tudo que lhe está passando pela cabeça. Não estou sugerindo que você passe por cima de tudo e de todos como um trator, deixando todos no caminho saberem exatamente o que você acha deles. Não. *Expressar suas queixas exige discernimento.*

Viva o seu dia com a consciência que se tem quando um espinho o está incomodando. Tome nota. Se o momento for apropriado, arranque o espinho. Ou respire fundo e pense se aquela hora é mesmo a mais adequada. O objetivo é atingir uma clareza tal que as queixas jamais terão chance de crescer dentro de nós. E, quando isso acontecer, toda aquela densidade acumulada vai desaparecer. Em vez disso, estaremos repletos de leveza, graça e de um amor divino que nos fará flutuar.

Noite

Você vai me reconhecer quando eu surgir. Vou começar a vir, lá de dentro de você, como uma onda pequena mas poderosa – do tipo que pode se tornar um gigantesco tsunami quando se aproximar da praia. Você estará ocupado, vivendo o seu dia, aparentemente bem, quando de repente eu apareço.

Seu marido deixou as meias no chão do banheiro em vez de colocá-las no cesto de roupa suja. Ele faz isso quase sempre. E, silenciosamente, morrendo de raiva, quase sempre você pega as meias nojentas e as coloca no cesto, sem dizer nada.

Mas nesse dia eu entro em cena. Chego tão de repente que você não tem tempo nem de pensar. Grita com o seu marido dizendo que ele é o homem mais sem consideração e preguiçoso da face da Terra. Atira uma revista na cabeça dele. Seu rosto se contorce de raiva. Seu marido é pego de surpresa. Ele não entende por que tanta fúria. *O que eu fiz? O que aconteceu?*

Eu aconteci. O tsunami de mim, formado por tudo dentro de você que ficou guardado, calado, sufocado, borbulhando e esquentando sob a

superfície. Eu cansei de ficar oculta e me revelei, explodindo.

Eu sou as suas queixas.

Todas elas.

Admita. Você tem várias versões minhas dentro de si. Queixas em relação a seu cônjuge, seus filhos, seus colegas, seu chefe, a atendente do café que nunca sorri, a professora que lhe deu uma nota baixa décadas atrás. Eu me escondo, à espreita. Meu único objetivo é piorar ainda mais as coisas. Você pensa que está sendo nobre me reprimindo. Sua garganta queima com o que não é dito. Você é educado demais, tem medo do que pode acontecer se me expressar com clareza. Mas o maior presente que pode dar a si mesmo é falar sua verdade clara e diretamente *assim que o problema ocorre*, para que eu não seja capaz de me transformar naquela onda, naquele tsunami.

O que aconteceria se, da primeira vez que seu marido deixasse as meias sujas no chão do banheiro, você lhe pedisse objetivamente para que ele as colocasse no cesto? Sem ofensas. Sem ressentimento. Talvez até com bom humor.

Assim eu não seria capaz de me enraizar em você. A pequena ofensa, o leve descaso não encontrariam terreno fértil para florescer. As meias iriam para o cesto e tudo ficaria bem.

Ao se preparar para dormir, pense nessa clareza delicada. Lembre que é importante falar o que sente. Dê a si mesmo permissão para expressar suas emoções mais profundas assim que elas se manifestarem. Sinta essa energia na sua garganta. Sinta sua inspiração e sua expiração tomando um ritmo mais suave. Quando acordar pela manhã, levante-se com uma resolução serena de simples e suavemente afirmar a sua verdade. Não às vezes. Não de vez em quando. Mas o tempo todo.

Dia 23

Fé na vida



Manhã

Na milenar escritura indiana chamada *Bhagavad Gita*, um momento crítico sobrevém quando o grande guerreiro Arjuna fica indeciso ao se ver obrigado a entrar numa guerra justa contra seus próprios primos. Ele se volta para seu cocheiro, Krishna (que na verdade é um Ser Divino disfarçado), e desesperadamente desabafa: *Eu não posso lutar. Não vou*. Arjuna não pode suportar a ideia de matar seus próprios parentes. Krishna imediatamente responde: *Ah, Arjuna, eles já estão mortos. A morte é apenas uma ilusão. Ninguém pode matar ou ser morto. A alma sai de um corpo e entra noutro, tão facilmente quanto se tira uma roupa*. Krishna então revela sua natureza divina a Arjuna, que, fortalecido, cavalga majestosamente em direção ao campo de batalha para cumprir seu verdadeiro chamado – seu *dharma*.

O objetivo desse momento poderoso na *Bhagavad Gita* é ilustrar que tudo – tudo na vida – está preordenado. Nós nos preocupamos, ficamos estressados, cheios de ansiedade e terror a respeito das decisões que devemos tomar ou sobre o que nos espera no futuro, mas a verdade fundamental é que *estamos apenas cumprindo o nosso papel*.

E se eu lhe contasse que é impossível você estragar isso que chamamos de vida?

Que já está tudo planejado?

Que há um princípio organizador em meio ao caos?

Se você já se viu em meio a um engarrafamento na Índia, sabe que é verdade. Milhares de pessoas em riquixás, indo em todas as direções possíveis – além de vacas, cabras, vendedores ambulantes, crianças ocupando todos os espaços da rua, um caos sem fim de barulho e movimento – e, de alguma forma, as pessoas conseguem chegar aonde queriam ir. Todos. Mais cedo ou mais tarde.

O que aconteceria se você pudesse confiar totalmente na ideia de que tudo que está se desenrolando está predeterminado e acontece para o seu benefício? Que você irá chegar exatamente aonde precisa estar? E se você pudesse ter consciência de que está vivendo e cumprindo seu papel, confiando nele, seja qual for? Lembre-se de que a vida está se descortinando para você. Por um momento, tenhamos a audácia de considerar a possibilidade de que tudo está predeterminado. Não estou dizendo que essa é a verdade, mas estou lhe pedindo que considere essa possibilidade. Apenas *imagine* que a vida ocorre dessa forma. Como você viveria? Permitiria que o medo o sufocasse nos pequenos momentos? Ou viveria de coração aberto e deixando sua vulnerabilidade transparecer? Quando a vida lhe pedir algo que você não compreender, em vez de lutar contra isso, você poderia – nesses momentos – confiar? Em vez de apenas viver com medo?

Quando olho para a minha vida – nascido em East London, casado com uma americana de Minnesota, morando na Flórida, indo parar no sofá da Oprah, aconselhando líderes mundiais –, meu caminho até hoje é, em todos os níveis, 100% improvável. Mas é totalmente possível. E a razão pela qual tudo aconteceu é que não deixei o medo se tornar um fator determinante. Vivo minha vida como se ela já estivesse pronta para mim – maravilhado com a pura majestade que vem de cada novo momento. Num mundo onde as pessoas são tão obcecadas por saber tudo, eu passei a me sentir confortável aceitando o desconhecido.

Isso vai contra tudo o que nos ensinaram desde pequenos, mas acredite: *O desconhecido é muito melhor*.

Assim como Krishna revela a Arjuna a verdadeira natureza das coisas, nós também precisamos ser lembrados de que tudo já está posto. *Tudo já foi predeterminado?*, você pergunta. *Nesse caso, então, para que tentar? Por que não simplesmente desistir?* Mas, quando nos entregamos a essa ideia, o

oposto acontece, meus amigos. O grande paradoxo é que, quando temos conhecimento de que tudo já está determinado, encontramos o espaço e a coragem para aproveitar nossas vidas ao máximo e da melhor forma possível.

Meio do dia

Talvez hoje lhe peçam para fazer algo que você considera além das suas capacidades. Isso pode acontecer no trabalho. Seu chefe pode colocar sob a sua responsabilidade um projeto que está muito acima da sua esfera de conhecimento. Você atrasou o pagamento dos novos documentos do carro e não tem tempo de ir ao Departamento de Trânsito. Ou talvez o problema aconteça em casa, com um de seus filhos, e você não tenha a menor ideia de como vai resolvê-lo. Ou quem sabe seja uma questão com o seu próprio corpo; você está de dieta e cada confeitaria por onde passa na rua parece chamar o seu nome.

Como lidar com todos os desafios que se apresentam diante de nós? Às vezes parece impossível. É demais para uma pessoa só. Sentimos vontade de jogar a toalha. Desistimos antes mesmo de tentar. Deixamos que nosso diálogo interior e nossas limitações levem a melhor sobre nós.

E se reconhecêssemos o fato de que temos a força interior e a capacidade necessárias para fazer tudo que for preciso? Nós podemos nos deixar levar pela correnteza – não importa o que vier.

A vida continuamente nos traz oportunidades para expandir quem somos.

Não estou dando uma de Poliana aqui. Não vou dizer que será confortável nem fácil. Na verdade, pode ser um grande desafio e exigir que você supere seus limites. Mas garanto que, se você se apresentar por inteiro – aberto e completo –, vai aprender que não está sozinho nesse caminho.

Quando lhe exigirem algo difícil, saiba que *a solução já nasceu dentro de você*. Tudo que precisa fazer é dar o primeiro passo – e os outros passos que vêm depois desse. Sem dar esses primeiros passos, é impossível seguir adiante. Não pare! Não desista! Do contrário, isso se tornaria uma profecia já cumprida. Problemas nos permitem crescer para alcançar as soluções necessárias.

Você fez o que lhe pediram.

Não há nada na vida que você não possa enfrentar.

Ah, se todos pudéssemos adotar esse princípio! Quando temos que escrever um livro, fazer um discurso, participar de uma corrida ou ser técnico do time de futebol do filho, *talvez o motivo pelo qual nos pedem essas coisas é porque dentro de nós temos a capacidade de cumprir esses desafios*.

Esse dia chegou. Hoje é a sua oportunidade para dizer sim. Para dar tudo de si. Para se expandir em sua própria mente. Para compreender seu verdadeiro potencial.

Desafios são apresentados a nós porque *temos a capacidade de vencê-los*. Recebemos assim um incrível convite para fazer crescer nossa mente e nosso espírito, para expandir nossa própria definição de quem achamos que somos.

A partir de agora, não há mais desculpas.

Noite

Você quer uma bola de cristal. Quer saber que tudo vai dar certo, sempre. Quer ter certeza de que todos que você ama continuarão seguros e felizes. Quer uma confirmação de que o teto sobre sua cabeça está sólido, de que o dia de amanhã, o de depois de amanhã e o de depois de depois de amanhã vão continuar se desenrolando de uma forma previsível e ordenada.

Mas eu tenho algo melhor que uma bola de cristal para lhe oferecer. Estou lhe dando um dos melhores presentes: a confiança.

Confiança inabalável.

E por confiança eu quero dizer confiar em si mesmo. Em sua jornada. Em sua vida. Em suas habilidades. Confiança de que seu futuro está *se descortinando para você*.

Pense no clima. Há dias em que a neblina dificulta a visão e nos sentimos sem direção. Em outros, uma tempestade de neve atrapalha até os melhores planos. Mas há também os dias em que o sol é tão bonito e brilhante, o ar tão puro e fresco que só conseguimos sentir que a vida tem possibilidades infinitas.

Tudo isso é verdade.

Ainda assim, um novo dia amanhece.

Tudo na vida está traçado para nós em padrões que não conseguimos ver. Enxergamos apenas algumas linhas daqui de onde estamos, neste dia. Mesmo assim, podemos ter confiança – a nossa maior aliada quando pensamos no futuro. De mãos dadas com essa confiança, somos capazes de seguir corajosamente em frente. Sem medo. Sem impedimentos. Sabendo que o caminho à nossa frente será revelado. Uma luz sempre aparece, mesmo na neblina mais densa, cuja natureza exata não é nosso papel conhecer. Nosso papel é continuar seguindo em frente.

Mas sem confiança é impossível continuar. Começamos a nos debater, ficamos perdidos na neblina. Duvidamos da nossa habilidade. Podemos até acabar dando meia-volta, atordoados, para depois acabarmos de volta no ponto onde começamos.

Quando confiamos, descobrimos a coragem de nos permitir ficar absolutamente parados. De respirar fundo. Encontrar a direção certa, saber que há luz à nossa volta – mesmo quando não conseguimos ver um palmo adiante do nariz.

Ao adormecer, imagine que você está envolvido por essa neblina densa. É a neblina do não saber. Ela está lhe pedindo para se render. Deixe-se ficar aí, neste lugar onde a vida continua a se desenrolar. É seguro. Ao fechar os olhos, murmure para si: *Eu não sei*. Quando acordar, você terá uma confiança renovada naquilo que ainda não pode ver – em qualquer que seja a luz que existe para guiá-lo assim que você dobrar a esquina.

Dia 24

Humildade



Manhã

As pessoas pensam que ser humilde significa ser submisso e se sentir diminuído. Ou que ter humildade envolve subestimar as próprias habilidades e realizações. Quando o grande tenista Roger Federer vence em Wimbledon com facilidade e depois, numa entrevista, reclama "Hoje não foi meu melhor jogo", as pessoas se irritam e pensam: "Que horror!" Acusam-no de não ter modéstia. Mas o fato é que Federer está simplesmente aceitando sua própria verdade. Se você é bom em alguma coisa, não tem problema reconhecer que você é muito bom naquilo. Da mesma forma, quando você não faz algo bem, é correto admitir que aquilo não é o seu forte. Em todo organismo vivo há diversas funções que servem a fins diferentes. Nesse organismo chamado humanidade, existem os Roger Federers, que são brilhantes jogando tênis, e há outros indivíduos, que são brilhantes em contabilidade, advocacia, jardinagem, e assim por diante. Esse organismo humano – a sociedade em que habitamos – tem uma capacidade formidável de cuidar de si mesmo.

E não tem como ser de outro jeito.

Humildade é viver em alinhamento com nós mesmos.

Mas muitas pessoas não constroem sua realidade a partir do que há dentro delas; em vez disso, dependem da aprovação dos demais. Você não

precisa ir a um show de calouros para saber se é um bom cantor. Você *sabe* se canta bem ou não. E esse conhecimento vem de um lugar profundo, baseado nos seus sentimentos. Um lugar que está alinhado com a sua verdade.

Quando está agindo de maneira coerente com seus pontos fortes e fracos, você está em harmonia. Você está no fluxo, sendo apenas *você* mesmo. Roger Federer é tão gracioso e parece jogar com tanta facilidade na quadra de tênis porque ele está no fluxo. A raquete é parte dele, uma extensão de seu braço. Todos temos alguma versão disso. Portanto, humildade não tem nada a ver com subestimar a sua glória para agradar às pessoas mais inseguras. Humildade, para mim, é ser honesto e claro comigo sobre mim mesmo. Sou humilde quando sou honesto sobre o que estou vivendo e sentindo, independentemente do que seja. Pode ser um sentimento de grande admiração ao ter contato com alguns dos maiores ídolos vivos da humanidade ou um sentimento de pequenez devido à minha insegurança. Seja qual for, não vou negar o que está acontecendo dentro de mim.

Para trabalhar com essa ideia de humildade, procure sentar-se num lugar tranquilo e silencioso e faça uma longa lista com seus pontos fortes e fracos. Você consegue compilar um inventário *honesto* sobre quem você é, sem necessidade de enfeitar muito ou diminuir-se? Ninguém mais vai ver essa lista. Vá em frente, faça uma avaliação verdadeira – e seja especialmente cuidadoso ao listar seus atributos positivos, seus talentos e dons. Quando não somos humildes, é porque não conhecemos a nós mesmos. Portanto, conheça-se de verdade, e então você estará se colocando num lugar de força e segurança.

Humildade equivale a autenticidade. Acima de tudo, significa autenticidade consigo mesmo e sobre si mesmo. Pode até parecer que estou pedindo para você se gabar, mas essa é a última coisa que eu poderia sugerir. O que queremos aqui é a aceitação total de quem você é – seus dons e seus desafios. Muitas vezes relutamos em assumir nosso poder e nosso talento. Vejo isso todos os dias entre as pessoas a quem dou aulas. E é meu papel lembrar-lhes que vocês têm todo o direito de brilhar.

Meio do dia

Para nos apropriarmos da luz dentro de nós, precisamos primeiro estar dispostos a conhecer a sombra, e quanto maior a luz, maior a sombra. Isso exige humildade.

Humildade é um processo que dura a vida inteira.

Começa com a nossa disposição. Com coragem. Com vulnerabilidade.

E exige que realmente examine *tudo que você é*.

Não apenas parte de você. Não só as partes bonitas.

A luz, a sombra. E tudo que existir no meio-termo.

Tudo.

O que é essa sombra? Suas feridas do passado. Histórias mal resolvidas. Experiências incompletas. A tristeza que você não chorou. O medo que não sentiu. A raiva que não expressou. As queixas que deixou acumular dentro de si. A falta de amor-próprio. Todo o conteúdo mal digerido forma a sombra. *A sombra é qualquer coisa que você não está disposto a acolher como uma parte de si.*

Se somos humildes, assumimos tudo que somos. Trazemos nossa bagagem à luz da consciência. E, quando somos capazes disso, nos tornamos profundamente livres.

Mas não queremos olhar para a sombra! Nós a evitamos. Damos voltas em torno dela. Desviamos o olhar. *Quanto mais fazemos isso, mais a sombra nos domina.* Precisamos nos flagrar no momento em que isso acontece. Então, só por hoje, preste atenção em toda vez que julgar outras pessoas. Repare quando jogar a culpa nelas, quando estiver, por reflexo, diminuindo-as. *Hum, fulano está sendo arrogante demais. Quem ele pensa que é? E aquele ali, nossa, tão imaturo! Quando é que vai crescer? E aquele outro? Tremendo esnobe!*

Quando estabelecemos juízos de valor sobre as outras pessoas dessa forma, precisamos girar o espelho na nossa direção e olhar diretamente para nós mesmos. *Aquilo que julgamos nos outros são as características que nos recusamos a aceitar em nós mesmos.*

Ao girar o espelho para nós mesmos, começamos então a conhecer a verdadeira humildade. Nós nos tornamos mais capazes de sentir alegria e orgulho pelas nossas realizações, de reconhecer nosso valor, porque agora

eles são parte de uma imagem mais real e completa. Então somos arrogantes? Esnobes? Inseguros? Imaturos?

Todos nós somos.

Numa procura absurda e equivocada por uma perfeição inexistente, estamos deixando de compreender o que realmente importa. *A maior liberdade é sermos integralmente quem somos de verdade.*

Acolha a sua escuridão. Aceite-a.

Só então você será capaz de acolher a sua luz.

Noite

Pense na última vez que alguém lhe fez um elogio. Pode ter sido em relação a um trabalho bem-feito. Ou alguém fez um comentário sobre a sua aparência. Ou seu bom gosto. Ou o talento dos seus filhos. Como você se sentiu? Seja honesto. Naquele exato momento, como se sentiu quando lhe disseram algo maravilhoso sobre você?

Você recebeu bem o elogio? Ou você recuou e o rejeitou? *Não, não*, você talvez tenha dito. Suas faces ficaram coradas. Você sentiu um aperto no estômago. Em vez de apreciar a glória daquele momento, você quis – ah, como quis – que ele passasse bem rápido.

Você conhece seus defeitos. Seus desafios. Sabe listar cada capítulo e verso de tudo o que considera errado em você mesmo. Mas e quanto à sua glória? E quanto às formas com que você – mais do que ninguém – brilha? E quanto às dádivas que só você traz a este mundo?

Nós não tendemos a pensar no quanto somos brilhantes. Mas facilmente assumimos tudo o que consideramos ser a nossa escuridão. Achamos que isso nos torna humildes. Na verdade, isso diminui a nossa luz assim como uma vela que se apaga. E, quando diminuímos essa luz, o mundo se torna um pouco mais escuro. Pode imaginar o que aconteceria se todos apagassem a própria luz? Todos viveríamos numa escuridão total.

Humildade é ter a coragem de acolher tudo o que você é. Aceitar a completude de tudo que você é. Permitir-se aceitar tudo que o Divino tem em mente para você. Ser aquela vela, acesa e brilhante.

Aqui estou.

Sou assim.

Isto é tudo que eu sou.

Pense na expressão "cheio de si". É considerada pejorativa, certo? Ninguém quer ser cheio de si. Mas o que estaria errado com isso? Ser cheio de si é ser *repleto de espírito*. Isso é, de várias maneiras, o principal motivo de estarmos aqui, na forma humana.

Quando compartilhamos com os demais algum de nossos talentos, estamos estendendo a mão para que os outros se juntem a nós naquele momento de beleza e de excelência. Em vez de encontrar as pessoas num lugar de mediocridade, estamos estendendo um convite para encontrá-las num local de brilho e luz. Para dizermos: *Sou grato. Estou aqui. Assumo aquela parte de mim. Não vou me diminuir – porque, se fizer isso, vou diminuir a você também*.

Seja aquela vela.

Brilhe intensamente.

Dessa forma, sua luz pode acender a chama de outros.

Ao cair no sono, mantenha a sensação de identificação com essa linda vela acesa, brilhante. Repare em todos os tons da chama que você é. Todas as nuances da luz. Sempre queimando. Sem o menor risco de se apagar. Assim você será capaz de se virar para outra vela e – com força e dignidade – oferecer sua luz e dizer: *Sim, sim, este sou eu*.

Dia 25

Meditação sobre uma tela em branco



Manhã

Quando as pessoas meditam, geralmente pensam que vão chegar a algum lugar com isso. Mas meditar visando a atingir um objetivo é um dos maiores paradoxos que já ouvi! Elas se sentam em suas almofadas na posição de lótus, fechando os olhos, obedientemente contando respirações ou recitando mantras, se empenhando ao máximo para que algo aconteça. Ou então dizem a si mesmas que nunca poderiam meditar, que iriam fracassar na tentativa porque são muito ativas e ocupadas e não seriam capazes de ficar sentadas e aquietar a mente por mais de meio minuto.

Mas e se a vida em si já fosse uma meditação? O que seria viver num estado de meditação o tempo todo?

Esqueça o ponto focal, o mantra e a posição especial para se sentar. Esqueça as visualizações, as contagens e os rituais. Pense em sua respiração – o ar entra e sai, mesmo que você não esteja prestando atenção. Pense no lugar em que está sentado, no chão sob seu corpo, nos sons do ambiente, exatamente como eles são. Todas essas coisas estão sempre à nossa volta, mas em vez disso somos convencidos de que é necessário um ritual complicado para chegarmos lá.

Use o que você tem no espaço onde já está.

Na cadeira do dentista? Ótimo.

No trem a caminho do trabalho? Dá para fazer.

Mas, quando se trata das histórias que contamos a nós mesmos, entrar nesse estado meditativo exige um pouco mais de esforço. Imagine que você está diante de uma tela em branco. Olhe bem para essa tela. Entre em harmonia com ela. E se essa tela em branco – expandindo-se para o infinito – fosse a sua verdadeira natureza? Quando você é uma tela em branco, tudo é possível. No minuto que começamos a colocar na tela o que deveríamos ou não deveríamos fazer, as supostas formas certas de fazer as coisas, mantras e exercícios, ela fica tão cheia que não sobra espaço para mais nada.

Muitos de nós temos a nossa "prática" – mas para que estamos praticando? No fim, o principal objetivo da prática é nos levar a lugar nenhum. Mas estamos tão acostumados a precisar de objetivos que necessitamos uma finalidade, um ponto de destino – e enquanto isso esquecemos que é a caminhada que importa.

Está bem, eu sei que tinha dito que visualizações não seriam necessárias, mas deixe-me explicar. Imagine que sua vida possa ser retratada numa tela. A vida em si é a tela. Quando você olhar para essa tela, verá tudo que já foi colocado ali. A maior parte não foi originada por você. Alguém – provavelmente seus pais – lhe deu um nome, um local de nascimento, uma história. E, à medida que você foi vivendo, outros rótulos externos foram sendo sobrepostos na tela: talvez *mãe*, *pai, esposa*, *filho*, *filha*. As pessoas sempre nos disseram quem nós somos, e isso também preenche a tela.

Agora comece a retirar esses rótulos. Você já aprofundou seu autoconhecimento. Você se conhece melhor agora e isso significa que pode desmontar o que sabia antes. Vá em frente, descole esses rótulos. Retire essas limitações. Remova todas essas palavras diferentes que estão impedindo a tela de ficar totalmente em branco. Até mesmo a noção de espiritualidade – todo conceito, toda ideia, todo papel, toda responsabilidade: remova-os. Quando fizer isso, sinta a liberdade – ou talvez o terror – da tela em branco.

Porque a tela em branco é a vida. Antes de nascermos, não somos nada. Depois de morrer, somos nada. Apenas cometemos o erro de acreditar em nossa própria permanência, mas não precisamos morrer para nos desfazer de tudo que foi colado em nossa tela em branco. Podemos viver uma transformação profunda se fizermos isso enquanto ainda estamos vivos.

Isso, meus caros amigos, é o que significa *morrer e renascer para si mesmo*.

A iluminação vem de destruir todas as noções falsas que você tem sobre si. Remova as camadas, os véus, tudo que já considerou mais importante que nada.

Fique em branco.

Meio do dia

Você tem muita coisa para fazer hoje, não é? Uma agenda lotada. Sua vida parece mais um espetáculo circense frenético. Às vezes você acha que só se tivesse uma equipe de assistentes conseguiria cumprir todas as tarefas do dia. Tanta coisa para fazer! Tantos lugares aonde ir! Trens, aviões, automóveis! Só de pensar já parece exaustivo.

Portanto, eis uma sugestão delicada: *Não pense*.

Não pense em tudo isso.

Quando colocamos nosso foco sobre as pilhas e pilhas de tarefas, detalhes, contas a pagar, formulários da escola, o imposto de renda e até as propagandas de lojas que vêm diariamente pelo correio, parece impossível escapar.

Mas e se eu lhe dissesse que *foi você quem se colocou nessa posição*?

E que só você pode arrumar uma forma de sair dela?

É a nossa mente que transforma o moinho de vento em gigante. Temos que deixar os filhos na escola e chegar a tempo a uma reunião com café da manhã, mas de repente nos sentimos como se estivéssemos numa jornada a pé pelas montanhas do Nepal. Marcamos compromissos demais para a parte da tarde e, ao pensarmos nisso, é como se estivéssemos na porta de um pequeno avião, prontos para saltar de paraquedas.

É isso que fazemos com nossa realidade.

Mas isso não tem nada a ver com o que é real.

O real é sempre muito simples. A cada momento, podemos nos concentrar na tarefa que temos à mão – ou então criar estruturas bizantinas em torno dela, cheias de passagens secretas e corredores cavernosos que não têm nada a ver com aquela tarefa específica.

Pense naquela tela em branco que pedi para você visualizar antes. Quando um pintor começa a trabalhar, tudo que é possível é uma pincelada de cada vez. Se o artista tentasse pintar a tela inteira de uma vez só, o que aconteceria? Ficaria horrível!

Uma pincelada de cada vez.

Uma respiração de cada vez.

Uma palavra de cada vez.

Um pequeno gesto de cada vez.

Tudo isso dá para fazer – e, ainda assim, nós nos precipitamos e começamos a imaginar obstáculos e resultados negativos de tal forma que não conseguimos nada além de nos torturar.

Nós temos tempo.

Criamos hipóteses exageradas que nos tornam pouco eficientes e indisponíveis. Somos movidos pela falta de confiança. Por uma onda de medo. Pela necessidade de controlar tudo. Pela resistência à mudança. Pela incapacidade de fluir.

Mas quando estamos realmente em sintonia com a tela em branco de nossas vidas, a cada momento, uma qualidade atemporal emerge. O tempo é capaz de voar e de parar quando estamos imersos por completo naquilo que fazemos no momento.

Só por hoje, faça disso uma prática: tente viver completamente cada momento. Na maior parte do tempo isso será impossível – mas essa prática vai permitir que você *viva a tela em branco de sua vida*.

Simplicidade.

Espaço.

Clareza.

Uma mente sem desordem.

Faça uma coisa de cada vez. Comprometa-se totalmente com o que estiver fazendo. Não divida sua atenção. Mergulhe no vasto espaço daquela tela em branco e deixe que ela se revele para você, de um precioso momento a outro.

Noite

Você não é o que lhe disseram que era. Você não é a sua mente. Você não é seus pensamentos. Não é a sua história. Não é o seu nome. Não é o seu corpo.

Você é algo que não pode ser nomeado.

Algo muito maior do que jamais imaginou.

Transcendente.

Além de qualquer definição.

Brilhante.

Você não é a sua conta bancária. Você não é as suas realizações. Você não é as suas posses. Não é seus desafios e tribulações. Não é seu sucesso acadêmico.

Você é algo muito maior.

Impossível de quantificar.

Você não é os seus fracassos. Você não é as suas decepções. Nem as suas perdas. Você não é as suas batalhas. Não é o seu sofrimento. Não é a sua dor.

Você é livre. Pleno. Completo. Inteiro.

Você não está quebrado. Não precisa de cura. Não precisa ser ensinado.

Você é resplandecente. Luminoso. Inspira admiração.

Você não é seu medo. Você não é sua raiva. Você não é sua tristeza. Não é sua insegurança. Nem sua falta de valor.

Você está além de todas as características.

Além de toda compreensão.

Além de todos os limites.

Você é infinito. Cristalino. Glorioso.

Você não é sua alegria. Não é seu êxtase. Não é sua felicidade. Não é o amor que já sentiu.

Você está além de todos os sentimentos.

Fora da esfera das experiências.

Você é livre.

Infinito. Infinito. Infinito.

Ao se preparar para dormir, entre nesse estado expansivo, sem limites. *Essa é a sua verdadeira natureza*. Esse lugar sem limitações. De receptividade infinita. Onde você é encontrado pelo Divino. Totalmente acolhido. Visto. Compreendido. Esse lugar onde você pode experimentar a unidade.

Este é o lugar onde todas as coisas se tornam possíveis.

Dia 26

Ser humano



Manhã

Você passou pelo processo de desconstrução da sua identidade. Tomou consciência de que é um ser infinito. Agora é hora de acessar a realidade que está dentro de você.

Numa viagem longa de avião, é bom ter aqueles tampões de ouvido que anulam o ruído exterior. Se tiver um par desses, basta colocá-los para não ouvir mais o choro do bebê no assento atrás de você, a aeromoça eficiente em excesso perguntando pela quarta vez se você já desligou seus aparelhos eletrônicos, o chato sentado ao seu lado que tenta lhe contar piadas depois de beber o terceiro drinque. Você pode sorrir educadamente, tapar os ouvidos e assim ser capaz de ouvir apenas o som de sua voz interior.

Bem, parte da sua tarefa como ser humano é remover todas as vozes externas lhe dizendo quem você é. Essas vozes não são você – elas não são autênticas. São as conversas de outras pessoas à sua volta sobre você. Uma escritora de sucesso que conheço passou grande parte de seus 20 e 30 anos prestando atenção demais nessas vozes exteriores que lhe diziam o que ela deveria ou não fazer. Os pais dela não haviam levado a sério sua capacidade intelectual durante a infância, por isso ela teve dificuldade de acreditar que era inteligente. Além disso, ela foi modelo quando criança, e as pessoas comentavam muito sobre sua beleza. Como achava que jamais seria levada a

sério, ela nem tentou. Foi somente quando conseguiu anular aquelas vozes exteriores – colocando aqueles tampões de ouvido – que ela começou a se desenvolver como a escritora e professora universitária que é hoje.

As crianças escutam suas vozes interiores intuitivamente – já que não têm outros pontos de referência – até o dia em que alguém, talvez outra criança no parquinho, começa a lhes dizer quem elas são. *Você é feio. Burro. Ninguém gosta de você.* Aquele momento no playground marca para muitos de nós a perda da inocência. E, junto com a inocência, aquele autoconhecimento forte e interior vai desaparecendo.

Triste, não é? Mas não precisa ser assim.

Da mesma forma que removemos todos aqueles rótulos e voltamos à tela em branco, podemos também retornar à simplicidade de ouvir nossa própria voz interior – ainda sutil. Essa voz pode nos guiar e nos oferecer apoio. Pode nos reconfortar e alimentar mais do que qualquer outra coisa. Quando o falatório externo é colocado no "mudo", a voz que sempre existiu dentro de nós começa a ficar cada vez mais expressiva e forte.

A chave é *valorizá-la*.

Devemos aprender a valorizar nossa própria voz acima de todas as outras.

Até agora, demos mais poder e força às vozes dos outros do que à nossa.

É hora de mudar essa equação.

Sua voz interior é inconfundível. Você a *sente*. É como quando se apaixona, você não tem dúvidas.

Vá em frente. Coloque aqueles tampões. Conheça melhor o seu guru interior, seu mestre interior. Cancele o ruído externo e conecte-se com você. Ninguém sabe mais sobre você, nem o expert mais qualificado, nem o professor de maior distinção, quando a matéria é seu próprio ser interior. Então escute.

Meio do dia

Existir como um ser humano significa vivenciar a solidão. Todos temos um buraco no peito – um vazio – que ansiamos por preencher de todas as

formas possíveis. Saímos em busca de soluções e nos afastamos de nós mesmos quando o que realmente deveríamos fazer é o contrário.

Fazemos de tudo para evitar essa experiência humana. Para evitar entrar em contato com ela e senti-la.

Quando dirijo em minha cidadezinha na Flórida, vejo as pessoas nos carros mandando mensagens em seus celulares. Estão paradas num semáforo e, em vez de apenas olhar para o mundo, estão se atualizando com qualquer coisa que possam ter perdido durante os minutos que se passaram desde o último sinal vermelho.

Qual foi a última vez que você simplesmente ficou olhando para o horizonte?

Simplesmente sentado, pensando?

Quando foi a última vez que fez uma refeição sozinho, sem a companhia do seu querido smartphone?

Nós precisamos entrar em sintonia com a vida.

Não nos desligar dela.

Ser humano é ser solitário, mas não permitimos essa solidão. Não nos permitimos ficar quietos o suficiente para ouvir nossa mais profunda sabedoria interior. *Para além da dor da solidão – quando nos permitimos ser feridos, perfurados por ela – está a maior felicidade que já conhecemos.*

Se não nos damos a chance de sentir, evitamos as profundezas da nossa dor – mas também perdemos com isso a intensidade de nossa alegria e de estarmos completamente conectados com a vida.

Permita-se cair em queda livre! Sinta o que é ser realmente humano – em sua totalidade. Temos muito medo de que, se nos jogarmos, nunca mais iremos parar de cair. Então nem tentamos. E, quando fazemos isso, estamos impedindo o nosso próprio crescimento.

Acolha a dor.

Respire esse anseio.

Ao longo deste dia, comprometa-se a incorporar momentos de vazio, momentos de silêncio, de *ociosidade* à sua experiência. Dê à sua intuição mais profunda um espaço para que ela possa se comunicar com você. Pare de falar. Comece a escutar. Só por hoje, prometa a si mesmo que reservará um minuto para não fazer nada – só um minuto – a cada hora em que estiver acordado.

Tente isso agora. Onde estiver, coloque o livro de lado. Pare tudo que estiver fazendo. E, por um minuto inteiro, olhe pela janela. Não importa que esteja vendo uma parede de tijolos, uma escada de incêndio, um gramado ou outros edifícios e o céu. *O que importa é o não fazer nada.* A inatividade. O espaço que está dando para a sua voz mais verdadeira e profunda emergir.

Noite

Antes de se instalar para a sua leitura na cama, você tem uma tarefa. Procure a fotografia sua mais antiga que puder encontrar. Da infância. De quando era um bebê. Você provavelmente sabe exatamente onde estão essas fotos – num armário, num arquivo, numa gaveta. Se por algum acaso você não conseguir achar nenhuma, não se preocupe. Você pode trazer à mente sua imagem de quando era criança.

Leve o tempo que for preciso. Eu espero.

Pronto? O que você vai fazer agora é se conectar – no nível mais profundo possível – com sua verdadeira natureza. Entrar em contato com quem você era quando nasceu. Antes do sofrimento, da raiva, do medo, do luto. Quem você era de verdade?

Olhe bem no fundo dos olhos da criança na fotografia que você tem nas mãos. Não se surpreenda se for desconfortável. Não se surpreenda se começar a chorar.

Quem você era de verdade?

Quem você é de verdade?

Se pudesse voltar atrás nas páginas de todos os calendários até retornar ao tempo em que era a criança daquela imagem, como seria a sua voz? O que ela diria? Como iria guiá-lo? Aquela voz, antes de você passar a ser definido pelos outros. Antes de perder aquele ser puro, absoluto, intocado e inocente que você era.

Leve alguns minutos. Não continue a ler.

Apenas continue a olhar nos olhos daquela criança.

Nos olhos da sua verdadeira natureza.

Você nunca perdeu aquela voz. Ela foi emudecida – mas não desapareceu. Continuou em estado latente dentro de você a cada segundo de sua vida. Estava esperando por este momento. Esperando você se reconectar com sua intuição mais profunda, sua mais profunda sensação de *saber*.

Essa voz está no âmago do que significa ser humano. É a essência daquilo por que você anseia – que você procura. É sua e de mais ninguém. Ao olhar nos olhos da sua infância, saiba que você está sendo tocado por algo real. Essa é a realidade da inocência. A realidade do amor. É uma presença palpável – poética, linda, inconfundível.

Reserve um lugar especial para essa foto em sua mesinha de cabeceira. Não a coloque de volta na gaveta. Mantenha-a perto de você para lembrá-lo desse retorno à inocência. Desse retorno à clareza. Desse retorno à dignidade profunda da humanidade emocionalmente livre.

Ao se preparar para dormir, diga boa-noite àquela criança. Ajeite as cobertas dela ao seu lado. E saiba que, ao acordar pela manhã, você será guiado ao longo do seu dia pela voz mais intuitiva possível: a voz que é só sua e de mais ninguém.

Dia 27

Oceano infinito



Manhã

Todos os lares na Índia têm seu próprio celular para falar diretamente com Deus – na forma de um altar adornado com o deus que tiverem escolhido como o caminho para o infinito mistério. Agora, se você é esperto, tem todos os deuses no altar! Por exemplo, Krishna é o deus do amor e da devoção. As pessoas que reverenciam Krishna se concentram nessa ressonância vibracional. Há também Saraswati. Ela é a deusa cultural, que preside a educação e a música, então, se você é um pianista ou violinista, adivinhe com quem você vai querer uma ligação direta? Saraswati, claro: ela estará na sua lista de discagem rápida.

O Divino é infinito, e não podemos nos relacionar diretamente com o infinito. É impossível! A simples tentativa de fazer isso seria como olhar para o sol. Ficaríamos cegos, os olhos queimados. Perderíamos a capacidade de discernir qualquer coisa. Então precisamos de pontos de entrada. Formas de ver e entender o Divino. Precisamos encontrar maneiras de tornar o Divino mais compreensível para os seres humanos. As culturas e civilizações da Antiguidade sabiam disso. Sabiam que Deus era uma energia. Entendiam que nós, humanos – ao mesmo tempo que acreditamos ser unidades solitárias e isoladas de consciência, desconectadas e sós –, somos na verdade *animados justamente por aquilo que estamos procurando*.

A espiritualidade e a conexão autênticas não nascem de um livro, mas de uma experiência direta que a pessoa tenha; ela em seguida vai e a transmite para os outros. É isso que místicos e grandes líderes espirituais fazem. Criam novas linhas de conexão entre as pessoas e Deus. Descobrem novos paradigmas através de sua própria busca e experiência – e, ao fazê-lo, constroem caminhos novos e reveladores para os demais. Todas as religiões – atrevo-me a dizer – levam a esse mesmo oceano infinito de energia. Você poderia imaginar como o nosso conceito de Deus iria se transformar se todos no mundo entendessem isso? Porque, *se Deus é infinito, nenhum deus está errado*.

Você não pode falar diretamente com o infinito. É vasto demais! Mas pode pedir ajuda a um deus.

Voltemos àquela casa na Índia. Talvez você recorra a Ganesha, o removedor de obstáculos. Se estiver prestes a fazer uma prova difícil ou tentando se livrar de um vício, você definitivamente vai querer pegar o telefone e ligar para Ganesha. Ele é aquele Ser Divino que dissolve os obstáculos – ou talvez os coloque à sua frente quando forem necessários para direcioná-lo ao caminho mais elevado e melhor para você.

No Cristianismo, há Jesus, o Espírito Santo e Nossa Senhora. No Judaísmo, os rituais são o portal para o Divino, enquanto os rabinos e mestres são a ponte. Os budistas têm Buda, mas também Kuan Yin, a deusa da compaixão. No Islã, Alá existe sem forma ou lugar.

No nível mais profundo, em toda tradição mística e religiosa, há o conhecimento de que o Divino é infinito, e talvez a crise que define o nosso tempo seja o fato de cada religião acreditar ter mais razões e direitos sobre esse tal infinito.

Uma pena, não é? Esse tipo de rigidez cria densidade, quando tudo que o Divino quer para nós é um amor puro, perfeito, imutável. O Divino não nos julga. Mas nós julgamos uns aos outros e transformamos as caixinhas em que vivemos em espaços cada vez menores, até o ponto em que não temos mais para onde ir.

Vamos pensar em nos aproximar desse oceano de energia com pequenos passos. Se tentar acesso direto ao Divino é como olhar para o sol, então coloque um par de óculos escuros com proteção ultravioleta. Depois de um tempo, você vai precisar de um pouco menos de proteção e poderá gradualmente evoluir para uma compreensão de que essas formas são

simplesmente um modo de chegar mais perto de um relacionamento com o Divino. Afinal, esses são aqueles seres que acessaram o infinito – Jesus, Krishna, Buda, Kuan Yin são apenas as personificações que conhecemos. Certamente deve haver outras. Todos estamos em pontos diferentes nesse caminho. Mas o primeiro passo – e a chave para todos se unirem neste planeta – é a compreensão de que Deus é uma forma de falar sobre a energia infinita que envolve e abraça todos nós.

Meio do dia

Durante o dia de hoje, é provável que você passe em frente a – ou talvez até entre em – um templo religioso. Talvez uma linda igreja branca numa cidade pequena. Ou uma construção urbana com paredes de pedra e vidros coloridos. Talvez você passe por uma mesquita. Uma sinagoga. Um centro de ioga. Ou budista. Mas há espiritualidade para onde quer que você olhe. Para além das paredes desses lugares onde as pessoas vão para conversar com o Divino, o Divino também espera por nós.

Minha conexão com o Divino sempre veio através de todas as coisas. Toda a minha vida compreendi o Divino como esse *oceano infinito* que nos cerca. Esse oceano nos envolve. Está dentro e fora de nós.

Numa folha de grama.

Num ratinho correndo pelo campo.

Num bebê dormindo.

Nas rugas que marcam a face de uma mulher idosa.

No amor que sentimos.

Até mesmo na dor.

E no sofrimento.

Em cada faceta de nossa existência.

Estamos nos aproximando do fim da parte de experiências nessa nossa jornada, e este parece um bom momento para um delicioso desafio: *E se você vivesse o dia de hoje, que está inteiro à sua frente, mantendo total consciência do oceano infinito?*

E se você visse e sentisse o Divino em tudo que fizer hoje?

Em cada pessoa que encontrar.

Em cada conversa.

Em cada interação.

Em cada bocado de comida ou gota de bebida.

Em cada momento de riso.

Em cada momento de frustração ou de tristeza.

E se você simplesmente encarasse o mundo inteiro, qualquer lugar por onde passasse, com o mesmo espírito de quando acaba de entrar num lugar sagrado? *Porque estamos num lugar sagrado.*

A divindade que vê fora de você também está dentro de você.

Saiba disso.

Não duvide nem questione esse fato – só por hoje.

Noite

Estou além da linguagem – mas tomarei a forma de linguagem para que você me conheça. Ao se deitar na cama, saiba que sou o ar que você respira. Sou aquele que sustenta a vida. Alimento você em seu sono. Cuido de você e o amo por tudo que você é.

Sou cada estrela brilhando no céu sobre você. Sou cada flor desabrochando do lado de fora de sua janela. Sou o poderoso carvalho. O gato de rua. O velho corcunda atravessando a rua. Sou cada líder mundial. Sou a mendiga sentada na calçada. Sou a lagarta vagarosamente se movendo no seu jardim. A revoada de gansos. A baleia jubarte. O grupo de crianças de escola brincando de esconde-esconde. *Sou a própria vida se descortinando em toda a sua magnificência a cada momento.*

Eu me apresento. Quero que você me veja. Quero que me reconheça.

Esse tempo todo, eu o estou chamando para casa. Talvez você tenha esperado que eu aparecesse de uma certa forma – sem perceber que estou sempre e eternamente em todas as coisas.

Nunca separado.

Nunca longe.

Pacientemente esperando.

Sou o oceano infinito. Silenciosamente guiando você. Sou a terra sob os seus pés. Estou sempre, sempre com você.

Você está virando as páginas desse livro. Está em casa. Ou na rua. Ou no trem. Ou no escritório. Levando seus filhos para a escola. E eu estou com você. Estou nos olhos das pessoas que encontra. Estou no canto do pássaro em seu quintal. Estou nas folhas que caem no outono. Estou no calor do sol quando encontra a sua pele.

Sou tudo o que você experimenta.

Sua vida é meu presente para você.

E você é a minha criação mais amada.

Sinta-me no calafrio que corre pela sua espinha. Sinta-me nas lágrimas que chora. Sinta-me quando faz amor. Sinta-me em sua força e em sua fraqueza. No meio de uma multidão vibrante ou totalmente só. No cabelo sedoso de seus filhos. Num acesso de fúria. Num momento de graça inesperada.

Quando você tiver compreendido quem eu sou, não precisará mais ser lembrado.

Você me verá em tudo.

Em todo lugar.

Dia 28

Ferramentas



Manhã

Muitos aprendemos com a nossa família ou descobrimos por nós mesmos os rituais que funcionam para nós, reafirmando nossa humanidade e a magnificência dessa nossa vida. Esses rituais nos permitem atentar para os nossos sentidos, retornar ao nosso corpo, sentir nossos pés no chão. Pertencendo ou não a uma religião específica, esses rituais servem essencialmente como lembrete – são formas de pararmos para respirar, desacelerar o tempo e habitar um momento para nos relacionarmos com nosso eu superior, com nossa comunidade, com o Divino.

Mantenha as suas crenças! Mantenha as suas práticas, suas ferramentas e modalidades. Conectar-se a essa realidade vibracional vai aprofundar seu relacionamento com aquilo em que você já crê e que lhe dá força. *As ferramentas que lhe ofereço não têm a intenção de desviá-lo de seu caminho*. Servem, sim, para honrar a conexão que já existe dentro de você.

Precisamos assumir a nossa humanidade! Nossa cultura está sempre nos dizendo para nos desfazermos das coisas, ter medo, ficar calados, silenciar nossos egos, mas na verdade é o contrário. É incluindo todos esses aspectos de nossa própria natureza que chegaremos à liberdade total.

Nós não precisamos mudar.

Que ferramenta maravilhosa é essa!

Como parte de seu ritual diário, procure imergir em autoaceitação ao se observar silenciosamente e entrar em contato com tudo que você é da forma mais ampla e generosa possível. Encontre a si mesmo com bondade e amor-próprio. Não importa o que vai sair desse encontro, lembre-se do caminho do meio, expandindo-se cada vez mais. Encontre a si mesmo nesse espaço aberto. A mesma aceitação acolhedora que uma mãe oferece a um filho é a aceitação que devemos oferecer a nós mesmos.

O Divino não quer menos que isso para nós.

Meio do dia

Recentemente, eu estava num jantar na casa de um médico famoso e de sua esposa igualmente bem-sucedida. Eles são pessoas que poderiam falar sobre todas as celebridades e gente fascinante que conhecem ou sobre as viagens incríveis e os objetos de arte de todos os lugares do mundo que colecionam. Em vez disso, conversamos sobre tomates.

O bom médico passa os fins de semana podando os tomateiros, lendo sobre as diferentes variedades de tomate e cozinhando para seus convidados. O rosto desse homem, quando fala de jardinagem e cozinha, fica radiante de paixão e contentamento. Ele pode passar suas horas no trabalho salvando vidas. Pode viajar até os confins da Terra. Seus pacientes podem ser astros do rock ou membros da realeza. Mas fica claro que aquilo que mais o ilumina – sua paixão e fonte de conexão com o Divino – está na estufa de sua casa no campo.

Todos nós temos paixões como essa, grandes ou pequenas. Pode ser criar nossos filhos. Música. Pássaros. Surfe. Design. Pode ser a satisfação de criar planilhas. Ou treinar para um triatlo. Talvez seja seu trabalho como professora de pré-escola. Quando temos a sensação de estarmos radiantes – imersos tão profundamente naquilo de que gostamos que nossos traços se dissolvem e nos tornamos um só com o Divino –, fica claro que descobrimos nossas ferramentas e tecnologias essenciais.

Nós encontramos a graça.

Só por hoje, tome consciência dos momentos em que experimentar essa sensação de paixão por alguma coisa, essa sensação de estar mais vivo. Não

espere que seu dia tenha muitos momentos assim. Não terá. Você vai ficar entediado, irritado, frustrado, apenas semiconsciente, meio vivo. Vai batucar com os dedos na mesa, girar os polegares. Vai desejar que as horas passem mais rápido. Todos sentimos isso. Mas, em algum ponto, você vai viver ao menos vislumbres de belos momentos. Quando eles realmente acontecerem, *sinta-os profundamente*. Essa é uma experiência interior. Você vai se sentir mais leve, com mais energia, animado. Vai ter aquela sensação de uma criança maravilhada com a vida. Seu coração vai se abrir como uma flor. *Nesses momentos, nos reconectamos com a nossa inocência – aquela parte de nós mesmos que nunca chegamos a perder*.

Você volta para sua casa – para você mesmo – nesses momentos.

Não os subestime, aproveite-os em cada minuto.

Aquilo que nos ilumina nos coloca em conexão com o Divino.

Noite

Cada um de nós tem acesso à sua própria caixa de ferramentas. Assim como um afinador de pianos carrega os instrumentos de seu trabalho – chave para afinação, entonador, feltro para abafadores –, nós também temos nossas próprias ferramentas para nos lembrar de que precisamos estar em sintonia com a vida.

Precisamos de formas de nos relembrar qual é a nossa verdadeira natureza. Para lembrar que estamos cercados por um oceano infinito de energia. Que nossas emoções são energia em movimento. Que não somos nosso medo, nossa tristeza nem nossa raiva. Que estamos naquela escadaria em espiral. Que somos plenos. Completos, abundantes. Amados.

É fácil esquecer. Em meio a nossas vidas ocupadas, barulhentas, distraídas, podemos perder a referência. Podemos perder de vista o que mais importa.

Ferramentas – esses lembretes práticos, palpáveis, visíveis – podem ser extremamente úteis para nos guiar de volta a nós mesmos.

Quais poderiam ser as suas ferramentas? Uma delas pode ser a fotografia de criança que, espero, esteja agora em sua mesinha de cabeceira. Mas que tal outras? Neste ponto, você provavelmente já pensou em algumas outras

ferramentas eficientes que usou na vida. Podem estar relacionadas com sua crença religiosa ou espiritual, mas não necessariamente. Algumas pessoas levam consigo um trevo de quatro folhas para lembrar a si mesmas que a vida está a seu lado. Outras carregam uma moeda de ouro para nunca esquecer sua própria abundância. Outras usam cristais, óleos essenciais, um poema especial, uma concha do mar. *Não importa*. O propósito desses objetos palpáveis é simplesmente orientar você de volta para si mesmo. Orientá-lo para o caminho de volta à sua *sempre presente verdade interior*.

Essa verdade está sempre lá, como uma luz mágica que parece brilhar apenas quando você se lembra dela. Portanto, lembre-se. E tente se cercar do que for preciso para ajudá-lo a se lembrar.

Procure o que você precisa para ajudá-lo.

Para lhe dar apoio.

Essas ferramentas do dia a dia são como migalhas jogadas numa trilha em meio a uma vasta e densa floresta. Uma vez que determinemos quais são nossas ferramentas, elas sempre nos mostram o caminho de volta para casa.

Dia 29

Mensageiros



Manhã

O que você pensaria se eu lhe dissesse que Bernie Madoff e Michael Jackson eram mensageiros? E se eu lhe dissesse que cada bilionário infeliz, cada artista arruinado pela fama está aqui para nos ensinar que riqueza, fama e poder não garantem felicidade?

Nunca tive um verdadeiro mestre. Meu relacionamento com o Divino não foi centrado em um único indivíduo, um único lugar. Isso me ensinou ao longo dos anos que *tudo* está tentando ajudar; tudo está aqui para oferecer apoio. Absolutamente tudo.

Deus fala conosco das mais diversas formas. Imagine se pudéssemos viver nossas vidas com a consciência constante e sempre presente de que todas as pessoas que encontramos são mensageiros? Cada um que cruza o nosso caminho tem algo a contribuir para nós – *independentemente de termos gostado ou não do que sentimos naquele momento*.

Pense na história dos mensageiros: eles existem em todas as culturas, etnias e religiões. Mensageiros aparecem através dos tempos, vindos de todo tipo de origem, ricos ou pobres, em diferentes estações. Por quê? *Porque todo ser humano ouve a verdade de uma forma única* – mesmo que essa verdade seja a mesma. O Divino tem um amor tão grande por nós que envia um mensageiro após outro, de acordo com o tempo e o lugar, para que

todas as pessoas do mundo possam receber a mensagem única, simples e imutável do Divino: *Você é amor*.

Deus é amor.

O Divino é amor.

Você é amor.

Essa é a mensagem que tem sido transmitida através das eras, embora de certa forma tenha sido deturpada, acredito que chegará o momento em que todos vamos finalmente entendê-la. Não apenas *ouvi-la*, mas compreendê-la e vivenciá-la. Nós alcançamos – num sentido global – o ápice da separação e do excesso. Agora não temos escolha senão acordar e olhar para dentro de nós. Já conheci pessoas com oito casas, jatos particulares, até um que tem uma bicicleta ergométrica na parte de trás de seu Cadillac Escalade para se exercitar enquanto o motorista o leva até o escritório. Mas devemos supor que esse homem – em seu frenesi multitarefa – é feliz? Acho que atingimos um ponto de exaustão da possibilidade de ter mais. Beleza, dinheiro, poder, juventude – todos são falsas mensagens. A verdade foi "Photoshopada". As pessoas nas capas das revistas foram alteradas até ficarem irreconhecíveis. *Aí está o que a ambição insaciável faz.* Ela perverte a natureza humana. Faz com que seja impossível sentir que aquilo que temos – e o que somos – é o bastante.

Conseguimos entender a mensagem? Estamos chegando lá. A energia no planeta está mudando. A competição, o medo, a falta e a escassez estão sendo substituídos por outra forma mais colaborativa e amorosa de estar no mundo. A energia do coletivo determina a mensagem – e estamos atingindo uma massa crítica em que *a energia do coletivo será o amor*. Somos a geração que fará essa transformação. Somos um organismo. Ninguém é mais importante que ninguém. Somos um organismo trabalhando com todas as partes juntas para fazer a nossa espécie avançar.

Neste ponto do seu detox, você com certeza já sentiu a profunda diferença entre as tonalidades vibracionais do medo e do amor. O universo é um gigantesco circuito de ação e reação. Se a mensagem vibracional que você está transmitindo é de medo, então, mesmo que esteja falando de amor, adivinhe o que o universo vai mandar de volta para você?

Isso mesmo. Medo.

Respondemos a energias – não a palavras. Se estiver realmente emitindo amor, o que retorna para você é amor. Há níveis diferentes de mensagens e

de modos de transmiti-las. Cada grande mensageiro que já esteve neste planeta enfatizou isso: *A escolha de aceitar uma vibração de amor é a chave para se viver a experiência do céu na terra*.

Esse é o poder de sempre falar a verdade: quando o fazemos, nossas palavras estão alinhadas com a nossa vibração.

Só por hoje, imagine que cada pessoa que encontrar tem uma mensagem para lhe transmitir que irá melhorar a sua vida. Abra-se àquilo que todas as pessoas que encontrar podem estar lhe oferecendo. *Todas têm um segredo para lhe contar sobre você mesmo*. A vida está continuamente tentando enviar mensagens para nós, e essas mensagens vêm nas formas mais improváveis. Quem está tentando falar com você esse tempo todo é o Divino. Isso nem sempre causa sensações agradáveis. Nem sempre é óbvio. É através do contraste da experiência que ganhamos o benefício do discernimento. É como um experimento químico no laboratório – algumas partículas irão atrair e outras, repelir. Preste atenção e tenha consciência do que você sente na presença de outras pessoas. Não se surpreenda se a mensagem for enviada não apenas pelo que você ouve, mas também pelo que você sente. Entre em sintonia.

Os mensageiros aparecem. Não estão nos ajudando apenas através de palavras, mas também através de sua energia. Só precisamos estar abertos, receptivos, atentos.

Meio do dia

Antes de sair de casa hoje de manhã, você se arrumou. Tomou banho e fez a barba ou se maquiou. Secou o cabelo. Fechou seu colar. Deu um nó na gravata. Tudo a fim de estar com a melhor aparência possível. É assim que você se apresenta ao mundo.

De armadura, pronto para a batalha.

Quando cruza o limiar entre o seu espaço privado e o mundo lá fora, você imediatamente começa a encontrar sinais, símbolos e mensageiros. Ou você está disponível e aberto para tudo que possam estar lhe oferecendo, ou está desconectado, distraído, ocupado demais, e nem nota a presença deles.

Quando nos fechamos dessa forma, interrompemos nosso próprio crescimento e nossa evolução. Não aproveitamos o que o universo está nos oferecendo. Agimos a partir do medo, e não do amor.

Uma amiga minha havia deixado de fazer sua mamografia anual. Um dia, estava dirigindo de manhã, ouvindo pelo rádio um programa qualquer – que ela não costumava ouvir –, e uma sobrevivente de câncer no seio estava sendo entrevistada. Minha amiga lembrou na hora de que precisava ligar para seu médico e marcar o exame. Mas depois esqueceu. Mais tarde, no mesmo dia, na hora do almoço, ela entrou numa loja de departamentos e notou uma vitrine de laços cor-de-rosa em homenagem ao Mês da Consciência sobre o Câncer de Mama. Mesmo assim, ao voltar para o escritório, já havia se esquecido de novo. Naquela noite, ela estava ao telefone com uma amiga dos tempos de faculdade, que então lhe contou que uma das colegas da turma havia acabado de fazer uma mastectomia.

Na manhã seguinte, minha amiga marcou o exame.

Se nos tornarmos profundamente conscientes dos sinais sutis e sussurros que estão sendo sempre enviados a nós, nos encontraremos num fluxo maravilhoso de orientação Divina. Seremos capazes de ver e ouvir outras perspectivas. Estaremos cercados por elas. Aprenderemos a sentir nossa intuição e, em seguida, essa intuição será validada por alguma fonte externa – aqueles sinais e mensageiros.

Quando isso acontece, está na hora de agir.

Só por hoje, esteja atento.

Procure os temas recorrentes ao longo do dia.

É assim que o universo se comunica com você.

Existe algo constante que continua aparecendo diversas vezes?

Alguma coisa que continua querendo chamar sua atenção?

É preciso estar vigilante.

Temos que estar bem acordados e conscientes.

Sinais e pistas são colocados para nós a cada momento.

Essa realidade externa existe para o nosso benefício!

Só por hoje, esteja aberto a cada sinal, a cada mensageiro. Você descobrirá que está sendo amparado a cada passo do caminho.

Noite

Tente se lembrar de todas as pessoas que encontrou hoje. Não apenas as mais importantes ou as de sempre – não só sua família, seus colegas de escritório, o amigo com quem tomou uma cerveja depois do trabalho – mas todas as pessoas. A garçonete do bar. O vendedor de jornais. Os passageiros no trem, no ônibus ou metrô. O guitarrista de jazz tocando na plataforma de embarque. O motorista de táxi. O funcionário do pedágio. A professora da escola do seu filho. O rapaz falando sobre autismo. O açougueiro cortando o peito de peru no mercado. A operadora do call center. A moça no caixa com uma tatuagem interessante. O carteiro. O menino na bicicleta que passou raspando por você na hora em que saiu para trabalhar. O adolescente com fones de ouvido, olhando para o celular.

Cada um deles é o Divino.

Cada um deles tem uma mensagem para você.

Quando estamos disponíveis – quando podemos escutar de verdade –, nossa vida atinge um novo patamar, em que recebemos dádivas em todo lugar para onde olhamos. Em que qualquer pessoa que encontramos nos transmite um pouco de sabedoria. Em que o impossível se torna possível.

Para enxergar e compreender os mensageiros à nossa volta, primeiro precisamos estar de olhos abertos. Devemos ir além do que *pensamos* estar vendo. Além de julgamentos precipitados, implicâncias, preconceitos e ansiedades – e, em vez disso, olhar para o mundo que nos cerca com boa vontade, com uma perspectiva clara, aberta, generosa e abrangente. Ou seja, *a lente do coração*. Quando fazemos isso, descobrimos que tudo e todos estão abertos a nós. Essa é uma lei da natureza. Quando estamos abertos dessa forma, recebemos as mensagens que o Divino nos envia.

Algumas dessas mensagens são tão claras que parecem escritas em neon.

Outras são infinitamente mais sutis, mas não menos poderosas.

Quando entramos em sintonia com a frequência de todas essas mensagens, não há como não nos sentirmos transformados.

Ao se preparar para dormir, permita que todos esses rostos – aqueles com quem compartilhou o dia de hoje – apareçam diante de você, um de cada vez. Imagine o que poderiam ter dito se você tivesse lhes dado oportunidade. Deixe que isso se torne a sua canção de ninar até adormecer.

Talvez amanhã – à luz de um novo dia e de novos encontros – você reconheça cada pessoa no seu caminho como alguém que tem um segredo para lhe contar sobre você mesmo.

Dia 30

Ampliando a sua capacidade



Manhã

À medida que você segue o seu caminho, o universo está se expandindo cada vez mais. Você está ampliando a sua capacidade de estar em contato com aquilo que sente por dentro. Você consegue sentir essa expansão? Quanto ao dia de hoje, está na hora de colocar em prática, na sua vida e nas suas experiências diárias, tudo o que aprendeu. Quanto mais aberto estiver, mais a sua receptividade vibracional se expandirá, como uma flor, com as pétalas desabrochando ao sol. Você está personificando um estado vibracional diferente.

Na minha vida, às vezes me sinto como se fosse invisível. As pessoas não conseguem me ver. Estou num espaço vibracional diferente, então somente as pessoas que estão nesse mesmo espaço vibracional podem me ver – e, quando isso acontece, é um momento de reconhecimento mútuo. É por isso que nunca forço interações, prefiro que elas aconteçam de forma orgânica. Não deixo meu lado racional influenciar muito, porque geralmente as pessoas com quem eu *penso* que deveria interagir não são as apropriadas.

A minha vida é o ciclo de feedback que me traz a experiência de quem eu sou.

Quanto mais você levar a vida de forma vibracional, mais rapidamente vai aumentar a sua capacidade de se realizar em todas as áreas e de se

conectar com os outros. No momento em que se compreende isso, é como se você tivesse tomado a pílula vermelha do filme *Matrix*. *Você passa a saber que há algo mais.* A saber que *você é mais*. Tudo o que costumava limitá-lo – bloqueios, restrições – desaparece. Mesmo se você tentar se colocar de volta naquela caixa de limitações, a boa notícia é: você não pode mais voltar. Você já foi exposto, apresentado a uma nova vida e a uma nova realidade.

Você conseguiu.

Quanto melhor você se sentir, mais conexão com a vida terá. Nós aumentamos a nossa capacidade quando implementamos tudo o que aprendemos até aqui. O simples fato de haver lido o livro até este capítulo significa que você está na reta final. Você se manteve firme – e já vê os resultados.

Meio do dia

Hoje é o Dia 30 – um mês de trabalho reflexivo, poderoso e vibracional. Hoje eu quero que você faça um balanço do quanto você já chegou longe, considerando o ponto em que estava quando começou a leitura deste livro e o ponto em que está agora.

Lembra-se daquele papel que colocou num envelope antes do Dia 14, pouco mais de duas semanas atrás? Pedi que você escrevesse um único objetivo para o tipo de transformação que gostaria de criar em sua vida como resultado desse trabalho vibracional. Talvez essa mudança seja algo sutil. Talvez seja dramática. Pode envolver suas finanças, sua vida familiar ou simplesmente a forma como você lida com sua paisagem emocional.

Gostaria que você pegasse aquele envelope agora. Espero que esteja facilmente à mão. Agora está na hora de reconhecer quão longe já chegou. Este é um momento de reflexão tranquila que lhe dará uma oportunidade de ver a imagem do antes e do depois, de como você estava antes e como está agora.

Vamos lá. Tire o envelope de seu esconderijo. Eu espero.

Pegou?

Ótimo.

O que essa imagem do antes e depois diz a você? Talvez tenha agora desenvolvido mais amor-próprio. Ou mais autoconfiança. Talvez você tenha mais abundância e oportunidade. Aqui está a sua chance de ver a distância que percorreu. E, ao fazer isso, pode se parabenizar com um tapinha nas costas.

Precisamos parar para pensar e reconhecer de que ponto partimos. Lembro que, quando comecei a malhar, havia certas coisas que eu nem ousava fazer. Eu me achava um fracote magricela. Morria de vergonha! Mas, depois de um período constante de treinamento, fui capaz de fazer todos os exercícios e até mais. Correr longas distâncias, levantar peso. Não foi fácil – mas o trabalho árduo e a dedicação me levaram a lugares que nunca havia imaginado.

Ao longo do dia de hoje, receba essa notícia de quanto você chegou longe. Não temos o hábito de nos dar tempo para pensar nisso. Não comemoramos nossas próprias conquistas. Talvez você não esteja mais sentindo tanta raiva. Ou julgando tanto. Ou sentindo tanta preguiça. Ou ansiedade. *A lente pela qual você enxergava a si próprio foi alterada.* Ser capaz de entender isso lhe dará uma sensação de orgulho e de realização. Sinta essa alegria profundamente: *Uau, eu realmente fiz isso! Isso é maravilhoso! Eu consegui!*

Leve esse sentimento com você por todo o dia. Essa compreensão de seu próprio crescimento lhe permite aumentar ainda mais a sua capacidade. Você provou a si mesmo que consegue atingir algo que parecia muito além de suas possibilidades.

Então agora você já sabe.

E pode se expandir.

Pode fazer ainda mais.

Mais espaço continuará a se abrir dentro de você e à sua volta, contanto que você mantenha a prática vibracional que aprendeu aqui.

Agora pode colocar aquele papel de volta no envelope. Devolva-o para a gaveta onde o estava guardado. Vai servir sempre como uma lembrança para que você continue a crescer e evoluir. É uma medida dos passos que você já deu na subida daquela escadaria em espiral.

Noite

Não há nada mais a fazer. Nenhum lugar para estar. Ninguém a quem telefonar. Nenhum plano. Tudo o que você precisava já criou raízes em você. Agora é o momento de parar, em silêncio. Para escutar sua respiração. Para ouvir a criança dentro de você. Para deixar crescer e florescer dentro de si tudo o que lembrou sobre sua verdadeira e essencial natureza.

Todos os ingredientes estão aí.

Assim como as raízes se firmam no solo fértil, assim como crescem e se espalham devagarzinho em silêncio, no escuro, o caminho de sua vida também se amplia e se expande por conta própria, ao longo do tempo.

Não podemos forçar mudanças.

Não podemos forçar a iluminação.

O que podemos é nos preparar, tornando-nos cada vez mais presentes, cada vez mais conectados com o Divino em todas as coisas. Cada vez mais intuitivos e conscientes de nossa verdadeira natureza.

Não precisamos fazer esforço para isso.

Temos que aceitar e nos abandonar a essa natureza.

Não precisamos lutar.

Só precisamos *ser*.

Devemos confiar que simplesmente sendo – habitando em nós mesmos em todos os níveis – estaremos nos colocando no caminho das oportunidades jamais ditas e imaginadas. Estaremos aumentando nossa capacidade de viver a vida da forma mais intensa.

Achamos que sabemos o que é melhor para nós, que sabemos o que queremos. Mas, sempre que pensamos assim, estamos nos subestimando.

Pare de tentar.

Pare de lutar.

Pare de se esforçar.

Ao adormecer esta noite, você é como as raízes de uma linda e jovem árvore se espalhando na terra perfumada. Essas raízes estão se firmando. Recebendo nutrientes. Vão crescer e crescer até que você se torne a expressão imponente e magnífica daquilo que nasceu para ser.

Imagine isso. Tudo o que precisa fazer é dormir. E tudo o que precisa fazer amanhã é acordar e se manter acordado. Consciente. Conectado.

E receber o novo dia com amor.

Dia 31

Seja a mudança



Manhã

Tantos de nós acreditamos que precisamos *fazer alguma coisa*; que precisamos tomar uma atitude para fazer a diferença no mundo. Devemos ter um objetivo maior, uma missão, um chamado profundo. Mas, embora a ação tenha a sua importância, o que na verdade faz a diferença é *a maneira como estamos* no mundo. Pense nisso: se estiver em paz consigo mesmo, você já está fazendo a diferença. Podemos doar dinheiro, enviar donativos, trabalhar como voluntários num abrigo, mas a primeira coisa que devemos fazer é assumir responsabilidade e saber onde estamos em nosso próprio caminho de consciência.

Se você entra em harmonia consigo mesmo e vibra a partir disso em direção ao mundo exterior, você já é a mudança na prática. Não se trata de magnitude. Nem da grandiosidade da contribuição exterior. *Se você juntar todas as partes de si mesmo e amá-las, esse amor se torna contagioso.* O efeito em cadeia desse tipo de energia é tremendo – de certa forma, mais profundo que todas as contribuições exteriores que já foram feitas. Porque quanto mais estivermos em paz com nós mesmos, mais nossa energia coletiva irá se transformar, e tudo mais que tentar impedir aquela paz e tranquilidade não terá escolha senão acabar ou se dissolver.

Sinta tudo dentro de você. Venha para um lugar de paz. Você está se tornando parte de uma minoria crescente. Queremos o máximo possível de focos de paz nesta Terra. Quando nossa consciência se transforma, passamos por uma mudança de paradigma. E cada pessoa lendo este livro está cumprindo um papel nessa mudança de paradigma – substituindo o medo pelo amor.

Plenitude. Paz. Isso é o que você estará semeando. Não se apresse em *fazer* algo. Apenas sente-se, fique parado. Permita que você mesmo seja a mudança. Não há qualquer esforço envolvido. Mais tarde haverá tempo para a ação. Afinal, esse não é o caminho da condescendência. Você pode até entrar num avião depois que se conhecer melhor. Mas, por enquanto, sua disposição em cumprir essa jornada já é, em si, suficiente.

Meio do dia

Talvez hoje de manhã você tenha acordado com o pé esquerdo. Você consegue sentir isso por dentro quando acontece. E pode ocorrer mesmo depois de 30 dias nesta jornada de autoconsciência. Nada está bom. Você está de mau humor. Teve um pesadelo. Seu marido roncou a noite inteira. Suas costas doem. Seja qual for a razão, agora você tem tanto a consciência quanto as ferramentas para *virar o jogo*. Você tem um universo vibracional inteiro à sua disposição – e pode num instante substituir o medo pelo amor.

Seja a mudança.

Seja a solução.

A cada momento em que se sentir desafiado hoje, aceite essa oportunidade de ser a mudança.

Cada interação.

Cada pessoa.

Cada situação.

Quando se sentir paralisado.

Quando algo parecer fora do lugar.

Encare tudo isso, pronto para ser quem você é, em sua forma mais clara e despojada.

Olhe para dentro de si. Sinta as ondulações da dissonância. O que você está sentindo além de uma vaga impressão de que algo não está certo? Quando aquela nuvem cinza paira sobre a sua cabeça, o que está realmente acontecendo? É medo? Raiva? *Você não precisa procurar muito longe*. Pode acreditar que está bem embaixo do seu nariz.

Se você se comprometer poderosamente com a serenidade, terá capacidade de perceber rapidamente a densidade que o está atrapalhando, e então essa densidade começará a se dissolver. Você será como a montanha ainda de pé após uma avalanche: majestosa, alta, inteira. Deixe que tudo mais caia. Se você se compromete em *ser a mudança*, significa que está comprometido com a serenidade. E não vai sacrificar essa serenidade por nada nem por ninguém.

Ao vivenciar este dia, movendo-se através de desafios, histórias e dramas à sua volta, você pode fazer isso. É só se identificar e sentir tudo dentro se si, deixando as emoções fluírem por você até que possa retornar ao leito rochoso da paz.

Essa paz irá emanar de você, envolvendo e tocando tudo em seu caminho. Dessa forma, você estará promovendo a mudança aonde quer que vá. Faça o que fizer. Com quem quer que você encontre.

Lembre-se de que a mudança começa com você.

Noite

O mundo vai esperar. Os problemas continuarão existindo amanhã. Injustiça, preconceito, guerra, fome, trabalho infantil, pessoas sem teto, racismo, homofobia – nada disso vai ter desaparecido. Pelo menos não no futuro próximo. Não hoje.

Você sente todo o sofrimento do mundo em seu coração.

Quer ajudar. Estender a mão. Contribuir como puder.

E você vai contribuir. Quando estiver pronto. Quando entender que papel deve cumprir. Quando tiver tanta clareza de suas motivações pessoais que passará a enxergar o caminho traçado para você. Para que isso aconteça, primeiro precisa resolver seus próprios conflitos. Seus desafios. Suas próprias guerras íntimas.

Você está quase lá. Praticamente no topo da montanha. Aqui, você está muito perto de ser a mudança que o mundo precisa. A beleza dessa jornada é que, uma vez livre da densidade vibracional que o deixou parado no mesmo lugar por tanto tempo, você com certeza será parte da solução.

É tudo que resta fazer.

Após aceitar tudo que você é e alcançar a paz, só o que resta é compartilhar a si mesmo com os outros.

Doe-se para o máximo de pessoas que puder.

Você não estará saindo em socorro dos outros para tentar atingir a seu própria plenitude. Você já é pleno.

O amor é a única coisa que resta.

Esta noite, ao apagar a luz, saiba que chegará o dia em que você será chamado a contribuir. Você saberá quando chegar a hora certa. Você vai reconhecê-la – da mesma forma que aprendeu a reconhecer seus mensageiros. Você não vai hesitar nem questionar suas intenções.

Simplesmente – com graça, dignidade e um grande coração – você fará o que deve ser feito.

Mas hoje ainda não. Agora está na hora de dormir.

Dia 32

Seja um instrumento



Manhã

A arte flui através de todos os grandes artistas: compositores, pintores, escultores, poetas. Quando estão produzindo suas maiores obras, eles são um canal para o Divino. Eles renunciam às necessidades egoicas a fim de aproveitar a energia que vem direto da alma. Não podemos entender nem passar por essa experiência usando nossa mente. Isso simplesmente não pode ser entendido dessa forma. Todas as grandes obras nascem do coração. Agora que o Detox da Densidade se aproxima do fim, você começou a entrar em harmonia consigo mesmo – e, ao fazer isso, está pronto para acessar o poder incomensurável a que toda pessoa que já fez diferença neste planeta teve acesso, desde o início dos tempos.

Antes que isso o deixe nervoso – pensando: *Quem? Eu? Poder incomensurável?* –, por favor, deixe-me assegurá-lo de que o universo tem um mecanismo de defesa, uma forma infalível para garantir que esse poder seja usado apenas para o bem maior. Você precisa estar em harmonia consigo mesmo antes de conseguir ter acesso a esse poder. Do contrário, não irá funcionar.

Ao entrar em harmonia consigo mesmo, as coisas deixam de ser sobre você! Você se torna o instrumento. Nós todos somos instrumentos – e o maestro é o Divino. Esse que é o maior de todos os regentes quer orquestrar

uma melodia maravilhosa através de nós – mas, para que essa música seja ouvida, precisamos estar em harmonia conosco.

Todo ser humano tem a capacidade de fazer isso acontecer. E não apenas por alguns momentos, mas na experiência de toda a vida, momento a momento.

Pelo simples fato de ter a coragem de fazer esta caminhada comigo, você já descobriu a chave para acessar o poder infinito e a expressão de quem você realmente é. Compreendeu através desses diferentes passos do nosso detox que o universo está do seu lado. Você não está vivendo uma realidade adversária. Está vivendo uma realidade em que *tudo quer que você vença. Que tenha maior abundância. Que passe pela vida com graça e tranquilidade.* Acredite nisso. E, quando hesitar ou duvidar, lembre-se das palavras sábias e universais de São Francisco e peça ao Divino para fazer de você um instrumento de paz. Isso traz uma liberdade extraordinária.

Você fez todos os exercícios. Embarcou nesta jornada. Neste ponto, já tem uma compreensão real do que foi praticado. Você navegou até as profundezas de si mesmo.

Meio do dia

Você está pronto. Ao se aproximar do final da parte ativa deste trabalho vibracional, você chegou a um patamar em que consegue consciente e metodicamente sentir a energia fluindo através de si.

Neste momento, peço que pare por alguns minutos para realmente sentir isso que está acontecendo. Coloque sua xícara de café ou de chá na mesa. Sente-se confortavelmente na cadeira. Você está aberto. Mais aberto do que jamais se permitiu estar. Essa abertura é o que irá ajudá-lo a reconhecer e sentir o fluxo de energia que está *sempre se movendo através de você.* Assim como a música flui através de um músico, como palavras fluem através de um escritor, como o pincel de um pintor se move quase por conta própria na tela, a vida quer se mover através de você.

Você também é um instrumento, que você mesmo esculpiu, poliu e envernizou. Cuidou dele carinhosamente. Agora está na hora de usá-lo. Você pode ser um gari, um gerente de banco, uma dona de casa, um

estudante universitário. Não importa o que faça. Permita-se se abrir. Sinta o que está acontecendo no seu corpo. O que está surgindo dentro de você? Talvez sinta até arrepios. Ou algo parecido com uma onda. Pontadas. Respire, relaxe. Permita. Dê boas-vindas a essa conexão. Pode ser que sinta calor. Ou algo se inflando dentro de você. Continue a respirar.

Diga: *Estou aberto para receber.*

Estou pronto para ser este instrumento.

No momento em que se abrir para essa conexão, será como se um interruptor tivesse sido acionado. A graça começará a inundá-lo. A inspiração também o invade. A elevada sabedoria.

O amor.

A paz.

Tudo isso vive dentro de você.

Faça essa conexão consciente. Você pode fazer isso todos os dias daqui em diante. *Entre em sintonia.* Ao longo do dia de hoje, volte para esse lugar. Diversas vezes, repetidamente, volte a esse sentimento. Conecte-se. *Não resista à vida.* Quando você tenta forçar as coisas, a vida se recusa a cooperar. *Deixe a graça guiar o seu caminho.*

Venha para casa.

Venha para esse lugar de receptividade, permita, peça.

Tudo dentro de si se transforma quando você está disposto a se abrir.

Deixe-se levar.

Seja um instrumento.

Noite

Somos todos instrumentos na grande orquestra universal do Divino. Cada um de nós tem uma melodia diferente, um registro diferente, notas diferentes para tocar. Imagine que você é uma flauta. Não uma flauta qualquer, mas uma relíquia belíssima, uma obra de arte entalhada. Ela brilha com um verniz próprio e especial. Essa é uma flauta que existe desde o início dos tempos.

Você é essa flauta.

Habite nela. Personifique-a.

Cada vez que respirar, será mais uma nota que o Divino estará tocando. Cada inspiração e expiração são parte da vasta orquestra – combinando-se aos outros instrumentos, tornando-se um com todas as outras respirações do mundo.

Seja essa flauta.

Seja essa respiração.

Sinta a facilidade com que o ar se move através do seu corpo. Sinta a respiração em sua barriga. Em seu peito. Em sua garganta. Em suas narinas.

Deixe que a música se forme através de você. Ela tem a qualidade de uma canção de amor: melancólica, comovente. Deixe as notas soarem. Afine-se ao som dessas notas. Ao som dessa respiração. Não há nada mais único ou mais bonito.

Só você pode tocar essa melodia. Só você é esse instrumento. Suas histórias – sua vida inteira, sua experiência – criam a qualidade tonal precisa, que é diferente de todas as outras.

Seja essa respiração.

Faça a música que só você pode tocar.

Entregue-se totalmente a essa música.

Agora você já acredita que o Divino está presente para lhe oferecer apoio de todas as formas imagináveis. Com cada nota – com cada respiração fluida, aberta, confiante – você está se movendo em direção a níveis mais elevados de transparência.

Sua densidade vibracional vai cair e se desfazer como pedaços de argamassa.

Sua respiração é a música do Divino.

O Divino nunca esteve mais presente do que neste exato momento.

Dia 33

Amor



Manhã

Aqui estamos, meus amigos. Estamos chegando ao fim – que na verdade é apenas uma plataforma de salto em direção à excelência. Agora residimos num lugar de autenticidade, em que somos capazes de viver e de articular o amor. Quando encontrei o Divino pela primeira vez, isso foi o que descobri, e sou meramente o mensageiro de hoje, aqui, para passar adiante com absoluta clareza que a chave para abrir a si mesmo e ao mundo à sua volta pode ser resumida numa simples palavra: *Amor*.

Quando dou palestras pelo mundo, termino meus programas com a frase: *Eu amo você, e obrigado por me amar também*.

Eu amo você, e obrigado por me amar também.

Porque, afinal, tudo se resume a essa única frase. O que mais poderia ser dito, quando vemos a verdade do Divino em tudo e em todos? Quando chegamos à compreensão de que tudo e todos são um fragmento, uma partícula do Divino? O que mais eu poderia dizer?

Você conseguiu. Eu lhe ofereci a plataforma, mas foi você que fez tudo. Sua própria vontade o trouxe até esta experiência e até este ponto. Você começou a caminhar, um passo de cada vez, pela enorme ponte que leva da vitimização à emancipação.

Você examinou seu medo, sua tristeza, sua culpa e sua vergonha. Mergulhou em seus padrões e vícios. Encarou as necessidades insaciáveis de seu ego. Identificou sua autossabotagem e os elementos que lhe provocam reações desagradáveis. Entrou em contato com sua respiração. Você se entregou. Tornou-se mais amoroso, mais espaçoso. Subiu um ou dois degraus naquela escadaria em espiral infinita.

Você fez a jornada, substituiu o medo pelo amor!

Percorreu essa estrada.

Você abandonou algo cortante e pontiagudo, e ganhou uma linda manta macia que pode enrolar em volta de si a qualquer momento. Você se suavizou para si mesmo.

Essa manta é invisível.

A uma certa distância, você pode parecer exatamente o mesmo de antes.

Mas sabe que a manta agora está aí – e, acredite, ela estará com você para sempre.

Internamente, tudo trocou de lugar. Tudo mudou.

Você nasceu para si mesmo.

Meio do dia

Muitas vezes levamos a vida em função dos outros. Tomamos conta de nossos familiares. Damos apoio a nossos cônjuges. Educamos nossas crianças. Ajudamos nossos amigos. Levamos comida para o vizinho doente. Trabalhamos como voluntários para o abrigo dos sem-teto. Fazemos doações para a Cruz Vermelha.

Mas onde estamos nós em tudo isso? Onde está todo aquele amor abundante, magnífico, quando se trata de nós mesmos?

Essa coisa chamada amor se revela de muitas maneiras diferentes. Somos bons em amar algumas partes de nós mesmos – mas não tão bons em amar *tudo o que somos*. Apreciamos nossas melhores características e fechamos os olhos para as que consideramos piores. Nossa vergonha. Nossa raiva. Nossa dor. Nosso sofrimento. Então nos reprimimos. Somos terríveis conosco de uma forma que jamais seríamos com as pessoas que amamos. Imagine a forma como uma mãe cuida de seu filho recém-nascido. Você pode se

imaginar cuidando de si com tamanha atenção, generosidade e reverência? Com a mesma compaixão e delicadeza?

Eis algumas questões cruciais: nós estamos nos alimentando? De quem estamos nos cercando? Como estamos escolhendo agir a cada momento? Qual é o tom da nossa voz interior? É o de uma professora irritada? Ou o de uma presença generosa?

Só por hoje, concentre-se na forma como você ama a si mesmo. Isso não é uma atitude egoísta. Ao contrário: é o maior presente que você pode oferecer a todos em sua vida. Quanto mais repleto de amor estiver, mais estará disponível para todos à sua volta, de forma ampla e generosa.

Só por hoje, saiba que você merece seu próprio amor.

Preencha a si mesmo como se você fosse o mais lindo vaso de porcelana.

Preencha a si mesmo com esse amor. Ele não tem fim.

Noite

Onde começa o amor? Há um ponto de partida? Uma semente plantada em algum lugar, que depois cresce e se torna algo que podemos sentir e ver? O amor tem uma casa? Um rosto? Um corpo? Uma voz? Uma forma?

O amor existe.

O amor sempre existiu.

O amor já existia antes mesmo de haver um planeta Terra. Antes das galáxias. Antes de tudo o que conhecemos como vida. O amor é o oceano em que nadamos. Está no ar que respiramos. Permeia cada partícula, cada molécula, cada aspecto de nossa experiência.

Se não é possível voltar até o ponto onde o amor começou, podemos ao menos ter certeza de que *o amor nunca termina*.

Essa é uma verdade constante e imutável da própria vida: o amor vive dentro de você. À sua volta. Para você. Através de você. Sempre presente, disponível, acessível. É o princípio que lhe servirá de guia.

A mão do amor tocou a sua vida desde a sua concepção. Aquela mão nunca hesitou. Ela delicadamente o incentiva. Oferece apoio e orientação. Conforto. Aponta-lhe direções que você jamais poderia ter sonhado.

Você chegou às últimas páginas deste livro.

Este livro em si é amor.

A mão que vira a página não está separada da página. O leitor e as palavras são uma coisa só.

Ao adormecer esta noite – o sono tranquilo de quem está repleto de paz e contentamento –, saiba que o amor está à sua volta. E se por um momento você se esquecer disso, não precisa procurar mais longe do que dentro de si.

O final na verdade é apenas o começo.

Eu amo você, e obrigado por me amar também.

Nota final



Neste exato momento, você está convocando a sua maior expressão, a identidade de sua alma. Tudo que já aconteceu em sua vida serviu para trazê-lo a este lugar. Este é o espaço em que poderá receber a verdade de que você é amor. Você é abundância. Você é saúde radiante. Você está profundamente conectado com o Divino. Não há nada – absolutamente nada – de errado com você. Você está preparado para viver numa conexão absoluta e ininterrupta consigo mesmo.

Você não é o que lhe disseram que era. Você caminhou a jornada que deveria mesmo caminhar, e essa jornada o trouxe até aqui. Agora é hora de mergulhar em algo muito maior. Algo mais profundo e vasto.

Meu maior desejo: seja o amor que você é. E viva esse amor em cada momento de sua vida, daqui por diante.

Agradecimentos

Ao indispensável JC Carpenter e todos nas Empresas Panache Desai pela dedicação e o apoio incansáveis.

À minha maravilhosa agente, Jennifer Rudolph Walsh, e toda a equipe na William Morris Endeavor.

À talentosa Julie Grau e toda a Penguin Random House, por sua dedicação, seu apoio e comprometimento.

À doce alma, minha querida amiga Dani Shapiro.

À personificação da Identidade da Alma, Oprah Winfrey, por sua inspiração e generosidade.

E, por fim, a você, leitor. Obrigado por me dar a honra de guiá-lo de volta ao seu verdadeiro ser. Que o fim deste livro possa marcar o início de uma vida maior do que a que você jamais conheceu.

Sobre o autor



PANACHE DESAI é um mestre espiritual contemporâneo cujo dom da transformação vibracional tem atraído milhares de pessoas de todo o mundo. Sem se prender a qualquer tradição religiosa, ele ajuda as pessoas a se libertarem da dor, do sofrimento, da tristeza e das crenças que as impedem de crescer.

Nascido e criado em Londres, passou a infância profundamente imerso numa atmosfera de oração e fé. Após uma experiência transformadora, passou a dedicar sua vida a revelar a força que existe nos estados mais profundos de conexão, levando inúmeras pessoas a vivenciar diretamente a consciência divina.

É um dos mais respeitados professores do Instituto Omega, além de estar entre os principais palestrantes nas conferências Healing with the Masters e Celebrate Your Life e no Centro de Yoga Kripalu. Já colaborou com mestres espirituais como o Reverendo Bernard Beckwith, James Van Praagh e Ram Dass. Para mais informações, visite o site www.PanacheDesai.com.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

 www.sextante.com.br

 facebook.com/esextante

 twitter.com/sextante

 instagram.com/editorasextante

 skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@esextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br

Sumário



Créditos
Introdução
Nota ao leitor

Dia 1: Medo
Dia 2: Tristeza
Dia 3: Raiva
Dia 4: Culpa
Dia 5: Vergonha
Dia 6: Autocrítica
Dia 7: Padrões de comportamento
Dia 8: Vício
Dia 9: O Ego
Dia 10: Não sou bom o bastante
Dia 11: Acabando com a sabotagem interior
Dia 12: Provocadores
Dia 13: Entrega total
Dia 14: Mudança – há mais por vir
Dia 15: Sobre a luz
Dia 16: Montanha-russa
Dia 17: Observe seus pensamentos
Dia 18: Harmonia
Dia 19: A verdade sempre presente

Dia 20: Transparência autêntica
Dia 21: Gratidão
Dia 22: Lista de queixas
Dia 23: Fé na vida
Dia 24: Humildade
Dia 25: Meditação sobre uma tela em branco
Dia 26: Ser humano
Dia 27: Oceano infinito
Dia 28: Ferramentas
Dia 29: Mensageiros
Dia 30: Ampliando a sua capacidade
Dia 31: Seja a mudança
Dia 32: Seja um instrumento
Dia 33: Amor

Nota final
Agradecimentos
Sobre o autor
Informações sobre a Sextante