LOUISE L. HAY



O PODER ESTÁ DENTRO DE SI

Pergaminho

«Não sou uma curandeira. Não curo ninguém. Vejo-me a mim própria como um passo no caminho da autodescoberta. Crio um espaço onde as pessoas podem apreender a sua incrível beleza, ensinando-as a amar-se a si próprias. É apenas isso que eu faço. Sou alguém que ajuda outras pessoas. Ajudo as pessoas a responsabilizar-se pelas suas vidas, a descobrir o seu próprio poder, sabedoria interior e força. Ajudo-as a remover os bloqueios e as barreiras do seu caminho, para que, sejam quais forem as circunstâncias em que se encontrem, possam amar-se a si próprias. Isto não significa que nunca iremos deparar-nos com problemas. A grande diferença está na maneira como iremos reagir aos problemas.
Após muitos anos de aconselhamento individual a clientes e de coordenação de centenas de seminários e programas de formação intensiva no país e pelo mundo fora, cheguei à conclusão que para todos os problemas existe apenas uma única cura: *amarmo-nos a nós próprios.*»

Da Introdução



Louise L. Hay é autora e conferencista de fama internacional. Mora em *Santa Monica*, na *California*, e a sua própria editora tem publicados mais de 15 títulos sobre auto-ajuda e meditação. Estas obras foram traduzidas em mais de 25 idiomas e foram editadas em algumas dezenas de países.
Desde o início da sua carreira, em 1981, como ministro da Ciência da Mente, Louise ajudou já milhares de pessoas a descobrir e a usar todo o potencial dos seus poderes criativos no crescimento pessoal e na auto-cura.
Os seus milhares de alunos são os principais divulgadores das suas mensagens, que têm ajudado tantos a alcançar um modo de vida mais pleno e consciente e a combater os medos e as origens das doenças.

O Poder Está Dentro de Si
Traduzido de
The Power Is Within You
by Louise L. Hay
copyright © 1991 by Louise L. Hay
Original U.S. Publication 1991 by Hay House Inc.,
Carson, Califórnia, USA (ISBN: 1-56170-023-1)

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado - além do uso legal como breve citação em artigos e críticas - sem prévia autorização do editor.

Copyright © da tradução: Editora Pergaminho, 1998
Direitos reservados para
a língua portuguesa (Portugal)
à Editora Pergaminho, Lda.
Cascais, Portugal

1.ª edição, 1998 9.ª
reimpressão, 2004
ISBN 972-711-190-4

Dedicatória

Dedico esta obra com amor a todos os participantes nos meus seminários e acções de formação, aos formadores dos meus seminários, ao meu pessoal na Hay House, às poderosas pessoas no Hayride, a todas as pessoas maravilhosas que ao longo dos anos me têm escrito e a Linda Carwin Tomchin, pela sua assistência e colaboração indispensáveis à criação deste livro. Conhecer cada um de vós fez crescer tanto o meu coração.

O autor deste livro não dá conselhos médicos nem receita o uso de qualquer forma de tratamento para problemas físicos ou clínicos sem o aconselhamento de um médico, directa ou indirectamente. A intenção do autor é de fornecer informação de natureza geral para ajudar na sua busca de bem-estar e boa saúde. No caso de usar qualquer informação deste livro para si mesmo, que é um direito que lhe assiste, o autor e o editor não assumem qualquer responsabilidade pelas suas acções.

Prefácio

Este livro está recheado de informação. Não se sinta compelido a digeri-la toda de uma só vez. Algumas ideias vão sobressair naturalmente. Trabalhe essas ideias primeiro. Se estiver em desacordo com algumas das minhas afirmações, simplesmente ignore-as. Se conseguir extrair deste livro uma boa ideia que seja para melhorar a qualidade da sua vida, sentir-me-ei preenchida por tê-lo escrito.

Conforme for progredindo na leitura, aperceber-se-á que utilizo muitas expressões como Poder, Inteligência, Mente Infinita, Poder Superior, Deus, Poder Universal, Sabedoria Interior... etc. Faço-o com o sentido de demonstrar que não existem limitações na escolha das palavras para designar o Poder que rege o universo e que está também dentro de si. Caso algum nome o perturbe, substitua-o por outro com o qual esteja de acordo. No passado, quando lia um livro, cheguei a riscar palavras ou nomes que não faziam sentido para mim e a escrever por cima a palavra que mais me agradava. Poderá fazer o mesmo.

Notará também que escrevo duas palavras de maneira diferente do normal. Doença é escrita doença e representa tudo o que não está em harmonia connosco próprios ou com o nosso ambiente. SIDA é escrita em minúsculas - sida - para diminuir o poder da palavra, logo, da própria doença. Esta ideia desenvolvida pelo Reverendo Stephan Pieters foi vivamente aprovada por todos nós na Hay House e aconselhamos os nossos leitores a fazerem o mesmo.

Este livro foi escrito na sequência de Pode Curar a Sua Vida. Desde que escrevi esse livro já passou tanto tempo e, entretanto, ocorreram-me tantas novas ideias, ideias essas que pretendo partilhar com todos vós que me escreveram ao longo dos anos solicitando mais informações. Sinto que é fundamental termos consciência de que o Poder que todos nós procuramos no exterior, também está dentro de nós, inteiramente disponível para o utilizarmos de uma maneira positiva. Espero que este livro lhe possa revelar o poder que há em si.

LOUISE L. HAY

Introdução

Não sou uma curandeira. Não curo ninguém. Vejo-me a mim própria como um passo no caminho da autodescoberta. Crio um espaço onde as pessoas podem apreender a sua incrível beleza, ensinando-as a amar-se a si próprias. É apenas isso que eu faço. Sou alguém que ajuda outras pessoas. Ajudo as pessoas a responsabilizar-se pelas suas vidas, a descobrir o seu próprio poder, sabedoria interior e força. Ajudo--as a remover os bloqueios e as barreiras do seu caminho, para que, sejam quais forem as circunstâncias em que se encontrem, possam amar-se a si próprias. Isto não significa que nunca iremos deparar-nos com problemas. A grande diferença está na maneira como iremos reagir aos problemas.

Nos muitos anos de aconselhamento individual a clientes e de coordenação de centenas de seminários e programas de formação intensiva no país e pelo mundo fora, cheguei à conclusão que para todos os problemas existe apenas uma única cura: amarmo-nos a nós próprios. É espantoso como a vida das pessoas melhora quando começam, dia após dia, a amar a si próprias. As melhoras são evidentes. Arranjam o emprego que queriam. Têm o dinheiro de que precisam. As suas relações melhoram ou, quando são negativas, acabam por se esfumar e surgem novas relações. A premissa é simples - amar a si próprio. Fui criticada por ser demasiado simplista. Descobri que as coisas simples normalmente são as mais profundas.

Recentemente alguém me disse: "Deu-me a dádiva mais preciosa - a dádiva de mim próprio." É tão comum escondermo-nos de nós próprios e nem sequer sabermos realmente quem somos. Não sabemos o que sentimos, não sabemos o que queremos. A vida é uma viagem de autodescoberta. Para mim, ser iluminado é mergulharmos dentro de nós e sabermos realmente quem e o que somos e saber que temos a capacidade de nos aperfeiçoarmos através do amor por nós próprios e da responsabilização. Amar a nós próprios não é egoísmo. Amar a nós próprios clarifica-nos suficientemente para amarmos o próximo. Podemos realmente contribuir para o planeta se nos situarmos num espaço de amor e alegria numa base individual.

O Poder criador deste universo incrível é muitas vezes referido como o amor. Deus é amor. Já ouvimos sobejamente a expressão: O amor faz girar o mundo. Tudo isso é verdade. O amor é o elemento de coesão que mantém o universo inteiro.

Para mim, o amor é uma apreciação profunda. Quando me refiro a amarmos a nós mesmos, pretendo significar termos uma apreciação profunda por quem somos. Aceitamos os mais diversos aspectos de nós próprios, as nossa pequenas peculiaridades, os embaraços, as coisas que não fazemos tão bem, e do mesmo modo, as nossas maravilhosas qualidades. Aceitamos com amor, incondicionalmente, o pacote completo.

Infelizmente, muitos de nós não vamos conseguir amar-nos se não perdermos peso, ou arranjarmos um emprego, ou o aumento, ou o namorado, seja o que for. A maior parte das vezes condicionamos o nosso amor. Mas podemos alterar isso. Podemos amar-nos tal e qual como somos agora!

O planeta, na sua globalidade, sente também falta de amor. Penso que o planeta sofre de uma doença chamada sida da qual todos os dias morrem cada vez mais pessoas.

Este desafio físico trouxe uma oportunidade de ultrapassarmos barreiras e de irmos para além dos nossos padrões morais e das diferenças religiosas e políticas e de abrirmos os nossos corações. Quantos mais de nós o conseguirem fazer, mais depressa encontraremos as respostas.

Estamos no meio de uma enorme mudança individual e global. Acredito que todos nós que vivemos o tempo presente escolhemos estar aqui para fazermos parte dessa mudança, para sermos agentes dessa mudança, para transformarmos o mundo e o seu antigo modo de vida numa existência de amor e paz. Na era de Peixes olhámos para o exterior em busca do nosso salvador: "Salva-me. Salva-me. Por favor toma conta de mim." Agora, na passagem para a era de Aquário, estamos a aprender a virar-nos para dentro para encontrarmos o nosso salvador. O poder que sempre procurámos somos nós. Somos responsáveis pela nossa vida.

Se hoje não estamos disponíveis para o amor por nós próprios, amanhã também não vamos estar. Seja qual for a desculpa hoje, amanhã ela vai continuar a parecer válida. Se calhar, mesmo daqui a 20 anos essa desculpa poderá ainda apresentar-se como boa, inclusive podemos ir até ao fim sempre agarrados à mesma desculpa. Hoje é o dia em que pode amar a si próprio, totalmente, sem expectativas.

Quero ajudar a criar um mundo onde seja seguro amarmos uns aos outros, onde seja possível expressarmos quem somos e sermos amados e aceites pelas pessoas que nos rodeiam, sem julgamento, crítica

ou preconceitos. O amor começa em casa. A Bíblia diz, "Ama o próximo como a ti próprio." Com demasiada

freqüência esquecemos as últimas palavras - como a ti próprio. Na verdade não podemos amar ninguém a não ser que o amor comece dentro de nós. O amor próprio é a dádiva mais importante que podemos oferecer a nós próprios. Quando amamos quem somos, não faremos mal a nós próprios nem a mais ninguém. Com paz interior não teríamos guerra, nem gangs, nem terroristas, nem os sem-abrigo. Não existiria a doença, o cancro, a pobreza e a fome. Por isso, para mim, a receita para a paz mundial é a paz interior. Paz, compreensão, compaixão, perdão e, acima de tudo, amor. Temos o poder dentro de nós para realizar essa mudança.

O amor é uma opção, tal como podemos escolher a ira, ou o ódio ou a tristeza. Podemos escolher o amor. É uma opção permanente dentro de nós. Comecemos agora, neste momento, por escolher o amor, a mais poderosa força curativa que existe.

A informação contida neste livro, uma parte das minhas leituras nos últimos cinco anos, é mais um passo no vosso caminho da autodescoberta, uma oportunidade de aprofundar o conhecimento próprio e compreender o potencial que é nosso por direito de nascença. Temos uma oportunidade de crescer nesse amor por nós próprios, fazendo parte de um universo incrível de amor. O amor começa nos nossos corações e parte do nosso interior. Deixem o vosso amor contribuir para a cura do nosso planeta.

LOUISE L. HAY
JANEIRO, 1991

Primeira Parte - A TOMADA DE CONSCIÊNCIA



Quando expandimos o nosso pensamento e as nossas convicções, o nosso amor flui livremente. Quando nos contraímos, fechamo-nos em nós próprios.

Capítulo Primeiro - O PODER INTERIOR

Quanto mais nos conectamos ao Poder interior, mais libertos ficamos em todas as áreas da nossa vida.

Quem somos? Por que estamos aqui? Quais são as suas convicções na vida? Durante milhares de anos, a busca das respostas para estas questões significou *ir para dentro.* Mas o que significa isso?

Acredito num Poder dentro de cada um de nós que nos pode conduzir com amor a uma saúde perfeita, aos relacionamentos perfeitos, às carreiras perfeitas e que nos pode proporcionar toda a espécie de prosperidade. Para alcançarmos esses resultados, temos primeiro que acreditar que isso seja possível. Temos também que estar preparados para nos libertarmos dos padrões nas nossas vidas que causam as condições que dizemos não desejar. Podemos fazê-lo progredindo para dentro, conectando-nos ao Poder Interior que sabe o que é melhor para nós. Se estivermos preparados para entregar as nossas vidas a esse Poder superior dentro de nós, o Poder que nos ama e sustem, podemos trazer mais amor e prosperidade às nossas vidas.

Creio na ligação constante entre as nossas mentes e uma *Mente Infinita.* Como conseqüência, todo o conhecimento e sabedoria estão permanentemente disponíveis. Estamos ligados a esta Mente Infinita, este Poder Universal que nos criou, através dessa centelha de luz interior, o nosso Eu Superior, ou o Poder interior. O Poder Universal ama todas as Suas criações. É um Poder do bem que tudo rege nas nossa vidas. Não conhece o ódio ou a mentira ou o castigo. É amor puro, liberdade, compreensão e compaixão. É importante entregar-mos as nossa vidas ao Eu Superior porque é através Dele que recebemos o nosso bem.

É necessário compreendermos que temos a escolha de utilizar este Poder de qualquer forma. Se escolhermos viver no passado e remoer todas as situações e condições negativas que então ocorreram, nesse caso não saímos de onde estamos. Se pelo contrário decidirmos conscientemente não ser vítimas do passado e tomarmos a cargo a construção de uma nova vida, esse Poder interior concede-nos todo o apoio e novas experiências felizes começam a desenrolar-se. Não acredito em dois poderes. Penso que existe um Espírito Infinito. É demasiado fácil dizer "É o diabo" ou *eles.* Somos nós apenas e, ou utilizamos o poder que temos com sabedoria, ou o desperdiçamos. Será que temos o diabo nos nossos corações? Condenamos os outros por serem diferentes de nós? O que é que andamos a escolher?

A Responsabilidade Contra a Culpa

Também creio que contribuímos com os nossos pensamentos, padrões de sentimentos, para a criação de toda e qualquer situação na nossa vida, boa ou má. Os pensamentos criam os sentimentos e vivemos as nossas vidas de acordo com esses sentimentos e convicções. Isto não quer dizer que tenhamos de nos culpar por tudo o que correu *mal* nas nossas vidas. Há uma grande diferença entre ser responsável e culpabilizar-nos ou aos outros.

Quando me refiro a responsabilidade, na verdade estou a falar sobre ter poder. A culpa é um processo de desistência do poder. A responsabilidade atribui-nos o poder de introduzir mudança nas nossas vidas. Se fizermos o papel da vítima, estamos a utilizar o nosso poder pessoal para nos tornarmos indefesos. Se decidirmos aceitar a responsabilidade não perdemos tempo a culpar ninguém ou uma coisa qualquer. Algumas pessoas sentem-se culpadas pela doença, a pobreza ou os problemas que surgem. Interpretam a responsabilidade como culpa. (Alguns membros da comunicação social referem-se a este fenômeno como a *Culpa da Nova Era.)* Estas pessoas sentem-se culpadas por julgarem que falharam em alguma coisa. No entanto, de uma maneira ou outra, aceitam tudo como uma onda de culpa, porque essa é apenas mais uma maneira de se enganarem. Mas não é disso que estou a falar.

Se aproveitarmos os nossos problemas e doenças como oportunidades para pensar sobre como mudar as nossas vidas, então temos poder. Muitas pessoas que atravessaram períodos catastróficos de doença afirmam que as implicações desse acontecimento foram maravilhosas, ao proporcionar-lhes a hipótese de olhar para a vida de uma maneira diferente. Por outro lado, muita gente vai por aí chorando "Sou uma vítima, coitado de mim. Por favor, doutor, cure-me." Penso que vai ser muito difícil estas pessoas curarem-se ou

resolverem os seus problemas.

Responsabilidade é a nossa capacidade de reagir a uma situação. Temos sempre escolha. Isto não quer dizer que neguemos quem somos e o que temos nas nossas vidas. Significa tão somente que podemos reconhecer que contribuímos para estar onde estamos. Assumindo a responsabilidade, temos o poder de mudar. Podemos dizer: "O que é que eu posso fazer para alterar esta situação?" Precisamos de compreender que todos dispomos *sempre* do poder pessoal. Depende do modo como o usamos.



Muitos de nós começámos a aperceber-nos que somos provenientes de lares disfuncionais. Carregamos aos ombros uma série de sentimentos negativos a nosso respeito e em relação à vida. A minha infância foi repleta de violência, incluindo abuso sexual. Estava esfomeada de amor e afecto e não tinha qualquer auto-estima. Mesmo após sair de casa aos 15, continuei a sentir o abuso nas mais variadas formas. Ainda não me tinha apercebido que o modo de pensar, os padrões de sentimentos que apreendi na minha infância atraíam o abuso a mim.

As crianças reagem à atmosfera mental dos adultos à sua volta. Por isso aprendi precocemente o que era o medo e o abuso e quando cresci continuei a recrear essas experiências em mim própria. Obviamente não compreendia que tinha o poder de mudar tudo isso. Era impiedosa e dura comigo própria porque acreditava que a falta de amor e de afecto só podiam significar que eu era uma má pessoa.

Todos os acontecimentos por que passámos na nossa vida até este preciso momento foram concebidos pelos nossos pensamentos e convicções do passado. Não nos vamos pôr a olhar para o passado com vergonha. Olhemos para o passado como uma parte da riqueza e da totalidade da nossa vida. Sem essa riqueza, sem esse preenchimento, não estaríamos hoje aqui. Não há razão para nos castigarmos por aqui e ali não termos feito melhor. Fizemos o melhor que sabíamos. Liberte o passado em amor e agradeça que o tenha trazido a esta nova consciência.

O passado existe somente nas nossas mentes e na maneira que escolhemos de olhar para ele. O momento que estamos a viver é *agora.* Este é o momento que estamos a sentir. O que estamos a fazer agora é preparar o terreno para amanhã. Por isso *agora* é o momento de tomarmos a decisão. Não podemos fazer nada amanhã e também já não podemos regressar a ontem para o fazer. Só temos esta possibilidade hoje. O importante é aquilo que escolhemos pensar, acreditar e dizer *agora.*

Quando começamos a aceitar em consciência dos nossos pensamentos e palavras, ficamos então munidos com ferramentas que podemos utilizar. Eu sei que isto soa demasiado simples, mas lembrem-se, o *ponto do poder está sempre no momento presente.*



É importante apercebermo-nos que não é a nossa mente que detém o controlo. Somos *nós* que controlamos a mente. O Eu Superior detém o controlo. Podemos deixar os velhos pensamentos. Quando esses pensamentos obsoletos tentarem regressar com afirmações como "E tão difícil mudar", está na hora de assumir o comando mental. Podemos retorquir com "Agora decidi acreditar que para mim se tornou mais fácil fazer mudanças." Pode acontecer que seja necessário ter esta conversa com a mente várias vezes antes que ela reconheça que assumimos a liderança e que estamos firmes no nosso propósito.

Imaginemos os pensamentos como gotas de água. Um pensamento ou uma gota de água não têm um grande peso. Se repetirmos um pensamento vezes sem conta, será como uma pequena mancha no tapete, depois uma pequena poça, de seguida será uma lagoa e, com a continuação transformar-se-á num lago e finalmente num oceano. Que espécie de oceano estamos a criar? Um oceano poluído e tóxico no qual não se pode nadar, ou um oceano límpido e azul que nos convida a desfrutar as suas águas refrescantes?

As pessoas às vezes dizem-me: "Eu não consigo parar um pensamento." A minha resposta invariavelmente é a seguinte: "É claro que podes." Quantas vezes recusámos desenvolver um pensamento positivo? Basta apenas informar a nossa mente de que é isso exactamente o que vamos fazer. Parar os pensamentos negativos é uma decisão que tem de ser tomada. Não estou a dizer que temos de lutar contra os nossos pensamentos quando queremos mudar as coisas. Quando os pensamentos negativos aparecem, vamos dizer simplesmente: "Obrigado por partilhares as tuas ideias." Desse modo não estamos a negar nada, mas também não estamos a ceder o nosso poder ao pensamento negativo. Pode assim dizer a si próprio que já não está comprador de negatividade. Quer criar uma outra maneira de pensar. Volto a frisar, não tem que combater os seus pensamentos. Apenas reconhecê-los e prosseguir para além deles. Se pode flutuar no oceano da vida não se afogue no mar da negatividade.



É suposto ser uma maravilhosa expressão do amor da vida. A vida está à espera que se abra a ela - que se sinta merecedor do bem que ela guarda para si. A sabedoria e a inteligência do universo estão aí para nós desfrutarmos. A vida é o nosso apoio. Confie no Poder interior que está aí exclusivamente para si.

Quando se assustar, é benéfico tomar consciência da respiração, à medida que ela flui para dentro e para fora do seu corpo. A respiração, a substância mais preciosa da nossa vida, é concedida gratuitamente. Temo-la em quantidade suficiente para toda a nossa vida. Aceitamos esta substância sem sequer a questionar, mas, no entanto, duvidamos que a vida nos possa fornecer as outras necessidades. Agora chegou a altura de conhecer o seu próprio poder e descobrir o que é realmente capaz de fazer, de mergulhar dentro e descobrir quem é.

Todos temos opiniões diferentes. Cada um tem direito à sua e eu tenho direito à minha. Aconteça o que acontecer no mundo, a única coisa que pode fazer é aquilo que para si está certo. Terá de entrar em contacto com a orientação interior, porque esta é a sabedoria que conhece as respostas para si. Não é fácil ouvirmo-nos a nós próprios quando os nossos amigos e a família nos dizem o que fazer. No entanto, todas as respostas para todas as perguntas que alguma vez venha a fazer já estão dentro de si.

Cada vez que disser "Não sei" está a fechar a porta à sua sabedoria interior. As mensagens provenientes do Eu Superior são positivas e de apoio. Se só estamos a receber mensagens negativas, então é porque estamos a partir do ego e do nível humano da mente, talvez mesmo da imaginação, apesar de também captarmos mensagens positivas através da imaginação e dos sonhos.

Ajude a si próprio fazendo as escolhas certas. Em caso de dúvida coloque a questão: "Esta *decisão é uma decisão de amor? E isto que está certo para mim agora*[1]." Pode tomar uma decisão mais tarde, um dia, uma semana, ou um mês mais tarde. Mas faça estas perguntas em cada momento.

Conforme vamos aprendendo a amar a nós próprios e a confiar no Poder Superior, tornamo-nos co-autores do Espírito Infinito na criação de um mundo de amor. O amor por nós próprios transforma-nos de vítimas em vencedores. Esse amor traz-nos experiências maravilhosas. Com certeza já reparou que as pessoas que se sentem bem consigo próprias são naturalmente atraentes. Normalmente há nelas uma qualidade qualquer que as torna maravilhosas. Estão contentes com a sua vida. Com elas as coisas acontecem facilmente e sem esforço.

Aprendi há muito tempo que sou um ser em unidade com a Presença e o Poder de Deus. Sabendo que a sabedoria e a compreensão do Espírito habitam em mim, sei que sou orientada pelo divino na minha interacção com os outros neste planeta. A semelhança das estrelas e dos planetas nas suas órbitas perfeitas, também eu me encontro numa condição certa e divina. Posso não compreender tudo com as limitações da minha mente humana; contudo, ao nível cósmico, sei que estou no sítio certo, na hora certa, a tomar a atitude certa. A minha experiência presente é o passo no caminho para uma nova consciência e para novas oportunidades.

Quem é? O que veio cá fazer? O que veio cá ensinar? Todos temos um propósito único. Somos mais do que as nossas personalidades, os nossos problemas, os nossos medos e as nossas doenças. Somos muito mais do que os nossos corpos. Estamos ligados a toda a gente e a todas as formas de vida neste planeta. Somos espírito, luz, energia, vibração e amor e todos temos a capacidade de viver as nossas vidas com um propósito e um significado.

CAPÍTULO SEGUNDO -SEGUIR A MINHA VOZ INTERIOR

Os pensamentos que escolhemos pensar são as ferramentas que utilizamos para pintar a tela das nossas vidas.

Lembro-me da primeira vez que ouvi dizer que podia mudar a minha vida se estivesse disposta a mudar a minha maneira de pensar. A ideia era revolucionária. Eu vivia em Nova Iorque e descobria a Igreja da Ciência Religiosa. (As pessoas confundem muitas vezes a Igreja da Ciência Religiosa, ou a Ciência da Mente, fundada por Ernest Holmes, com a Igreja da Ciência Cristã fundada pela Mary Baker Eddy. Ambas reflectem o *novo pensamento;* no entanto, tratam-se de filosofias diferentes.)

A Ciência da Mente tem ministros e praticantes que seguem os ensinamentos da Igreja da Ciência Religiosa (a Igreja). Foram eles as primeiras pessoas que me disseram que os meus pensamentos moldavam o meu futuro. Apesar de não compreender o que isso queria dizer, esse conceito tocou aquilo que eu chamo a minha *campainha interior,* esse lugar da intuição que é muitas vezes referido como a *voz interior*. Ao longo dos anos aprendi a segui-la. Quando essa campainha soa e diz "*Sim*", mesmo que a escolha pareça uma loucura, sei que está certo.

Assim esses conceitos tocaram uma corda em mim. Uma coisa qualquer disse: "Sim, eles têm razão." Nessa altura começou a aventura de aprender como mudar o meu pensamento. Depois de aceitar a ideia, iniciou-se o processo das perguntas sobre o como. Li uma imensidão de livros e a minha casa, como muitas das vossas, encheu-se de livros sobre auto-ajuda e espiritualidade. Durante muitos anos frequentei cursos e investiguei praticamente tudo relacionado com esta matéria. Submergi literalmente na filosofia do *novo pensamento.* Pela primeira vez na vida, estava a estudar sério. Até essa altura não acreditava em nada. A minha mãe era uma católica apóstata e o meu padrasto era ateu. Eu tinha a estranha ideia que os cristãos ou usavam túnicas ou eram comidos pelos leões e nada disso me atraía.

Mergulhei fundo na Ciência da Mente porque naquela altura era como uma estrada que se tinha aberto para mim e eu estava verdadeiramente encantada. Ao princípio era fácil. Apanhei uns quantos conceitos e comecei a pensar e a falar de maneira diferente. Nesse período queixava-me constantemente e estava cheia de auto-comiseração. Adorava chafurdar na fossa. Desconhecia que estava a perpetuar um tipo de experiências através das quais podia sentir pena de mim própria. Porém, nesses dias eu não conhecia nada melhor. A pouco e pouco fui também descobrindo que já não me queixava assim tanto.

Comecei a ouvir as minhas próprias palavras. Tornei-me consciente da minha autocrítica e tentei parar. Balbuciava afirmações sem saber exactamente o que queriam dizer. Evidentemente, comecei pelas mais fáceis e começaram a verificar-se pequenas alterações. Quando apanhava os sinais verdes e arranjava lugares para estacionar, meu Deus, pensava que era o máximo. Julgava que já sabia tudo e num ápice fiquei pretensiosa, arrogante e dogmática nas minhas convicções. Sentia que já tinha todas as respostas. Olhando para trás vejo que era a maneira de me sentir segura nesta nova área.

Quando começamos a afastar-nos de algumas nossas convicções rígidas, em especial se anteriormente nos sentíamos com controlo total, tudo isso pode tornar-se assustador. Para mim era terrível e por isso agarrava-me a tudo o que me fizesse sentir mais segura. Era um começo apenas e ainda havia um longo caminho a percorrer. Esse caminho nunca acaba.

Tal como a maioria de nós, nem sempre achei o caminho fácil e suave. A repetição de afirmações não resulta a tempo inteiro e eu não conseguia perceber bem porquê. Perguntava-me: "O que é que eu estou a fazer errado?", e imediatamente me culpava. Seria mais um exemplo de que não me sentia suficientemente capaz? Esta era uma das minhas velhas convicções de eleição.

Nessa altura, o meu professor Eric Pace virava-se para mim e mencionava a ideia do *ressentimento.* Não fazia a menor ideia sobre o que ele estava a falar. Ressentimento? Eu? Para mim, era evidente que não tinha quaisquer ressentimentos. Ao fim e ao cabo eu estava no caminho, espiritualmente era perfeita. Realmente eu ainda mal me conseguia ver então.



Continuei a dar o meu melhor. Estudei metafísica e espiritualidade e aprendi o mais que pude a meu respeito. Agarrava-me ao que podia e às vezes conseguia levar esses conhecimentos à prática. É frequente ouvirmos uma série de coisas e, por vezes, inclusivamente compreendemos algumas delas, mas depois nem sempre as aplicamos. O tempo parecia que passava a correr e já lá iam três anos desde que eu começara a estudar a Ciência da Mente e a ser praticante da Igreja. Comecei a ensinar a filosofia, mas questionava-me por que razão os meus estudantes pareciam tão confusos. Não compreendia porque é que se agarravam tanto aos seus problemas. Eu estava constantemente a dar--lhes bons conselhos. Por que não os usavam para melhorar? Nunca me ocorreu que eu estava a falar mais da verdade do que realmente a vivê-la. Parecia o pai que diz ao filho o que ele deve fazer e, de seguida, vai e faz exactamente o contrário.

Um dia, de repente, diagnosticaram-me um cancro vaginal. Inicialmente entrei em pânico. Depois vieram as dúvidas. Tudo aquilo que tinha andado a aprender tinha alguma validade? Era uma reacção normal e natural. Pensei para comigo: "Se estivesse esclarecida e centrada, não teria a necessidade de criar esta doença." Recuando no tempo penso que, quando me fizeram o diagnóstico, sentia-me suficientemente segura para permitir que a doença viesse à superfície, para eu ter que reagir, em vez de ser um segredo bem escondido do qual me aperceberia apenas quando estivesse morta.

Nesses dias já sabia o suficiente para não me esconder mais de mim própria. Sabia que o cancro era uma doença do ressentimento contido até ao ponto em que começa a devorar o nosso corpo. Quando sufocamos as nossas emoções, elas têm de ir para qualquer parte do corpo. Se passarmos a vida inteira a recalcar as coisas, um dia elas hão-de manifestar-se em alguma parte do corpo.

Apercebi-me que o ressentimento (que o meu professor referira tantas vezes) em mim estava relacionado com o facto de na minha infância ter sido maltratada física, emocional e sexualmente. Era natural que o ressentimento existisse. O passado amargurava-me e eu não o perdoava. Nunca tinha feito nada para mudar, para libertar essa amargura. Sair de casa foi tudo o que fiz para esquecer o que se passara; pensava que tudo ficaria para trás, quando na realidade eu estava apenas a enterrar tudo bem fundo em mim.

Quando descobri o meu caminho metafísico, cobri os meus sentimentos com uma linda capa de espiritualidade e mantive todo o meu lixo muito bem escondido. Criei um muro à minha volta que me mantinha literalmente livre de qualquer contacto com os meus sentimentos. Não sabia quem era nem onde estava. Após o diagnóstico é que se iniciou realmente o trabalho interior do conhecimento de mim própria. Graças a Deus dispunha de ferramentas para o fazer. Sabia que para alcançar uma mudança permanente tinha de me virar para dentro. Sim, o médico podia operar-me e talvez pudesse mesmo tratar a minha doença, mas se eu não alterasse a minha maneira de pensar e as minhas palavras, provavelmente tudo iria recomeçar de novo.

Sempre me fascinou verificar em que parte do corpo colocamos os cancros - de que lado estão os tumores, se do esquerdo, se do direito. O lado direito representa o lado masculino, o lado dador. O lado esquerdo é o lado feminino, o lado receptor. Na minha vida, praticamente sempre que alguma coisa correu mal, passou-se sempre no lado direito do meu corpo. Era aí que eu armazenava todo o ressentimento em relação ao meu padrasto.

Já não me satisfazia apanhar sinais verdes ou arranjar lugares para estacionar o carro. Sabia que tinha de ir muito mais fundo. Compreendi que não estava a progredir na minha vida como desejava, pois ainda não tinha limpo esse lixo todo da minha infância. Assim, não podia viver na prática aquilo que andava a ensinar. Era preciso reconhecer a criança que há em mim e trabalhá-la. Essa criança interior precisava de apoio e continuava a sofrer.

Iniciei rapidamente um programa sério de autocura. Concentrei--me totalmente em *mim* e na altura pouco mais fazia. Empenhei-me a fundo em melhorar. Algumas coisas eram estranhas, mas não era por isso que deixava de as fazer. Afinal era a minha vida que estava em jogo. Durante seis meses isto transformou-se num emprego de 24 horas por dia. Pus-me a ler e a estudar tudo o que me vinha à mão sobre curas alternativas para o cancro e estava verdadeiramente convencida que aquilo podia ser feito. Entrei num programa de limpeza nutricional para desintoxicar o meu corpo de toda a comida de plástico que tinha ingerido ao longo dos anos. Foram meses a comer rebentos e puré de espargos. Lembro-me que comia outras coisas, mas estas duas marcaram-me bem.

Trabalhei com o meu professor da Ciência da Mente, Eric Pace, na limpeza dos padrões mentais para combater o regresso do cancro. Fiz afirmações, visualizações e tratamentos da mente espiritual. Fazia sessões diárias em frente ao espelho. As palavras mais difíceis de dizer eram: "Eu amo-te, amo-te mesmo." Foram

precisas muitas lágrimas e muitos suspiros para atravessar aquilo. Quando conseguia, era como um salto

quântico. Consultei um bom psicoterapeuta, especializado em ajudar as pessoas a expressarem e a libertarem a sua revolta. Passei um bom bocado do meu tempo a bater em almofadas e aos gritos. Era óptimo. Sentia-me bem, porque nunca na minha vida me tinha permitido fazer isso.

Não sei que método é que funcionou; talvez um pouco de cada um deles. Mas sobretudo era a coerência daquilo que eu fazia. Todas as horas em que estava acordada, eu exercitava-me. Agradecia a mim própria antes de adormecer por tudo o que tinha feito durante o dia. Afirmava que o meu processo de cura se desenrolava durante o sono e que na manhã seguinte iria acordar fresca, iluminada e bem disposta. De manhã, quando acordava, agradecia a mim própria e ao meu corpo o trabalho desenvolvido durante a noite. Fazia a afirmação de que estava disposta a crescer e a aprender a cada dia, bem como a realizar mudanças sem olhar para mim como uma má pessoa.

Também aprofundei a compreensão e o perdão. Uma das maneiras foi analisar tanto quanto possível a infância dos meus pais. Quando me dei conta do modo como tinham sido tratados em crianças, compreendi que o ambiente em que tinham crescido não lhes tinha permitido funcionar muito diferentemente da maneira como tinham agido. O meu padrasto tinha passado também por abusos em casa e ele prolongou esse abuso nas suas crianças. A minha mãe tinha sido educada no princípio que o homem tem sempre razão e que a mulher fica sempre do seu lado e ele faz o que quiser. Ninguém lhes mostrou uma abordagem diferente. Aquele era o seu modo de vida. Passo a passo, com o crescimento da minha compreensão a seu respeito, pude iniciar o meu processo de perdão.

Quanto mais eu perdoava aos meus pais, mais preparada ficava para me perdoar a mim. Perdoarmos a nós próprios é extremamente importante. Muitos de nós fazemos o mesmo mal à criança interior que os nossos pais fizeram a nós. Continuamos o abuso, o que é uma tristeza. Quando éramos crianças e outras pessoas nos maltratavam, não tínhamos muitas opções. Agora que crescemos, se *ainda* continuarmos a maltratar a criança interior, as consequências podem ser desastrosas.

A medida que me perdoava, comecei a confiar mais em mim. Descobri que a causa de não confiarmos na vida ou nas outras pessoas é a falta de confiança em nós próprios. Não confiamos que o nosso Eu Superior tome conta de nós em todas as situações e por isso dizemos "Nunca mais me vou apaixonar, porque não me quero magoar mais" ou "Isto nunca mais me volta a acontecer." Aquilo que nessa altura estamos a dizer a nós próprios é o seguinte: "Não acredito que consigas tomar conta de mim, por isso vou manter-me afastado de tudo e de todos."

A dada altura comecei a sentir confiança suficiente para poder tomar conta de mim e, gradualmente, tornava-se cada vez mais fácil amar-me a mim própria, uma vez que essa confiança já existia. O meu corpo estava a curar-se e o meu coração também.

Tinha atingido o crescimento espiritual de uma forma tão inesperada.

Como bónus ainda parecia mais nova. Os clientes que vinham ter comigo eram quase todos pessoas dispostas a realizar o trabalho interior. Faziam enormes progressos, quase sem ser preciso eu dizer o que quer que fosse. Intuíam e sentiam que eu estava a viver os conceitos que ensinava. Por isso era-lhes fácil aceitar essas ideias. Evidentemente tinham bons resultados. A sua qualidade de vida começou a melhorar. Uma vez que comecemos a fazer as pazes connosco ao nível interior, a vida parece fluir muito mais agradavelmente.

Quais foram os ensinamentos que colhi desta experiência? Compreendi que tinha o poder de mudar a minha vida desde que estivesse preparada para mudar o meu pensamento e libertar-me dos padrões que me mantinham presa ao passado. Esta experiência trouxe-me o conhecimento interior de que se tivermos a vontade de realizar esse trabalho, é possível operar mudanças incríveis na nossa mente, no nosso corpo, nas nossas vidas.

Esteja onde estiver na sua vida, seja o que for que tenha criado, aconteça o que acontecer, saiba que está sempre a fazer o melhor possível com a compreensão, a consciência e o conhecimento que tem. E quando souber mais, fá-lo-á de um modo diferente, como eu fiz. Não se desmereça por estar onde está. Nem se culpe por não conseguir progredir mais depressa ou melhor. Diga para si: "Eu estou a fazer o melhor que sei e, apesar de estar em dificuldades, vou conseguir desembrulhar--me, por isso vamos encontrar a melhor solução." Se nos limitarmos a dizer que somos uns estúpidos e que não prestamos, ficamos agarrados. Para realizar as mudanças, precisamos de nos apoiar com amor.

Os métodos que utilizo não são meus. A maior parte aprendi com a Ciência da Mente, que é

basicamente aquilo que eu ensino. No entanto, estes princípios são tão velhos como o tempo. Se lermos os

antigos ensinamentos espirituais, vamos lá encontrar as mesmas mensagens. Eu tenho a formação de ministro da Igreja da Ciência Religiosa; todavia não tenho uma igreja. Sou um espírito livre. Expresso os ensinamentos numa linguagem simples para poder alcançar mais pessoas. Este percurso é uma maneira óptima de nos focarmos e compreendermos mesmo o que é a vida e o modo como podemos usar a mente para tomarmos conta da nossa vida. Quando iniciei todo este processo há uns vinte e tal anos, não fazia a menor ideia que algum dia fosse possível poder trazer esperança e apoio a um número tão grande de pessoas.

CAPÍTULO TERCEIRO -O PODER DA PALAVRA FALADA

Declare a si próprio todos os dias o que deseja na vida. Diga-o como se já o tivesse alcançado!

A Lei da Mente

Existe a lei da gravidade e muitas outras leis da física, como por exemplo a electricidade, coisas que eu não entendo de todo. Existem também leis da espiritualidade, designadamente a lei da causa e do efeito: *aquilo que damos volta sempre a nós.* A mente também tem a sua lei. Ignoro como funciona, da mesma maneira que não sei como funciona a electricidade. Só sei que quando ligo o interruptor, a luz se acende.

Acredito que, quando temos um pensamento, ou quando proferimos uma palavra ou uma frase, de algum modo a lei da mente faz com que isso seja reflectido de volta em termos de uma experiência.

Estamos a dar agora os primeiros passos na descoberta da correlação entre o mental e o físico. Estamos a começar a entender os processos de funcionamento da mente e a criatividade dos nossos pensamentos. Os pensamentos atravessam a nossa mente a uma velocidade estonteante, pelo que a princípio torna-se difícil moldá-los. No entanto, a boca é mais lenta. Assim, se começarmos a editar o nosso discurso tomando mais atenção ao que sai da boca para fora e não permitirmos que saiam afirmações negativas, então torna-se possível começar a moldar os pensamentos.

A palavra falada tem um poder enorme e a maior parte das pessoas não faz sequer ideia da sua importância. Vamos olhar para as palavras como os alicerces de tudo o que continuamente criamos nas nossas vidas. Usamos palavras o tempo inteiro, mas muitas vezes as coisas são ditas sem pensarmos sequer no que estamos a dizer verdadeiramente e no modo como o estamos a dizer. Prestamos muito pouca atenção à escolha das palavras. Na realidade, a grande maioria fala na negativa.

Quando crianças ensinaram-nos a gramática. Fomos instruídos a escolher as palavras de acordo com as regras gramaticais. Contudo, sempre achei que as regras gramaticais mudam constantemente e aquilo que um dia estava errado, no outro já está certo. O que antigamente era calão, hoje faz parte da linguagem corrente. Apesar disso a gramática não toma em consideração os significados das palavras e o modo como afectam as nossas vidas.

Na escola também ninguém me ensinou que a minha escolha das palavras tinha alguma coisa a ver com as minhas experiências futuras ao longo da vida. Ninguém me disse que os meus pensamentos tinham um potencial criador, nem que podiam literalmente moldar a minha vida. Nunca ninguém me esclareceu que as palavras que saíssem da minha boca ser-me-iam devolvidas como experiência. O objectivo da regra de ouro era revelar-nos uma lei básica da vida: "Não faças aos outros o que não queres que façam a ti." Aquilo que damos retorna sempre a nós. Nunca foi suposto que isto provocasse culpabilidade. Ninguém me disse que eu era merecedora de amor e que merecia o bem. Também nunca me ensinaram que a vida estava aqui dentro para me apoiar. Lembro-me em criança de às vezes insultarmo-nos com crueldade e tentarmos diminuir-nos uns aos outros. Qual a razão? Onde é que aprendemos esses comportamentos? Olhem para o que nos ensinaram. Muitos de nós fomos repetidamente insultados pelos pais: que éramos estúpidos, ou patetas ou preguiçosos. Que éramos uns maçadores ou que não prestávamos. Alguns até ouviram os pais dizer que desejavam que nunca tivéssemos nascido. Talvez ficássemos todos arrepiados ao ouvirmos essas palavras, mas o certo é que não fazíamos a menor ideia de quão profundamente essa ferida e a dor ficariam cravadas em nós.

A Mudança do Nosso Diálogo Interior

Para sermos amados, com demasiada freqüência aceitámos as ordens que os nossos pais nos davam como "come os espinafres", "arruma o teu quarto", "faz a tua cama". Achávamos que só seríamos aceites se

fizéssemos determinadas coisas - que a aceitação e o amor eram condicionais. Todavia, essa era a ideia de outra pessoa sobre o que valia a pena e não tinha nada a ver com o valor profundo do nosso eu interior.

Assim ficámos com a ideia de que só podíamos existir se fizéssemos essas coisas para agradar aos outros. Caso contrário, não tínhamos sequer autorização para existir.

Estas primeiras mensagens contribuem de forma decisiva para aquilo que eu chamo o diálogo interior. O modo como falamos connosco próprios é realmente importante, porque se torna a base da nossa palavra falada. Estabelece a atmosfera mental em que funcionamos e que atrai a nós as experiências. Se nos diminuirmos, a vida vai significar muito pouco para nós. Se amarmos e tivermos apreciação por nós próprios, então a vida poderá ser uma maravilhosa dádiva de alegria.

Se a nossa vida não é feliz, ou se não nos sentimos preenchidos, é fácil atirarmos com as culpas aos nossos pais, ou a eles, e dizer que é tudo por culpa deles. Se o fizermos, ficamos agarrados a essas condições, aos problemas, às nossas frustrações. Palavras de recriminação nunca trouxeram liberdade. Lembre-se que as palavras têm poder. Volto a frisar, o nosso poder vem do assumir a responsabilidade pelas nossas vidas. Sermos responsáveis pelas nossas vidas pode parecer assustador, mas a realidade é que o somos mesmo, quer o aceitemos ou não. Se quisermos assumir essa responsabilidade, então também temos de ser responsáveis pelo que dizemos. As palavras e as frases que proferimos são meras extensões do nosso pensamento.

Comece a ouvir o que diz. Se der por si a utilizar palavras negativas ou limitativas, mude as palavras. Quando oiço uma história negativa, não saio a correr para a contar a toda a gente. Penso que já foi longe demais e deixo-a ir. No entanto, se me contarem uma história positiva, aí sim, vou contá-la a todos.

Quando sair com outras pessoas, comece a prestar atenção ao que dizem e a como o dizem. Repare se consegue fazer a ligação entre o que estão a dizer e o modo como estão a viver a vida. Muitas pessoas vivem as suas vidas baseadas no devia. O meu ouvido está afinadíssimo para a palavra devia. É frequente ouvir pessoas usar uma dúzia de devias num só parágrafo. Essas pessoas interrogam-se porque é que as suas vidas são tão rígidas e porque é tão difícil saírem de uma situação. Querem controlar coisas que não podem controlar. Normalmente ou fazem mal a elas mesmas ou então estão a fazer mal a outra pessoa. Depois querem saber por que razão não vivem vidas mais livres.

A expressão *tenho que* também pode ser retirada do nosso vocabulário e do nosso pensamento. Quando a utilizamos, estamos a impor a nós próprios uma imensa pressão. Quando dizemos "tenho que ir trabalhar, tenho que fazer isto... tenho que fazer aquilo", a pressão que criamos é enorme. Em alternativa, vamos passar a dizer *escolho*. "Escolho ir trabalhar agora para poder pagar a renda." A palavra *escolho* confere toda uma nova perspectiva às nossas vidas. Tudo o que fazemos é por opção, mesmo que não pareça.

Outra palavra que utilizamos imenso é o *mas*. Fazemos uma afirmação qualquer e depois lá vem o *mas*, que nos aponta logo em dois sentidos diferentes. Transmitimos mensagens contraditórias a nós próprios. Da próxima vez que falar, repare como utiliza a palavra *mas*. A expressão "não *te esqueças*" *é* outra das tais em que temos de reparar. Estamos de tal forma habituados a dizer "não te esqueças disto, não te esqueças daquilo" que acabamos mesmo por nos esquecer. Queríamos lembrar-nos e em vez disso, esquecemo-nos. Será mais indicado começarmos a dizer por *favor lembra-te* em vez de *não te esqueças*.

Quando acorda de manhã, amaldiçoa o facto de ter ir para o trabalho? Queixa-se do tempo que faz? Resmunga que lhe doem as costas ou a cabeça? Qual é a segunda e a terceira coisa que pensa ou que diz? Costuma gritar aos seus filhos para que se levantem? A maior parte das pessoas diz mais ou menos as mesmas coisas todas as manhãs. Como é que as palavras começam o seu dia? É positivo, bem disposto, maravilhoso? Ou é uma lamúria e uma reprovação? Se começar logo com a resmunguice, o queixume e a rabugice, saiba que está a preparar-se para um dos tais dias.

Quais são os seus últimos pensamentos antes de ir para a cama? Serão pensamentos poderosos de cura ou pensamentos de preocupação com a pobreza? Com pensamentos de pobreza não me refiro apenas à falta de dinheiro. É mais o modo negativo de pensar seja sobre o que for na nossa vida - qualquer área na sua vida que não esteja a fluir livremente. Preocupa-se com o amanhã? Normalmente leio sempre uma coisa positiva antes de adormecer. Para mim é claro que, enquanto durmo, processa-se uma enorme limpeza que me preparara para o dia seguinte.

Ajuda-me sempre imenso entregar aos meus sonhos quaisquer problemas ou interrogações que eu tenha. Sei que os meus sonhos me vão ajudar a resolver seja o que for que esteja a acontecer na minha vida.

Tal como todos nós, sou a única pessoa que pode pensar através da minha mente. Ninguém pode

forçar-nos a pensar de outra maneira. Somos nós quem escolhe os nossos pensamentos e estes são a base do

nosso *diálogo interior.* Conforme ia experimentando na minha vida os resultados deste processo, comecei a viver mais o que ensinava aos meus alunos. Estava atenta aos meus pensamentos e palavras e perdoava-me constantemente pelo facto de não ser perfeita. Permitia-me ser eu própria em vez de lutar para ser uma super-mulher que só seria aceitável aos olhos dos outros.

Quando pela primeira vez comecei a confiar na vida e a olhar para ela como um lugar agradável, fiquei animada. O meu humor tornou-se menos mordaz e mais genuinamente engraçado. Esforcei-me para me libertar do criticismo e do julgamento que fazia de mim própria e dos outros e deixei de contar histórias de desastres. Somos tão rápidos a espalhar más notícias. É espantoso. Deixei de ler o jornal e desisti de ver o telejornal da noite porque as notícias eram essencialmente desastres e violência e poucas ou quase nenhumas boas notícias. Entendi que as pessoas não querem ouvir boas notícias. Adoram ouvir más notícias para terem qualquer coisa de que se queixar. Quantas pessoas não pisam e repisam as histórias negativas a ponto de acreditarem que só existe maldade no mundo. Durante algum tempo houve uma estação de rádio que só passava boas notícias. É claro que faliu.

Quando tive o cancro, decidi não participar mais em mexericos. Fiquei surpreendida quando me apercebi de que não tinha nada para dizer às pessoas. De repente fiquei consciente que quando encontrava uma amiga a primeira coisa que fazíamos era pôr a escrita em dia. Ao fim de algum tempo descobri que há maneiras diferentes de falar, mas este não foi um daqueles hábitos fáceis de quebrar. Fosse como fosse, se eu me metia na bisbilhotice sobre as outras pessoas, era natural que também houvesse mexericos a meu respeito, porque no fim tudo o que damos retorna a nós.

À medida que trabalhava mais e mais com as pessoas, comecei a escutar o que elas diziam. Comecei a ouvir as palavras, não apenas o sentido geral. Normalmente, com novos clientes, passados dez minutos, já podia explicar a causa do seu problema. Bastava-me reparar nas palavras que usavam. Conseguia compreendê-los através do modo como falavam. Eu sabia que as palavras que usavam contribuíam para os seus problemas. Quando uma pessoa se expressa negativamente, consegue imaginar como será o seu *diálogo interior!* Era de certeza programação negativa, pensamento de pobreza como eu lhe chamava.

Um pequeno exercício que sugiro que faça é colocar um gravador junto ao telefone e gravar a conversa cada vez que faz ou recebe uma chamada. Quando a cassete estiver cheia dos dois lados, oiça com atenção o que tem andado a dizer e o modo como o diz. Se calhar vai ficar espantado. Vai reparar nas palavras que usa e na inflexão da sua voz. Vai começar a consciencializar-se. Se disser alguma coisa mais do que três vezes, tome nota porque se trata de um padrão. Alguns padrões podem ser positivos e de apoio, mas também pode ter padrões muito negativos que ande a repetir constantemente.

O Poder da Mente Subconsciente

Na perspectiva do que tenho vindo a expressar, pretendo analisar o poder das nossas mentes subconscientes. A mente subconsciente não emite julgamentos. Ela aceita tudo o que dizemos e cria de acordo com as nossas convicções. Diz sempre que *sim.* As nossas mentes subconscientes amam-nos tanto que nos dão aquilo que reclamamos. No entanto, temos opção. Se escolhermos as convicções e os conceitos da pobreza, fica assumido que é isso que queremos. Vamos continuar a receber isso até estarmos dispostos a mudar para melhor os nossos pensamentos, palavras e convicções. Nunca estamos presos porque podemos sempre escolher outra vez. Há biliões e biliões de pensamentos para escolher.

As nossas mentes subconscientes não distinguem o verdadeiro do falso, ou o certo do errado. Nós não queremos censurar-nos a nós próprios. Não queremos dizer coisas do gênero "Que estúpido que eu sou", porque a mente subconsciente vai apanhar este *diálogo interior* e, passado um bocado, é assim mesmo que nós nos vamos sentir. Se repetirmos esse gênero de frases, estamos a criar uma nova convicção ao nível do subconsciente.

A *mente subconsciente não tem sentido de humor* pelo que se torna importante saber e compreender bem este conceito. Não podemos dizer uma piada a nosso respeito e pensar que não tem qualquer significado. Mesmo que estejamos só a tentar ter piada, é um bota-abaixo acerca de nós próprios. A mente subconsciente vai aceitar essa piada como sendo verdadeira. Nos meus seminários não são permitidas piadas depreciativas. Podem ser piadas grosseiras, mas nada de depreciações de nacionalidades, de sexo, ou seja do que for.

Por isso não faça esse tipo de humor consigo ou observações depreciativas a seu respeito porque o efeito não vai ser bom. Também não diminua os outros. A mente subconsciente não nos distingue uns aos outros. Ouve as palavras e crê que estamos a falar de nós próprios. Da próxima vez que sentir vontade de

criticar alguém, pergunte por que razão sente isso por si mesmo. Só vemos nos outros aquilo que vemos em

nós próprios. Em vez de criticar os outros, faça-lhes elogios. No prazo de um mês notará grandes diferenças em si.

As nossa palavras são na verdade uma questão de abordagem e de atitude. Repare como falam as pessoas sós, infelizes, pobres e doentes. Que palavras usam? Que verdade assumiram para si próprias? Como é que se descrevem? Como descrevem o seu trabalho, as suas vidas, as suas relações? Quais são as suas expectativas? Apreenda as suas palavras, mas, atenção, não desate para aí a dizer a toda a gente que eles estão a dar cabo das suas vidas pela maneira como falam. Não faça isso com a sua família, nem com os amigos, porque essa informação não vai ser apreciada. Pelo contrário, use essa informação para si, para começar a estabelecer essa ligação interior e pratique, se quer que a sua vida mude. Mesmo ao mais pequeno nível, se alterar o modo como fala, as suas experiências irão mudar.

Se padece de uma doença e está convencido que é uma doença fatal e que vai morrer e que a vida não presta porque para si nunca nada funcionou, em que é que ficamos?

Se quiser pode optar por se libertar do conceito negativo da vida. Inicie o processo de se afirmar como pessoa merecedora do amor, merecedora da cura, e que vai atrair tudo o que necessita ao nível físico para se curar. Consciencialize-se de que quer melhorar e que é seguro restabelecer-se.

Há pessoas que só se sentem seguras quando estão doentes. Habitualmente são pessoas com dificuldade em dizer *não. A* única maneira que têm de dizer *não* é dizerem "estou demasiado doente para poder fazer isso." É uma desculpa perfeita. Lembro-me de uma mulher num dos meus seminários que já tinha sido submetida a três operações ao cancro. Não conseguia dizer *não* a ninguém. O pai era médico e ela era a menina do pai. Tudo o que o pai lhe dissesse, ela dizia sempre que sim. Para ela era literalmente impossível dizer *não.* Fosse o que fosse que lhe pedíssemos, ela tinha que responder sempre que *sim.* Foram quatro dias de trabalho intenso para conseguir pô-la a gritar a plenos pulmões "Não!" Consegui pô-la a gesticular com os braços e a dizer "Não! Não! Não!" Depois de ultrapassada a barreira, adorava.

Já reparei que muitas mulheres com cancro da mama não sabem dizer não. Acalentam todas as pessoas menos a elas próprias. As mulheres com cancro da mama uma das coisas que eu aconselho é aprenderem a dizer "Não, não quero fazer isto. Não!" Passados dois ou três meses a dizerem não a tudo o que não querem, as coisas começam a mudar. É preciso alimentar este processo afirmando "Isto é o que eu quero fazer, não o que *tu* queres que eu faça!"

Os meus clientes, nas sessões privadas, frisavam sempre as suas limitações e queriam sempre esclarecer comigo a razão por que ficavam emperrados. Se acreditarmos que estamos emperrados e aceitarmos o facto, então não saímos dali. Ficamos presos porque estamos cheios de sentimentos negativos. O fundamental é focarmo-nos nas nossas forças.

Imensas pessoas dizem-me que as minhas cassetes salvaram-lhes a vida. É bom que se perceba que não há livro nenhum ou cassete que nos salve a vida. Um bocadinho de fita numa caixa de plástico não salva ninguém. O importante é o que nós fazemos com a informação. Eu posso dar inúmeras ideias, no entanto, o que conta é o que cada um faz com essa informação. Sugiro que oiça uma cassete para frente e para trás durante mais ou menos um mês até as ideias aí expressas se tornarem num novo hábito padrão. Eu não sou a curadora ou a salvadora. Cada um de nós é a única pessoa que pode mudar a *nossa* vida.

Afinal, quais são as mensagens que quer escutar? Sei que repito isto constantemente - amar a si próprio é o mais importante de tudo, porque quando se ama não se magoa nem magoa o próximo. Trata-se da receita para a paz mundial. Se não me magoar e não magoar ninguém, onde é que há espaço para a guerra? Quanto mais pessoas viverem esta verdade, melhor será para o planeta. Vamos consciencializar-nos do que se está a passar escutando as palavras que dirigimos a nós próprios e aos outros. A partir daí, podemos introduzir as mudanças que nos irão curar, tal como ao resto do planeta.

CAPÍTULO QUARTO -REPROGRAMAR AS VELHAS CASSETES

Esteja preparado para dar o primeiro passo, por mais pequeno que seja.
Concentre- se no facto de querer aprender. Vão surgir verdadeiros milagres.

As Afirmações Funcionam

Agora que já compreendemos um pouco melhor o poder dos pensamentos e das palavras, se quisermos obter resultados positivos precisamos de introduzir padrões positivos ao nível do pensamento e linguagem. Está disposto a mudar o seu *diálogo interior* para afirmações positivas? Lembre-se que cada palavra que pronuncia, cada pensamento que ocorre, representam sempre uma afirmação.

A afirmação é um ponto de partida. Abre-nos o caminho para a mudança. Fundamentalmente estamos a transmitir ao nosso subconsciente o seguinte: "Assumi o controlo. Estou ciente que há coisas que têm de mudar." Quando me refiro *a fazer afirmações* quero significar uma escolha consciente de frases ou de palavras que, de um modo positivo, o ajudem a eliminar algo na sua vida ou que contribuam para criar algo de novo. Se afirmar "Não quero estar mais doente", a mente subconsciente captará apenas o *mais doente*. Precisamos ser absolutamente claros sobre o que queremos, ou seja, diga antes: "*Sinto-me optimamente. Irradio boa saúde.*"

A mente subconsciente é extremamente directa. Não tem quaisquer estratégias ou desígnios secretos. Age em conformidade com o que lhe dizem. Se disser "Odeio este carro", ela não lhe vai dar um carro novo fantástico, porque não sabe o que pretende. Caso venha a ter um carro novo, provavelmente passado pouco tempo, vai estar a detestá-lo porque essa era a mensagem que andava a transmitir. O subconsciente fixou apenas, odeio este carro. Por isso é importante declarar os nossos desejos de uma forma positiva, por exemplo: "Tenho um carro novo fantástico que satisfaz todas as minhas necessidades."

Descobri que se existe algo na nossa vida que nos desagrada profundamente, a maneira mais rápida de nos libertarmos é a bênção de amor. "Abençoo-te com amor, liberto-te e envio-te em paz." Isto funciona com pessoas, situações, objectos e com a habitação. Poderá ensaiá-lo num vício de que deseje libertar-se e ver o que acontece. Conheci um homem que quando fumava um cigarro dizia sempre: "Abençoo-te com amor e liberto-te da minha vida." Passados alguns dias a ânsia por fumar diminuiu consideravelmente e acabou por deixar de fumar após algumas semanas.

Merecemos o Bem

Pense um bocado. O que deseja realmente neste preciso instante? Hoje, o que pretende na vida? Pense bem nisso e depois faça a afirmação: "Eu aceito a/o_____(seja o que for que queira). É neste ponto que a grande maioria fica presa.

A questão essencial aqui prende-se com o facto de não acreditarmos que somos merecedores daquilo que desejamos. O nosso poder pessoal depende precisamente da medida em que nos apercebemos do nosso merecimento. O não-merecimento tem origem nas mensagens da infância. No entanto, a existência de mensagens negativas não significa que não possamos mudar. Muitas pessoas vêm ter comigo e dizem: "Louise, as afirmações não funcionam." Não são as afirmações que não funcionam; o que pesa aqui é o facto de não acreditarmos que somos merecedores do bem.

A maneira de descobrir se acredita que merece alguma coisa é fazer uma afirmação e estar atento aos pensamentos que se seguem. Escreva-os. Quando os vir escritos, vai ser claro para si. A única coisa que nos impede de nos acharmos merecedores, de nos amarmos a nós próprios, é a ideia ou a opinião de outra pessoa a nosso respeito que aceitámos como sendo verdadeira.

Ao não acreditarmos que somos merecedores do bem, estamos a tirar o tapete debaixo dos pés a nós próprios, e fazemo-lo de várias maneiras. Podemos criar o caos, perder coisas, podemos magoar-nos ou ter

problemas físicos, como cair ou ter acidentes. Precisamos de começar a acreditar que merecemos todo o bem que a vida tem para nos oferecer.

Para reprogramar estes sentimentos falsos ou negativos, qual deverá ser o primeiro pensamento para introduzir este novo "seja o que for" na nossa vida? Sobre que fundações teremos de assentar? Que conhecimento próprio teremos de adquirir? Acreditar em quê? Aceitar o quê?

Para começar, eis alguns pensamentos positivos:

- "Eu sou digno."
- "Eu sou merecedor."
- "Eu amo a mim próprio."
- "Eu aceito ser preenchido."

Estes conceitos formam as verdadeiras fundações dos sentimentos sobre as quais podemos construir. Declare as suas afirmações apoiado na solidez destas fundações para construir aquilo que deseja.

Sempre que falo num sítio qualquer, no final da sessão alguém vem ter comigo ou, posteriormente, escreve-me uma carta para me informar que no decurso da sessão ele ou ela tinha passado por um processo de cura. Às vezes são coisas mínimas, mas outras vezes podem ser coisas incríveis. Recentemente uma senhora veio ter comigo e disse-me que uma protuberância que tinha no peito tinha-lhe literalmente desaparecido durante a sessão. Ouvira algo e tinha decidido entregar uma coisa qualquer. Isto é um bom exemplo do quão poderosos nós somos. Se não estamos preparados para entregar, quando queremos mesmo ficar agarrados a qualquer coisa porque de algum modo isso nos serve, então não interessa , façamos o que fizermos, o mais provável é que nada funcione. Todavia, quando estamos prontos para entregar, como estava aquela senhora, é extraordinário o modo como a mais pequena circunstância contribui para nos libertarmos.

Se tem um hábito do qual ainda não se libertou, faça a si próprio a pergunta: "Para que é que isto serve? O que é que eu ganho com isto?" Se não conseguir responder, ponha a questão de uma maneira diferente: "Se eu já não tivesse este hábito, o que é que se passava?"

Na maior parte dos casos a resposta seria: "A minha vida estaria bem melhor." Isto traz-nos de volta ao facto que de algum modo acreditamos não ser merecedores de uma vida melhor.

Pedidos na Cozinha Cósmica

No início, quando fazemos uma afirmação, esta pode não soar a verdadeira. Lembre-se que fazer afirmações é como semear a terra. Quando colocamos uma pequena semente na terra, no dia a seguir não temos logo uma planta adulta. Precisamos ter paciência na fase de crescimento. À medida que continuamos a fazer uma afirmação, tanto podemos ficar preparados para entregar o que quer que seja que não queremos, e nessa altura a afirmação torna-se verdadeira, como podemos ver uma nova via abrir-se à nossa frente. Isto pode acontecer numa sessão fantástica de *brainstorm*[1], ou ainda com um amigo que nos telefona e diz: "Olha lá, já experimentaste isto?" Seremos conduzidos ao passo seguinte.

Faça as suas afirmações no presente. Pode cantá-las ou introduzir--lhes uma melodia para poder repeti-las continuamente. Não se esqueça que não podemos influenciar as acções de outra pessoa com as nossas afirmações. Afirmar qualquer coisa no gênero "O João está apaixonado por mim" é uma forma de manipulação e uma tentativa de controlar a vida pessoal de outra pessoa. Normalmente esta afirmação poderá voltar-se contra si. A insatisfação será ainda muito maior se não conseguir atingir o seu objectivo. Poderá no entanto dizer, "Sou amada por um homem maravilhoso que é o....." e listar os predicados de qualidade que ambiciona nessa relação. Dessa forma está a permitir que o Poder interior a conduza à pessoa que preenche os seus requisitos, que possivelmente até poderá ser o João.

Não sabemos quais são as lições espirituais das outras pessoas e não podemos permitir-nos interferir nesse processo vital. De certeza não ia gostar que alguém fizesse isso consigo. Se alguém está doente, abençoe--o e envie-lhe amor e paz e não exija que fique curado num instante.

Eu gosto de fazer a comparação entre fazer afirmações e fazer pedidos na *cozinha cósmica*. Quando vamos a um restaurante, o empregado ou a empregada vêm e recebem o nosso pedido. A seguir não arrancamos atrás deles para a cozinha para ver se o cozinheiro recebe o pedido e controlar como é que o pedido está a andar. Ficamos sentados à mesa, a beber calmamente uma água, um chá ou um aperitivo; se calhar comemos um pãozinho com manteiga. Partimos do princípio que a comida está a ser preparada e que irá sair assim que esteja pronta. O mesmo se passa quando começamos com as afirmações.

[1] **Técnica de resolução de problemas em grupo que implica a contribuição espontânea de ideias de todos os membros do grupo.** (N.T.)

Quando fazemos o nosso pedido na *cozinha cósmica,* o grande chefe, o Poder Superior, começa a preparar o pedido. Por isso podemos prosseguir com a nossa vida, sabendo que o assunto está a ser tratado. É um pedido. Está a acontecer. No restaurante, se não nos trouxerem o que pedimos e se tivermos orgulho próprio, mandamos a comida para trás. Senão, calamo-nos e acabamos por comê-la. A questão coloca-se de igual modo na *cozinha cósmica*. Se não recebermos exactamente aquilo que queremos, podemos sempre dizer "Não, não é isto que eu quero. O que eu quero é isto." Se calhar não foi suficientemente claro da primeira vez.

A ideia aqui é a da entrega. No final das minhas sessões de tratamento e meditação, eu pronuncio sempre as palavras: "E assim é." É um modo de dizer: "Poder Superior, agora está nas tuas mãos. Entrego a ti." O tratamento da mente espiritual tal como é ensinado pela Ciência da Mente é muito eficiente. Se desejar obter mais informações a esse respeito poderá fazê-lo através da sua Igreja Local da Ciência Religiosa ou através dos livros de Ernest Holmes.

Reprogramar a Mente Subconsciente

Os pensamentos acumulam-se e, muitas vezes, sem darmos conta, o velho pensamento emerge. Neste processo de reprogramação da mente estes avanços e recuos são absolutamente naturais e normais. Faz parte do treino. Que eu saiba, não existe técnica nenhuma que se consiga dominar a 100% nos primeiros 20 minutos.

Lembra-se quando começou a aprender a trabalhar com o computador? Era frustrante, não era? Era preciso prática. Tínhamos que saber como funcionava, conhecer as suas leis e sistemas. Eu dei o nome ao meu primeiro computador de Dama Mágica porque, finalmente, quando consegui dominar as suas regras, ela fazia realmente aquilo que para mim parecia absoluta magia. No entanto, quando eu estava a aprender, o modo de me mostrar que eu estava a sair da pista ou a ir na direcção errada, era fazer desaparecer umas quantas páginas do meu trabalho que eu depois tinha de voltar a repetir. Com todos esses erros, aprendi a fluir com o sistema.

Para fluir com o sistema da Vida, precisa entender que a mente subconsciente funciona como um computador - lixo para dentro, lixo para fora. Se introduzir pensamentos negativos, o resultado é uma experiência negativa. Sim, definitivamente, é preciso tempo para praticar e aprender novos modos de pensar. Seja paciente consigo. Num novo processo de aprendizagem, quando reaparece um velho padrão, vamos dizer o quê? "Ai, que nunca mais aprendo." Em vez disso, talvez seja melhor dizer "Está certo, vamos lá tentar mais uma vez a nova maneira."

Às vezes resolvemos uma determinada situação e julgamos que não vamos voltar a lidar com ela. Só podemos ter a certeza que a resolvemos se nos submetermos a um teste. De novo, perante a situação, só temos que observar a nossa reacção. Se regressarmos à nossa maneira antiga de reagir, ficamos a saber que na verdade ainda não aprendemos bem a lição e é preciso trabalhar mais nessa área. É o que isso significa. Entender que se trata de um pequeno teste para verificar até onde já chegámos. Começar a repetir as suas afirmações, as novas declarações de verdade sobre si próprio, representa uma oportunidade que concedemos a nós próprios de reagir de maneira diferente. Quer se trate de um problema de saúde, ou de natureza financeira, ou de uma dificuldade numa relação, se reagir a essa situação com uma nova postura, então está a caminho de resolver mais uma questão e vai poder progredir para novas áreas.

Não se esqueça que em cada altura estamos a trabalhar em estratos diferentes. Ao atingirmos uma determinada plataforma podemos pensar: "Consegui!" Passado um pouco, ressurge um tema antigo e aleija-se ou adoece e, durante algum tempo, não tem melhoras. Repare nos sentimentos que estão por trás de tudo isso. Pode muito bem significar que há mais trabalho para fazer, porque vamos entrar no estrato seguinte, de maior profundidade.

Não sinta que *não é suficientemente bom,* porque teve uma regressão numa área que já tinha trabalhado. Quando me apercebi que não era *má pessoa* quando isso me acontecia, tornou-se mais fácil continuar e aprendi a dizer para os meus botões: "Louise, estás a andar muito bem. Olha onde já chegaste. Só tens que praticar mais. Eu amo-te."

Creio que num determinado ponto no tempo e no espaço, cada um de nós decidiu encarnar neste planeta. Escolhemos vir cá para aprender uma lição específica que nos fará progredir no nosso caminho espiritual e evolucionário.

Um dos processos que permite que a vida se desenrole de um modo positivo e saudável é o da

declaração das nossas verdades pessoais. Tome a decisão de se afastar dos sentimentos limitativos que lhe

negam os benefícios por que tanto anseia. Declare que os padrões negativos do pensamento serão apagados da sua mente. Entregue os seus medos e os fardos que carrega. Acredito nas seguintes ideias há muito tempo e, na verdade, têm resultado comigo:

- "*Tudo o que eu necessito saber ser-me-á revelado.*"
- "Tudo *o que eu preciso vem ter comigo na sequência perfeita do tempo e do espaço.*"
- "A *vida é uma alegria preenchida de amor.*"
- "*Sou amorosa, adorável e amada.*"
- "Sou *saudável e cheia de energia.*"
- "Para *onde quer que eu me vire, prospero.*"
- "*Estou disposta a mudar e a crescer*" e
- "Tudo *está bem no meu mundo.*"

Já compreendi que não estamos 100 por cento positivos o tempo inteiro. Vejo a vida o mais possível como uma maravilhosa experiência de alegria. Acredito que estou segura. Fiz disso uma lei pessoal.

Estou certa que tudo o que eu preciso de saber me é revelado. Para isso preciso manter os olhos e ouvidos bem abertos. Quando eu tinha o cancro, lembro-me de pensar que seria útil consultar um reflexologista. Um dia fui a uma palestra. Normalmente sento-me na fila da frente porque gosto de estar perto do orador; nesse dia, não sei porquê, senti um impulso para me sentar na última fila. Mal me tinha sentado, sentou-se ao meu lado um reflexologista. Começámos a falar e fiquei a saber que ele, inclusivamente, fazia visitas domiciliárias. Não precisei de o procurar. Foi ele que veio ter comigo.

Também estou convencida que tudo o que eu preciso vem ter comigo na sequência perfeita do tempo e do espaço. Sempre que algo corre mal, começo logo a pensar: "Está tudo bem, está certo, sei que está certo para mim. É uma lição, uma experiência pela qual tenho que passar. Há aqui qualquer coisa para o meu bem supremo. Está tudo bem. Respira fundo. Está correcto." Faço o melhor que sei para me acalmar, para pensar racionalmente sobre o que está a acontecer. Obviamente, passo tudo em revisão. Pode levar algum tempo, mas às vezes aquilo que ao princípio pode parecer o maior dos desastres, no fim pode acabar por ser algo verdadeiramente positivo, ou no mínimo acaba por não ser tão grave como parecia à primeira vista. Cada acontecimento é uma experiência de aprendizagem.

De manhã, à tarde e à noite, desenvolvo imenso este diálogo interior positivo. Parto de um espaço de amor no coração e exercito-me o mais que posso no amor por mim e pelos outros. O meu amor está em expansão permanente. O que eu faço hoje é muito mais do que eu fazia há seis meses ou há um ano. Sei que daqui a um ano a minha consciência e o meu coração estarão ainda mais expandidos e eu estarei a fazer ainda mais. Apreendi que aquilo que eu creio a meu respeito torna-se verdadeiro, por isso prefiro acreditar em coisas maravilhosas sobre mim. Houve uma altura em que não acreditava. Agora sei que cresci e continuo a aperfeiçoar-me.

Também sou uma adepta da meditação. A meditação, para mim, é o momento em que nos sentamos e desligamos o nosso diálogo interior o tempo suficiente para escutarmos a nossa própria sabedoria. Quando me sento para meditar, fecho os olhos, respiro fundo e faço a pergunta: "O *que preciso saber!*" Sento-me e escuto. Também posso perguntar "O *que preciso de aprender!* ou "*Qual é o ensinamento nisto!*" Às vezes achamos que temos a obrigação de *resolver* tudo nas nossas vidas e, se calhar, temos apenas que *aprender* uma lição com a situação.

Quando comecei a meditar, nas primeiras três semanas, costumava ter umas dores de cabeça tremendas. A meditação era uma coisa tão pouco familiar e ia tanto contra a minha programação interior habitual. No entanto eu teimei, insisti e as dores de cabeça acabaram por desaparecer.

Na meditação podem acontecer verdadeiras descargas de negatividade. Isso pode significar que essa negatividade *precisa* de se mostrar. Quando nos acalmamos, ela começa a fluir para a superfície. Limite-se a observar a libertação da negatividade. Tente não a combater. Deixe esse processo decorrer enquanto for necessário.

Se adormecer enquanto estava a meditar, isso não é nenhum problema. Deixe o corpo fazer o que tem que fazer. Com o tempo ele há-de equilibrar-se.



A reprogramação dos nossos sentimentos negativos é um processo extremamente poderoso. Grave numa cassete as suas afirmações com *a sua própria voz*. Ouça a cassete quando se for deitar. O facto de ouvir *a*

sua própria voz dar-lhe-á ainda mais valor. Quem tiver essa possibilidade, pode recorrer a um instrumento

ainda mais poderoso, uma cassete com a voz da mãe expressando o seu amor, dizendo quão maravilhoso é. É sempre bom relaxar o corpo antes de começar a sua reprogramação. Algumas pessoas começam pelas pontas dos pés e vão subindo até à cabeça, contraindo e relaxando. Seja qual for a técnica, liberte a tensão. Entregue as emoções. Tente alcançar um estado de abertura e receptividade. Quando mais relaxado estiver, mais fácil será receber a nova informação. Não se esqueça que está sempre em controlo e que está sempre a salvo.

É óptimo ouvir cassetes ou ler livros de autoconsciencialização e declarar as nossas afirmações. Mas o que se passa nas restantes 23 horas e 30 minutos do dia? Porque realmente isso é o que conta. Se de manhã nos sentarmos e praticarmos a meditação e a seguir sairmos disparados para o emprego e gritarmos com alguém, isso também pesa. A meditação e as afirmações são maravilhosas, no entanto o resto do tempo não tem menos importância.

Considere a Dúvida um Aviso Amigável

As pessoas perguntam-me imensas vezes se estão a fazer as afirmações correctamente ou se estão sequer a exercitar-se. Gostava que olhasse para a dúvida numa perspectiva ligeiramente diferente da que tem tido. Acredito que a mente subconsciente reside no plexo solar, onde se carregam aqueles sentimentos viscerais. Quando algo acontece subitamente, não temos uma sensação na boca do estômago? É aí que recebemos e armazenamos esses sentimentos.

Todas as mensagens que recebemos, tudo o que fizemos, todas as experiências, tudo o que dissemos, desde que éramos crianças, tudo se acumulou aí nesse compartimento ao nível do plexo solar. Eu gosto da imagem dos pequenos mensageiros; quando pensamos ou experimentamos algo, as mensagens entram e os pequenos mensageiros arquivam-nas nos ficheiros apropriados. Muitos de nós temos uns dossiers bem grossos com a etiqueta: Eu não sou suficientemente bom. Eu não vou conseguir. Eu nunca acerto. Ficamos soterrados debaixo do peso desses dossiers. De repente começamos com afirmações do gênero "Sou maravilhosa e amo a mim própria." Os mensageiros recebem essas mensagens e interrogam-se: "O que é isto? Para que dossier vai isto? Nunca vi mensagens deste tipo!"

Por isso os mensageiros chamam a Dúvida. "Dúvida! Chega aqui e vê-me isto." A Dúvida pega na mensagem e pergunta à mente consciente: "O que é isto? Não é isto que costumas dizer." Ao nível do consciente podemos reagir de duas maneiras. Uma é dizer: "Pois é, tens razão. Eu sou péssima. Eu não presto mesmo. Desculpa lá. Essa mensagem não é verdadeira" e voltamos aos velhos hábitos. A outra é esclarecer a Dúvida: "Essa era a mensagem antiga. Já não preciso dela. Esta é a nova mensagem." Peça à Dúvida que abra um dossier novo porque a partir daí vão entrar montes dessas mensagens de amor. Aprenda a tratar a dúvida mais como uma aliada e não como inimiga. Agradeça-lhe o estar a questioná-lo.

A nossa profissão nem tem qualquer importância. Não importa se somos presidentes de um banco ou lavador de pratos, uma dona de casa ou um marinheiro. A sabedoria interior está ligada à Verdade Universal. Quando estamos dispostos a olhar para dentro e a fazer perguntas tão simples como "Esta experiência está a tentar despertar o quê em mim?", se quisermos mesmo escutar, a resposta irá surgir. A maioria anda tão ocupada a criar a telenovela ou o drama a que chamamos a nossa vida que não tem tempo para ouvir nada.

Não entregue o seu poder aos conceitos do certo e do errado de outras pessoas. Elas têm poder sobre nós apenas enquanto lhes cedermos o nosso poder. Grupos inteiros de pessoas entregam o seu poder a outros. Isso acontece em inúmeras culturas. Na nossa cultura, as mulheres entregam o seu poder aos homens. Dizem coisas do gênero "O meu marido não me deixa." Não há dúvida nenhuma que isso é uma entrega de poder. Se acreditarmos nisso, encurralamo-nos num espaço onde não damos um passo sem pedir autorização a outra pessoa. Se tivermos abertura de espírito, podemos aprender mais, logo podemos crescer e mudar ainda mais.

Uma vez uma senhora confidenciou-me que quando se casou era uma pessoa muito apagada. Tinha sido educada assim. Para que se apercebesse de que esse condicionamento a mantinha enfiada num canto foram precisos uma série de anos. Ela responsabilizava toda a gente - o marido e a família do marido - pelos seus problemas. No fim acabou por se divorciar, mas mesmo após o divórcio ainda continuava a culpar o marido por tudo o que havia de errado na sua vida. Foram quase dez anos a reaprender os seus padrões e a retomar o seu poder. Em retrospectiva, compreendeu finalmente que ela era a responsável por não ter falado, por não se ter imposto - e o que estava em causa não tinha nada a ver com o marido ou com a sua família. Eles

tinham estado ali a funcionar como espelho do que ela sentia interiormente - um vasto sentido de impotência.

Não podemos entregar o nosso poder baseados no que lemos. Lembro-me de aqui há uns anos ter lido uns artigos numa revista conceituada sobre uns temas relativamente aos quais eu estava bem informada. Na minha opinião, a informação que eles estavam a veicular era completamente errónea. A revista perdeu para mim toda a credibilidade e deixei de a ler durante uma série de anos. Nós somos a autoridade na nossa vida. Por isso, só porque qualquer coisa aparece impressa num papel, não vamos assumir logo à partida que é verdade.

Terry Cole-Whittaker, orador inspirativo, escreveu um livro maravilhoso chamado *What You Think Of Me Is None Of My Business.* É verdade. O que pensa a meu respeito também não *tem* nada a ver comigo. Tem só a ver *consigo.* No final de contas, o que pensa a meu respeito vai sair de si na forma de vibrações que mais tarde irão regressar a si.

Quando se faz luz na nossa cabeça, quando nos tornamos conscientes do que andamos a fazer, podemos iniciar um processo de mudança nas nossas vidas. A vida é para nós vivermos. Só temos que pedir. Peça à vida o que quer e permita que o bem aconteça.

Segunda Parte - O QUEBRAR DAS BARREIRAS



Queremos saber o que se passa dentro de nós, para sabermos o que entregar.
Em vez de escondermos a nossa mágoa, podemos libertá-la totalmente.

CAPÍTULO QUINTO -COMPREENDER OS BLOQUEIOS QUE NOS PRENDEM

Os padrões crónicos de ódio a si próprio, culpa e autocrítica aumentam os níveis de stress no corpo e enfraquecem o sistema imunitário.

Agora que já compreendemos um pouco melhor o poder dentro de nós, vamos reparar no que nos impede de o utilizar. Todos nós de uma maneira ou de outra temos barreiras. Mesmo quando trabalhamos afincadamente na limpeza dos bloqueios, as velhas barreiras não deixam de vir à superfície em novas camadas.

Muitos sentem-se tão imperfeitos que julgam não ter hipótese. A realidade é que, se continuarmos a ver defeitos em nós, também vamos continuar a vê-los nos outros. Se continuarmos a dizer: "Isto eu não posso fazer porque já a minha mãe dizia... ou o meu pai dizia..." então ainda não crescemos o suficiente.

Por isso, agora, queremos quebrar as barreiras e aprender algo que ainda não soubéssemos. Talvez uma frase aqui faça despontar um novo pensamento.

Consegue imaginar a maravilha que seria termos todos os dias uma nova ideia que nos ajudasse a libertar-nos do passado e a criar harmonia na nossa vida? Quando se tornar consciente e compreender o processo individual da vida, saberá que direcção tomar. Se puser todas as suas energias nesta aprendizagem, um dia verá claramente os problemas e as questões que necessita resolver.

Na vida todos temos desafios. Não há ninguém que os não tenha; se assim não fosse qual seria o propósito de virmos a esta escola especial chamada Terra? Para alguns o desafio põe-se em termos de saúde, para outros, na área das relações, ou da carreira ou na área financeira. Alguns têm de tudo um pouco.

Eu penso que o não fazermos ideia daquilo que queremos ultrapassar é na realidade um dos maiores problemas. Sabemos perfeitamente o que não funciona bem e também sabemos o que queremos na vida. Só não sabemos bem é o que nos está a prender. Por isso vamos dedicar algum tempo à análise desses bloqueios.

Reflicta um pouco sobre os seus padrões, os problemas, as questões que o prendem; em que categorias os podemos classificar - *crítica, medo, culpa, ressentimento*[7]. *A* estas categorias eu chamei as *Quatro Grandes.* Qual é a sua favorita? A minha era uma combinação entre a crítica e o ressentimento. Pode ser que seja como eu e combine duas ou três categorias. O que é que aparece sempre? Será o medo, a culpa? Será que é demasiado crítico ou será que é ressentimento o que sente? O ressentimento é ira bem comprimida cá dentro. Por essa razão, se acredita que lhe está vedado expressar a ira, então esteve a acumular uma enorme quantidade de ressentimento.

Não podemos negar os sentimentos. Não há nenhuma maneira eficaz de os ignorarmos. Quando me foi diagnosticado o cancro, tive que me encarar com a máxima lucidez. Apesar de não querer, fui forçada a reconhecer alguns contra-sensos a respeito de mim própria. Nomeadamente, o facto de eu transportar comigo toda essa carga de ressentimento, esse azedume em relação ao passado. Dei por mim a pensar: "Louise, já não tens tempo para condescendência. Tens que mudar mesmo." Peter McWilliams costuma dizer: "Já não te podes dar ao luxo de alimentar o pensamento negativo."

As nossas experiências reflectem sempre as nossas convicções interiores. É perfeitamente possível olhar para as nossas experiências e determinar quais as nossas convicções. Talvez seja perturbante fazê-lo, mas, se olhar para as pessoas que o rodeiam, todas elas de algum modo espelham alguma crença a respeito de si mesmas. No seu trabalho, se estiver a ser criticado constantemente, a causa provável é você ser uma pessoa crítica e talvez se tenha transformado no pai que no passado o criticou. Tudo na nossa vida espelha o que somos. Quanto acontece qualquer coisa desagradável estamos perante uma oportunidade de olhar para dentro e perguntar: "Qual é o meu contributo para esta experiência? Que parte de mim acredita que eu mereço isto?"

Todos temos os nossos padrões de família e como tal é fácil deitar as culpas para cima dos nossos pais, para a nossa infância, para o ambiente, mas todo esse processo é paralisante. Assim não nos libertamos. Continuamos a ser vítimas e eternizamos os mesmos problemas.

Na verdade tudo o que nos fizeram no passado e tudo o que nos ensinaram não tem importância. Hoje é um novo dia. Agora somos nós quem está no comando. Agora é o momento no qual criamos o nosso futuro

e o do nosso mundo. O que eu digo também pouco importa. Para si, só *você* pode fazer o seu trabalho. E pode

fazê-lo absolutamente, porque o Poder Superior dentro de si, se você o permitir, tem a capacidade de libertá-lo de todos os padrões.

Não se esqueça que quando era muito pequeno se amava a si próprio pelo que era. Não há bebé nenhum que olhe para o seu corpo de forma crítica e diga: "Ai, as minhas ancas são muito largas." Os bebés adoram e vibram com o simples facto de ter um corpinho. Eles expressam bem os seus sentimentos. Sabemos quando um bebé está contente, mas, quando ele se zanga, toda a vizinhança fica a saber. Os bebés não têm medo de mostrar os seus sentimentos. Vivem o momento. Com o crescimento é que começamos a escutar as pessoas e passamos a conhecer o medo, a culpa e a crítica.

Se crescemos no seio de uma família onde a crítica era a norma, naturalmente em adultos tornamo-nos pessoas críticas. Se nos desenvolvemos numa família na qual não nos era permitido expressar a nossa ira, provavelmente a ideia da ira e do confronto aterroriza-nos e passamos a vida a recalcar esses sentimentos, descarregando-os algures no nosso corpo.

Quem cresceu numa família em que todos eram manipulados através da culpa, possivelmente manteve esse sentimento ao longo da vida adulta. Eventualmente será o gênero de pessoa que pede desculpa o tempo inteiro e que não sabe falar sem ser por rodeios. Essas pessoas sentem que têm de manipular de algum modo para conseguir obter aquilo que desejam.

Conforme vamos crescendo, apanhamos todas essas falsas ideias e perdemos o contacto com a nossa sabedoria interior. Por isso precisamos de libertar-nos dessa ideias e regressar à pureza de espírito na qual podemos amar a nós próprios de verdade. Queremos restabelecer essa maravilhosa inocência da vida e a alegria em cada momento da existência, a alegria que os bebés sentem na sua maravilhosa bem-aventurança.

Pense naquilo que deseja que se transforme em realidade para si. Faça essa afirmação pela positiva. Não utilize a negativa. Depois de afinar as afirmações, faça-as em frente a um espelho. Repita. Repare nos obstáculos que se levantam. Quando começa com uma afirmação com "Eu *amo a mim mesmo e aceito-me*" preste atenção às mensagens negativas que surgem. O seu reconhecimento é precioso e representa a chave que irá destrancar a porta para a liberdade. Normalmente as mensagens são uma das quatro mencionadas atrás - crítica, medo, culpa e ressentimento. É certo que essas mensagens foram-nos passadas algures no passado.

Muitos de nós escolheram tarefas bem espinhosas para completar nesta vida. Eu acredito firmemente que viemos cá, de facto, para amarmos a nós próprios, mesmo que contra tudo e contra todos. Podemos sempre ultrapassar as limitações dos nossos pais ou dos nossos amigos. Se tivermos sido uma linda menina ou um lindo menino, isso significa que apreendemos o modo limitado dos nossos pais olharem a vida. A questão não é essa. A verdade é que não somos maus; fomos crianças ideais. Aprendemos exactamente aquilo que os nossos pais nos ensinaram. Agora que somos adultos, fazemos exactamente o mesmo que eles. Quantas vezes não repetimos aquilo que eles nos diziam? Parabéns! Eles foram óptimos professores e nós muito bons alunos, mas agora é chegada a altura de pensarmos pela nossa própria cabeça.

Vamos certamente encontrar uma forte resistência quando olharmos para o espelho e fizermos as nossas afirmações. Nunca será de mais lembrar que a resistência é o primeiro passo para a mudança. Queremos que a vida mude, mas quando alguém nos diz que é preciso fazer qualquer coisa, respondemos "Mas porquê eu? Eu não quero fazer isto."

Há quem passe por sentimentos de desespero. Acontece frequentemente, ao olharmos para o espelho e ao dizermos "Amo-te", a criança cá dentro responder: "Onde é que estiveste este tempo todo? Estive aqui sempre à tua espera." Nesse momento podemos ser atravessados por ondas de tristeza ao consciencializarmos todo o tempo perdido.

Uma vez, num dos meus seminários, ao fazermos este exercício, uma senhora afirmou que estava muito, muito assustada. Perguntei-lhe o que a assustava e ela partilhou connosco que era uma "sobrevivente" a um incesto. O incesto é uma experiência pela qual muitos de nós passámos e estamos a aprender a viver com o facto. Hoje em dia é um assunto muito falado, mas eu não creio que esse fenômeno se verifique hoje mais do que antigamente. Na realidade, o que se passa é que a sociedade evoluiu para um estádio em que são reconhecidos os direitos das crianças e, desse modo, já nos permitimos ver essa horrível chaga na nossa sociedade. Para nos libertarmos do problema, primeiro temos que admitir que ele existe e só depois conseguiremos começar a eliminá-lo.

A terapia é fundamental para os sobreviventes ao incesto. Precisamos de um espaço seguro para podermos processar os nossos sentimentos. Somente depois de nos libertarmos dos sentimentos de ira, de raiva e de vergonha poderemos progredir para um novo patamar onde seja possível amarmos a nós próprios.

Seja o que for que estejamos a trabalhar em nós, não podemos esquecer que os sentimentos que vierem a

surgir são *apenas* sentimentos. Já não estamos a viver essa experiência. Temos de aperfeiçoar esse processo de fazer a criança interior sentir-se segura. Bem podemos agradecer a nós próprios o facto de termos sobrevivido a essa experiência. É muito difícil, quando estamos a lidar com a problemática do incesto, aceitar que a outra pessoa, ele ou ela, nessa altura, no seu nível de consciência, estava a fazer o melhor que sabia. É um facto que esse tipo de violência tem origem, na maioria dos casos, em pessoas que por seu lado também foram violentadas. Todos precisamos de tratamento. Quando aprendermos a amar e a cuidar de nós, não seremos fonte do mal para mais ninguém.

Acabe com Todo o Criticismo

O criticismo envolve a repetição de uma crítica a nós próprios que, usualmente, é sempre a mesma. Quando iremos acordar para o facto de que a crítica não resolve nada? Vamos seguir uma nova táctica. Vamos aceitar-nos tal e qual como somos agora. As pessoas muito críticas normalmente atraem a crítica sobre si, porque esse é o seu padrão. Aquilo que nós damos é o que nós recebemos. Para se ser crítico era preciso sermos perfeitos o tempo inteiro. Quem é perfeito? Acaso conhece alguém que o seja? Eu não. Se nos queixamos de alguém, na verdade estamos a queixar-nos de nós próprios.

Todos somos o nosso próprio reflexo e aquilo que vemos nos outros, estamos também a ver em nós. A maior parte das vezes não queremos aceitar algumas facetas nossas. Infligimos abuso a nós próprios com o álcool, as drogas, o tabaco ou comemos demasiado, ou seja como for. Estas são formas de nos autopunirmos por não sermos perfeitos. Mas afinal, temos de ser perfeitos para quem? Que exigências e que expectativas estamos a tentar satisfazer? Esteja preparado para entregar isso. Vamos apenas ser. Irá descobrir que é maravilhoso, sendo apenas como é neste preciso momento.

Se sempre foi uma pessoa muito crítica, que vê a vida através de um prisma muito negativo, o processo de evolução para uma pessoa que se ama e se aceita irá ser prolongado. Para esse efeito terá de aprender a ser paciente consigo próprio, à medida que se for libertando da crítica que, sendo apenas um hábito, não representa a realidade do seu ser.

Consegue imaginar o que seria a nossa vida se conseguíssemos viver sem sermos criticados por ninguém? Completamente à vontade e num bem-estar total. Todas as manhãs seriam o começo de um maravilhoso novo dia, sentiríamos o amor e o respeito de todas as pessoas e ninguém nos iria criticar ou deitar abaixo. Podemos conceder--nos esta felicidade. Para tal basta aceitarmos aquilo que nos torna únicos e especiais.

A vivência da harmonia com o próprio ser pode ser a experiência mais fantástica que podemos imaginar. Podemos acordar de manhã e sentir a alegria de viver mais um dia.

Quando ama aquilo que é, automaticamente faz sobressair aquilo que há de melhor em si. Eu não estou a dizer que será uma pessoa melhor porque isso implica que agora não é suficientemente boa. No entanto, é possível encontrar maneiras mais positivas de satisfazer as suas necessidades e de expressar melhor o seu verdadeiro ser.

A Culpa Faz-nos Sentir Inferiores

As pessoas transmitem-nos frequentemente mensagens negativas porque essa é a maneira mais fácil de sermos manipulados. Se alguém o está a fazer sentir-se culpado, coloque a questão a si próprio: "O que é que querem? Qual a razão?" Faça as perguntas em vez de concordar interiormente, "Sim, eu sou culpado, é melhor fazer o que dizem."

É tão comum vermos os pais que manipulam os filhos através da culpa. É natural. Eles próprios foram criados assim. Dizem mentiras aos filhos para que eles se sintam *inferiores.* Há pessoas que mesmo em adultas se deixam manipular pela família ou pelos amigos. A causa primeira é o não terem respeito por elas próprias, caso contrário não permitiriam que isso acontecesse. Em segundo lugar vem o facto de elas próprias serem também manipuladoras.

Tanta gente vive debaixo de uma nuvem de culpabilidade. Há sempre qualquer coisa *errada,* ou não estão a fazer a coisa bem feita, ou por qualquer razão estão a pedir desculpa a alguém. Não conseguem

perdoar a si próprios o que fizeram no passado. Censuram-se por quase tudo o que se passa nas suas vidas. Deixe essa nuvem dissipar-se. Não é preciso viver mais assim.

Aqueles que se sentem culpados podem agora aprender a dizer *não* e chamar a atenção dos outros para os seus disparates. Não estou a dizer para se zangar com as pessoas, simplesmente para não alinhar mais no jogo. Se dizer não é uma novidade, diga muito simplesmente: "Não. Não. Não posso fazer isso." Não arranje desculpas porque nesse caso está a dar argumentos ao manipulador para o convencer a mudar de opinião. Quando as pessoas virem que a manipulação já não funciona, elas vão parar. As pessoas só nos controlam enquanto nós o permitirmos. Pode ser que se sinta culpado da primeira vez que disser não, mas, nas vezes seguintes, tudo será mais fácil.



Numa das minhas palestras, uma mulher contou-me que a filha dela tinha nascido com uma doença cardíaca congénita. Sentia-se culpada porque achava que a origem do problema estava nela - ela é que tinha provocado aquilo no bebé. Infelizmente, a culpa não resolve absolutamente nada. No seu caso, ninguém tinha feito nada de errado. Eu disse-lhe o que pensava, que a razão da doença podia muito bem ter sido uma escolha da alma do bebé, para funcionar como lição para a mãe e o bebé. O meu conselho foi que amasse a criança e que se amasse a si própria e que acabasse com aqueles sentimentos de culpa, de que tinha feito realmente qualquer coisa terrivelmente grave. Essa espécie de culpa nunca curou ninguém.

Se há qualquer coisa que ainda faz que lhe provoca sentimentos de arrependimento, deixe de a fazer. Se no passado fez qualquer coisa pela qual ainda se sente culpado, perdoe-se a si próprio. Se conseguir emendar-se, faça-o e não volte a repetir essa acção. Sempre que a culpabilidade ressurja, faça a pergunta: "No que é que eu acredito a meu respeito? Quem é que eu quero agradar?" Repare nas convicções da infância que vêm à superfície.

É notório o sentimento de culpa profundamente arreigado e uma espécie de ânsia de punição nas pessoas que se viram envolvidas num acidente de automóvel. Muitas vezes existe também uma hostilidade reprimida por sentirmos que não temos o direito de falar por nós próprios. A culpa procura castigo. É assim que nos tornamos no nosso próprio juiz e carrasco, condenando-nos a uma sentença auto-imposta. Punimo-nos e não há ninguém à volta que nos venha defender. Chegou a hora de nos perdoarmos e de nos libertarmos.



Uma senhora de idade, num dos meus seminários, tinha um sentimento de culpa enorme em relação ao seu filho, um homem feito, já na meia-idade. Era o seu único filho e era uma pessoa muito apagada. A senhora sentia-se culpada porque tinha sido sempre muito rígida com ele. Expliquei-lhe que, na altura, ela tinha feito o melhor que sabia. Eu acredito que foi ele que a escolheu para mãe, antes de encarnar nesta vida, daí que, a nível espiritual, ele soubesse o que estava a fazer. Eu disse-lhe que, ao sentir-se culpada, estava apenas a desperdiçar todas as suas energias e ainda por cima com uma coisa que não podia alterar de maneira nenhuma. Ela suspirou e disse: "É uma pena que ele seja assim, e eu lamento tanto ter sido tão mázinha."

Vejam bem, trata-se de um desperdício de energia, porque em nada contribui para a felicidade do filho e para ela, ainda muito menos. A culpa é um fardo muito pesado de carregar e faz as pessoas sentirem-se inferiores.

Para remediar, disse-lhe que, cada vez que se sentisse assim, deveria dizer qualquer coisa no gênero "Não, não quero sentir mais isto. Quero é aprender a amar-me. Aceito o meu filho tal e qual como é." Se ela mantivesse esta atitude, o padrão iria certamente começar a mudar.

Mesmo quando não sabemos como nos amarmos, apenas o simples facto de querermos amar, faz toda a diferença. Não vale mesmo a pena agarrarmo-nos a esses padrões de comportamento. A lição fundamental é amarmos a nós próprios. A lição para ela não era a cura do filho, mas sim o amor por si própria. Ele veio ao mundo para se amar a si mesmo. Ela não poderia jamais fazê-lo por ele, nem ele o poderia fazer por ela.

As religiões oficiais, na maior parte dos casos, são óptimas nesta questão de fazer as pessoas sentirem-se culpadas. Muitas têm uma arte especial de manter as pessoas na ordem, especialmente os jovens. Contudo, já não somos criancinhas nenhumas e não precisamos de ninguém para nos manter na linha. Somos adultos com capacidade para decidir aquilo em que queremos acreditar. A criança que existe em nós sente a culpa, mas em nós também há um adulto que pode ensinar uma outra maneira à criança.

Quando reprimimos as emoções, quando bloqueamos as coisas, estamos a provocar um pequeno caos cá dentro. Precisamos de amar a nós próprios para que seja possível sentir as emoções, deixando-as voltar à superfície. Não será de estranhar se dermos connosco a chorar dias a fio ou se ficarmos enraivecidos. Pode ser

que tenhamos muita coisa antiga por resolver. Eu sugiro as seguintes afirmações que tornam esse processo mais fácil, suave e confortável:

- *Liberto facilmente todas as minhas antigas convicções negativas.*
- A *mudança é segura.*
- O *meu caminho agora é suave.*
- *Estou livre do passado.*

Não carregue os sentimentos com mais julgamentos. Isso só contribui para recalcar ainda mais esses sentimentos. Se estiver a atravessar um grande dilema ou uma crise enorme, faça uma afirmação em como está segura e aberta para os sentimentos. A afirmação de sentimentos positivos trará mudanças benéficas.

CAPÍTULO SEXTO -A LIBERTAÇÃO DOS SENTIMENTOS

Uma tragédia pode transformar-se no nosso bem se a soubermos encarar na perspectiva do nosso crescimento.

Libertar a Raiva de um Modo Positivo

Mais tarde ou mais cedo, todos temos de enfrentar a raiva. A raiva é um sentimento honesto. Se a não deitarmos cá para fora, ela vai começar a remoer cá dentro e, normalmente, acaba por se transformar numa *doença* ou num outro tipo qualquer de disfunção.

A semelhança do que se passa com a crítica, costumamos irritar-nos sempre com as mesmas coisas. Quando nos zangamos e achamos que não podemos expressar a nossa ira, engolimos os sapos. Esse engolir de sapos provoca ressentimento, azedume ou depressão. Por isso é positivo *lidarmos* com a raiva quando ela surge.

Há muitas maneiras positivas de lidar com a raiva. A melhor é falar directamente com a pessoa que provocou esse sentimento e libertar essas emoções reprimidas. Podemos dizer abertamente que estamos irritados por esta e por aquela razão. Se tivermos vontade de gritar com alguém, é sinal que a raiva tem estado a acumular-se já há algum tempo. A maior parte das vezes é porque sentimos que não podemos falar. Nesse caso, a segunda melhor opção é falar com a pessoa em frente a um espelho.

Procure um sítio onde se sinta seguro e onde não possa ser interrompido. Fixe bem os seus olhos no espelho. Se achar que não consegue, concentre-se no nariz ou na boca. Veja-se a si próprio e/ou a pessoa que acha que lhe fez mal. Recorde o momento em que se enfureceu e deixe essa raiva invadi-lo. Revele toda a raiva que sente. Diga qualquer coisa como:

- *Estou zangado contigo porque*_____.
- *Estou magoado contigo porque*_____.
- *Tenho medo porque tu*_____.

Deixe os sentimentos sair. Se sentir que gostava de se exprimir fisicamente, arranje umas almofadas e bata-lhes. Não tenha medo de deixar a raiva correr o seu curso natural. Os sentimentos estiveram demasiado tempo reprimidos. Não precisamos de sentir nenhuma culpa nem nenhuma vergonha. Lembre-se que os nossos sentimentos são pensamentos convertidos em acção. Têm uma função própria. Se a nossa mente e o corpo se libertarem deles, criamos espaço em nós para outras experiências mais positivas.

Quando acabar de expressar a sua raiva para com essa pessoa ou pessoas, esforce-se por perdoá-la (s). O perdão é um acto de libertação para connosco mesmos, porque somos nós os principais beneficiários desse acto. Se não conseguimos perdoar alguém, então este exercício torna-se numa mera afirmação negativa e não nos cura de nada. Há uma grande diferença entre *libertar* e *reacender* histórias passadas. Poderá fazer uma afirmação neste sentido:

"*Está certo, esta situação acabou-se. São águas passadas. Não concordo com a tua atitude, mas compreendo que, na altura, estavas a fazer o melhor que sabias baseado nos teus conhecimentos e capacidade de compreensão dos factos. Por mim, ficamos por aqui. Eu liberto-te e deixo-te ir. Estás livre e eu também estou livre.*"

Pode ser que necessite de repetir este exercício várias vezes até que sinta que conseguiu libertar-se de toda a raiva. Eventualmente pode querer trabalhar uma ou várias questões geradoras de sentimentos de raiva. Faça aquilo que achar mais correcto.

Existem muitos outros métodos de libertar a raiva. Podemos gritar para uma almofada, dar-lhe murros, tal como podemos dar murros no colchão da cama ou num saco de areia. Também podemos escrever uma *carta venenosa* e queimá-la de seguida. Outras vezes, quando vamos no carro, surte efeito dar uns bons gritos, com os vidros fechados. Uma boa partida de ténis ou dar umas tacadas no campo de golfe costuma dar

também bons resultados. O exercício físico, nadar ou correr à volta do quarteirão é sempre compensador.

Podemos também recorrer à escrita para descrever os nossos sentimentos ou expressá-los através da pintura, utilizando a mão não-dominante. O processo criativo representa uma libertação natural da emotividade.

Num seminário, um homem disse-me que, quando sentia necessidade de gritar para uma almofada, usava um temporizador de cozinha e marcava dez minutos para se libertar da frustração e raiva que sentia em relação ao pai. Ao fim de cinco minutos já estava exausto e, de trinta em trinta segundos, punha-se a olhar para o temporizador e apercebia-se que ainda lhe faltavam uns quantos minutos.

Eu dava autênticas sovas no colchão da minha cama. Fazia uma barulheira incrível. Hoje em dia já não o posso fazer porque os meus cães ficam muito assustados e devem pensar que eu estou zangada com eles. Agora acho mais eficaz gritar quando vou no carro ou então desato a cavar um buraco no jardim.

Como poderá verificar, podemos ser bastante criativos quando libertamos os nossos sentimentos. Eu aconselho uma actividade física para soltar as emoções em sobrecarga, mas aconselho sempre que o façam em segurança. Nada de imprudências ou de colocar a nossa vida ou a dos outros em perigo. Não se esqueça também de comunicar com o seu Poder Superior. Mergulhe dentro de si e saiba que existe uma resposta para a raiva e, se a procurar, poderá encontrá-la. A meditação tem um efeito realmente curativo. Tente visualizar a raiva a fluir para fora do seu corpo. Transmita amor para a outra pessoa e sinta o amor a dissipar qualquer desarmonia que exista entre ambos. Abra-se à harmonia. Talvez a raiva que sente seja apenas um sinal de alarme para si, para que se aperceba que não está a comunicar bem com os outros. Ao reconhecê-lo, poderá corrigi-lo.

Fico espantada com a quantidade de pessoas que me dizem que se sentiram muito mais felizes depois de se libertarem da raiva que sentiam em relação a alguém. É como se de repente se lhes tivesse saído uma carga enorme de cima dos ombros. Uma das minhas alunas tinha uma dificuldade imensa em libertar-se da raiva. Intelectualmente até conseguia compreender os seus sentimentos. O problema estava em conseguir exteriorizá-los. Finalmente, quando o conseguir fazer, deu pontapés a torto e a direito, berrou que se fartou e chamou à mãe e à filha alcoólica todos os nomes que vinham no dicionário. No fim, saiu-lhe um peso imenso de cima. Uns tempos depois, a filha foi visitá-la e ela não conseguia deixar de abraçá-la. Tinha conseguido arranjar espaço para o amor onde antes só existia raiva reprimida.

Se calhar você é uma pessoa que tem estado zangada a maior parte da sua vida. Nesse caso, sofre daquilo a que eu chamo *raiva habitual.* Acontece uma coisa qualquer e você irrita-se. Acontece outra coisa e você zanga-se. Passa-se mais qualquer coisinha e lá temos nós mais uma fúria. E a coisa continua e a situação não se ultrapassa. A *raiva habitual* é infantil. Baseia-se em querermos sempre as coisas à nossa maneira. As seguintes questões são uma boa ajuda:

- *Por que razão opto sempre pela irritação?*
- *O que ando a fazer que cria esta sucessão de situações que me irritam tão profundamente?*
- *Será esta a única maneira de reagir perante a vida?*
- *E isto o que eu quero?*
- *Quem é que eu castigo? E quem amo?*
- *Tenho alguma boa razão para querer estar neste estado?*
- *Eu acredito que toda esta frustração é causada porquê?*
- *Que sinais transmito que provoca nos outros a necessidade de me irritar?*

Por outras palavras, porque é que acredita que precisa de se enfurecer para levar a sua avante? Obviamente, não estou a dizer que não há injustiças e que não há alturas em que temos praticamente o dever de nos irritarmos. No entanto, a *raiva habitual* não faz bem nenhum ao corpo porque se aloja nele e não sai.

Repare naquilo em que nos focamos a maior parte do tempo. Sente--se em frente a um espelho durante uns dez minutos e olhe bem para si. Faça as perguntas: "Quem és tu? O que é que tu queres? O que te faz feliz? O que é que eu posso fazer para que fiques feliz?" Precisamos dar mais um passo. Criar um novo espaço dentro de nós para os padrões do amor, do optimismo, da boa disposição.

As pessoas irritam-se dentro dos carros. É normal ver as pessoas descarregarem as suas frustrações sobre os outros condutores. Há algum tempo atrás consegui superar a irritação que me causava a incapacidade de algumas pessoas seguirem as simples regras do código da estrada. A regra que me impus é a

seguinte: em primeiro lugar, quando entro no carro, faço-o com amor. Depois, sei que é verdade e afirmo que

estou sempre rodeada de condutores excelentes, competentes e felizes. Todos à minha volta são óptimos condutores. Por causa da minha crença e das minhas afirmações, sempre que ando na estrada é muito raro cruzar-me com maus condutores. Normalmente estes andam a moer o juízo aos condutores que gritam e gesticulam com as mãos.



O nosso carro, tal como tudo e todos, é uma extensão de nós próprios. Por isso ponha amor no seu carro e transmita esse amor a quem se cruza consigo na estrada. Eu creio que as partes do carro são equivalentes às partes do nosso corpo.

Por exemplo, uma das minhas colaboradoras sentia que não tinha *visão,* não era capaz de ver para onde a vida dela estava a encaminhar-se e não sabia o que queria fazer na vida. Um dia de manhã, quando acordou, reparou que lhe tinham partido o pára-brisas do carro. Uma outra pessoa, minha conhecida, dizia que a sua vida tinha "estagnado". Não andava para a frente nem para trás e, pior, não mexia de todo. Teve um furo e realmente não podia ir para lado nenhum. Eu sei que isto pode parecer um bocadinho tonto, mas para mim é fascinante observar a terminologia que aquelas duas pessoas utilizavam para descrever o seu estado mental actual e estabelecer a relação com os carros. "Não ter visão" significa que não vemos nada à nossa frente. O pára-brisas é uma excelente metáfora, tal como o estar "estagnado" é um exemplo perfeito para o pneu furado. Da próxima vez que tiver uma avaria no carro, faça um breve apontamento estabelecendo qual é a relação, na sua opinião, entre a peça avariada e aquilo que está a sentir nesse momento. Se calhar os resultados podem ser uma autêntica surpresa. Acho que um dia vou escrever um livrinho pequeno e vou dar-lhe o título *Pode Curar o Seu Carro.*

Houve uma altura em que as pessoas não compreendiam a ligação corpo/mente. Agora é chegada a altura de expandirmos o nosso pensamento ainda mais e compreendermos a ligação maquinaria/mente. Cada situação na sua vida é uma experiência de aprendizagem e pode tratá-la de forma a que funcione consigo.

A raiva não tem nada de novo ou de único. Ninguém escapa a essa experiência. A chave está em identificá-la e canalizar essa energia para direcções mais saudáveis. Se adoecer, não se irrite com o facto. Em vez de bombear raiva para dentro do corpo, encha-o antes com amor e perdão. Mesmo os leitores que sejam técnicos de saúde e que lidam com pessoas doentes, não se esqueçam de tratar de si mesmos. Caso contrário, não vão poder ser de grande ajuda nem para si, nem para os amigos, nem para a família. Vão acabar por estourar. Façam também qualquer coisa para libertar os sentimentos. Quando aprendemos a lidar com a raiva de um modo positivo, com uma vantagem directa para nós, vamos reparar em muitas maravilhosas mudanças na qualidade da nossa vida.

O Ressentimento Provoca uma Série de Doenças

O ressentimento é raiva reprimida por um período longo de tempo. O principal problema com o ressentimento é que ao alojar-se no corpo, normalmente sempre no mesmo sítio, com o decorrer do tempo os seus efeitos corrosivos acabam por se traduzir em tumores e cancro. Daí que não seja nada bom para a saúde reprimir a raiva, deixando-a estabelecer-se algures no corpo. Por isso, volto a insistir na mesma tecla, chegou a altura de libertar os sentimentos.

Muitos de nós fomos educados em famílias em que não era permitido encolerizarmo-nos. As mulheres, em particular, foram educadas no sentido de que uma pessoa zangar-se estava *errado.* A irritação não era aceitável, excepto para uma pessoa, normalmente o pai. Foi assim que, em vez de aprender a expressar a raiva correctamente, aprendemos a engoli-la. Mas agora temos de perceber que somos nós que nos estamos a agarrar a esse padrão. Já não somos obrigados por ninguém a fazê-lo.

Uma ostra pega num grãozinho de areia e cobre-o com camadas de calcite até que o grãozinho se transforma numa pérola maravilhosa. Connosco passa-se o mesmo. Devotamo-nos inteiramente ao culto das nossas feridas emocionais, e vamos passando o filme uma e outra vez. A realidade, porém, é que se queremos mesmo libertar-nos dessas feridas, então chegou a altura de ultrapassar tudo isso.

Uma das razões por que as mulheres desenvolvem quistos e tumores no útero é aquilo que eu chamo o *síndroma do ele fez-me mal.* Os órgãos genitais representam ou a parte mais masculina do corpo, o princípio masculino, ou a parte mais feminina do corpo, o princípio feminino. Quando as pessoas se envolvem em relações afectivas e as coisas não correm bem, os efeitos fazem-se sentir nessa área do corpo. As mulheres em especial reflectem essa dor nos órgãos femininos e alimentam-na a ponto de ela se transformar num quisto ou

num tumor.

Uma vez que o ressentimento se encontra alojado bem fundo, será necessário um trabalho bastante extenso para o eliminar. Recebi uma carta de uma mulher que estava a tratar o seu terceiro tumor cancerígeno. Não tinha ainda conseguido eliminar o padrão do ressentimento e continuava a criar tumores. Consegui aperceber-me logo que era uma pessoa muito convicta da sua amargura. Para ela era mais fácil ser operada e remover o tumor do que meter-se neste processo do perdão. Seria positivo se fizesse as duas coisas. Os médicos são óptimos a remover tumores, mas só nós podemos impedir que eles voltem a aparecer.

Há quem prefira morrer a mudar de padrão. Há quem o faça. Conheci pessoas que preferiam morrer a mudar os seus hábitos alimentares. E morreram. Tudo isto é extremamente perturbador quando acontece com alguém que amamos e estamos conscientes das alternativas que existem.

Na verdade as escolhas que fazemos não importam. Estão sempre certas e não existe culpa, mesmo que impliquem a morte. Morreremos um dia e teremos uma outra vez uma oportunidade de começar tudo de novo.

O aspecto mais importante a reter é que não devemos culpar-nos por termos falhado ou por errarmos. Não temos que sentir culpa. A culpa não existe. Ninguém *errou*. Uma pessoa faz o melhor que sabe, com a compreensão e consciência que tem. Não esqueçamos que todos temos o Poder dentro de nós e todos viemos ao mundo para aprender determinadas lições. A nossa Consciência Superior conhece o nosso destino nesta vida e aquilo que precisamos de aprender para avançarmos no nosso processo evolucionário. Não existe algo semelhante como o caminho errado. As coisas são *o que são*. Todos nós somos viajantes numa caminhada sem fim através da eternidade, e voltamos cá, vida após vida. Eu acredito que aquilo que não resolvemos nesta vida, voltamos cá na vida seguinte para o resolver.

Os Sentimentos Reprimidos Conduzem à Depressão

A depressão é a raiva virada para dentro. É também uma raiva que achamos que não temos o direito de sentir. É o caso, por exemplo, quando sentimos que não podemos enfurecer-nos com os nossos pais, ou com a esposa, ou o patrão ou com o nosso melhor amigo. E no entanto estamos furiosos. E ficamos apanhados. Essa raiva transforma-se em depressão. Há demasiadas pessoas a sofrerem de depressão, chegando a atingir estados de depressão crónica. Quando se atinge esse estado, torna-se muito difícil sair daí. É uma situação tão desesperada que dar um simples passo toma proporções colossais.

Por mais espiritual que uma pessoa seja, de vez em quando é preciso lavar a loiça. Não podemos empilhar pratos no lava-loiça e dizer "lavem-se porque eu sou metafísico." O mesmo se passa com os nossos sentimentos. Se quisermos ter uma mente que flui livremente, então temos que lavar a *loiça suja* que empilhou cá dentro.

Uma das melhores maneiras é o concedermos a nós próprio permissão para expressar essa raiva que tanto nos deprime. Hoje em dia temos já as terapias de libertação da raiva e uma sessão ou duas com um terapeuta pode ser extremamente vantajosa.

Todos nós precisamos de descarregar essa raiva, seja a bater no colchão ou como for, pelo menos uma vez por semana, estejamos irritados ou não. Temos agora estas terapias que nos incentivam a mergulhar na raiva. O único problema que eu vejo nisso é que frequentemente os terapeutas mantêm os seus pacientes envolvidos tempo de mais no processo da raiva. A raiva, como qualquer outra emoção que vem à superfície, dura apenas alguns minutos. Os bebés entram e saem muito rapidamente nas emoções. É a nossa reacção à emoção que nos faz fixar nela e reprimi-la.

A escritora Elizabeth Kübler-Ross utiliza um exercício fantástico nos seus seminários, aquilo a que ela chama *exteriorização*. Ela manda-nos pegar num tubo de borracha e numas listas de telefones antigas e nós temos que bater-lhes com força, o tempo suficiente para que todo o tipo de emoções venha à superfície.

No processo de libertação da raiva, não tem problema nenhum ficarmos embaraçados, especialmente se dermos conta que a nossa revolta era contra as regras familiares. Se calhar, da primeira vez, vamos ter vergonha, mas depois de entrarmos no processo até pode ser engraçado e no fim o efeito é poderoso. Deus não se vai zangar connosco se nós nos irritarmos. Uma vez descarregada alguma desta raiva, vamos conseguir olhar para nós numa nova perspectiva e vamos estar mais abertos para novas soluções.

Uma outra sugestão que faço sempre a uma pessoa que sofre de depressão é consultar um bom nutricionista e resolver de vez a questão da dieta. É impressionante como uma alimentação equilibrada pode ajudar a mente. As

pessoas em depressão normalmente comem muito mal, o que só agrava o problema. Todos

nós queremos fazer as melhores escolhas para que a comida que ingerimos seja positiva para o corpo. Também é frequente encontrar pessoas com desequilíbrios químicos no corpo que se agravam ainda mais com algumas medicamentações.

A técnica do renascimento é um outro processo óptimo para libertar os sentimentos. É uma experiência que vai para além do intelecto. Se nunca participou numa sessão de renascimento, recomendo vivamente que experimente. Tem ajudado muitas pessoas. Trata-se de uma modalidade respiratória que nos ajuda a ligar-nos com questões do passado e a libertá-las de uma maneira muito positiva. Alguns terapeutas do renascimento utilizam também a repetição de afirmações durante todo o processo.

Depois temos ainda a preparação física, como por exemplo o Rolfing, uma técnica, desenvolvida por Ida Rolf, de manipulação profunda dos ligamentos. Temos também a técnica de Heller ou ainda o método de Trager. São todos métodos excelentes de libertação dos padrões restritivos. É evidente que cada um destes processos funciona de maneira diferente para cada pessoa. Um processo pode funcionar com uma pessoa e não funcionar com outra. Só conseguimos descobrir o que é melhor para nós experimentando os vários caminhos.

As secções de auto-ajuda nas livrarias são um sítio óptimo para lermos sobre as várias alternativas. As lojas de alimentação racional costumam ter uns quadros para afixar anúncios e normalmente são aí anunciados esse tipo de cursos ou aulas. Quando o estudante está preparado, o professor aparece.

O Medo é Falta de Confiança

O medo é cada vez mais dominante. Todos os dias testemunhamos através das notícias as guerras, os assassínios, a cobiça e tudo o mais. Medo é a falta de confiança em nós. Essa falta de confiança significa também falta de confiança na própria Vida. Não acreditamos que a um nível superior algo toma conta de nós. Por esse motivo sentimos que temos de controlar tudo a nível físico. É claro que, desse modo, vamos sempre ter medo porque não é possível controlar tudo nas nossas vidas.

Quando queremos vencer os medos, aprendemos a confiar. Isso tem um nome, é o *salto da fé*. É o confiar no Poder interior que está conectado com a Inteligência Universal e confiar naquilo que é invisível, em vez de confiarmos apenas no mundo físico, no mundo material. Não quero com isto dizer que não devemos fazer nada, no entanto, se tivermos confiança, a nossa passagem pela vida torna-se muito mais suave. Recordando aquilo que já disse atrás, acredito que tudo o que precisamos de saber nos é revelado. Acredito que algo toma conta de nós, mesmo quando não controlamos fisicamente o ambiente que nos rodeia.

Quando o medo se revela na forma de um pensamento, na realidade é uma tentativa de nos protegermos. Eu sugiro a seguinte afirmação: "Sei que me queres proteger. Percebo que me queres ajudar. Obrigado." Reconheça o pensamento do medo; ele está lá para nos proteger. Quando temos medo, um medo físico, a adrenalina é bombeada através do corpo, lançando sinais de alarme para nos protegermos. O mesmo se passa com o medo que destilamos na nossa mente.

Observe os seus medos e reconheça que você não é isso. Encare o medo como imagens de um filme num ecrã. Aquilo que vemos no ecrã não está lá de verdade. As imagens em movimento são apenas imagens no celulóide que mudam e desaparecem muito rapidamente. Os nossos temores também aparecem e desaparecem quase tão rapidamente como as imagens dos filmes, a não ser que insistamos em fixar-nos neles.

O medo é uma limitação da nossa mente. As pessoas têm tanto medo de adoecer, ou de ficar sem abrigo, ou seja do que for. A raiva é o medo transformado em mecanismo de defesa. Na realidade desempenha um papel protector, mas no entanto as afirmações têm um efeito muito mais poderoso, se conseguir evitar a repetição contínua de situações de medo na sua mente e se conseguir amar a si apesar do medo. Volto a repetir que nada vem do exterior. Nós somos o centro de tudo o que nos acontece na vida. Tudo se passa dentro de nós, cada experiência, cada relação, tudo é um reflexo dos nossos padrões mentais.

O medo é o oposto do amor. Quanto mais amarmos e confiarmos em nós próprios, mais atrairemos essas qualidades sobre nós. Quando atravessamos um daqueles períodos de medo, ou de preocupação, ou uma daquelas fases em que não gostamos de nós, é incrível como tudo pode correr mal. À vezes são umas atrás das outras e parece que a coisa não tem fim.

Quando nos amamos, o processo é idêntico. Parece que anda tudo sobre rodas e não é por coincidência que apanhamos os "sinais verdes" e conseguimos arranjar lugares para estacionar o carro. Todas as coisas que

tornam a vida uma maravilha. As pequenas e as grandes. Acordamos de manhã e o dia flui naturalmente.

Ame-se a si próprio para poder tomar conta de si. Faça tudo o que for possível para fortalecer o seu coração, o seu corpo e a sua mente. Vire-se para o Poder dentro de si. Estabeleça uma boa conexão espiritual e trate de a manter viva.

Quando se sentir ameaçado e com medo, concentre-se na sua respiração. Muitas vezes, quando nos assustamos, retemos a respiração. Por isso, respire profundamente durante um bocado. A respiração abre aquele espaço em nós que é poder. Endireita-nos as costas e abre espaço para o coração se expandir. A respiração profunda inicia o processo de derrube das barreiras, traz maior abertura. Expandimos em vez de nos encolhermos todos. O amor flui. Faça a seguinte afirmação: "Eu *sou um com o Poder que me criou. Estou seguro.* No *mundo está tudo certo.*"

A Limpeza dos Nossos Vícios

Uma das formas primárias de encobrirmos os nossos medos são os vícios. Os vícios suprimem as emoções, deixamos de as sentir. No entanto, há toda a espécie de vícios para além das drogas. Existe aquilo a que eu chamo os vícios padrão - padrões a que recorremos para evitar viver a nossa vida no presente. Se não quisermos lidar com a situação que se nos apresenta, se não quisermos estar onde estamos, arranjamos um padrão que nos isola dessa realidade. Para alguns é o vício da gula, para outros são as drogas. Pode ser que a pré-disposição para o alcoolismo seja genética, mas a opção de alimentar essa doença é sempre uma escolha individual. Frequentemente fala-se de problemas hereditários. Na verdade o que se passa é que a criança aceita o modo dos pais enfrentarem o medo.

Outros sofrem de vícios emocionais. Uma pessoa pode ser viciada em encontrar defeitos nos outros. Aconteça o que acontecer, há-de haver sempre alguém para atirar com as culpas para cima. "A culpa é deles, fizeram-me isto."

Pode ser que tenha o vício de acumular contas. Há pessoas viciadas em dívidas; fazem tudo o que for preciso para estar endividados até aos cabelos. E isto, normalmente, não tem nada a ver com o facto de se ter muito ou pouco dinheiro.

Também podemos ser viciados na rejeição. Onde quer que se vá, atraímos as pessoas que nos rejeitam. Temos um jeitinho especial para encontrá-las. Todavia, a rejeição vinda do exterior é um reflexo da nossa própria rejeição. Se não nos rejeitarmos, ninguém o fará e se alguém o fizer, também pouco importa. Faça a si próprio a pergunta: "O que é que eu não aceito em mim?"

Há muitas pessoas viciadas na doença. Estão sempre com qualquer coisa ou então estão muito preocupadas com a próxima. Parecem membros do "Clube da Doença do Mês."

Se a questão é sermos viciados, porque não viciarmo-nos no amor por nós próprios? Podemos apanhar o vício de fazer afirmações positivas ou de fazer coisas que contribuam para o nosso bem.

A Gula Compulsiva

Recebo imensa correspondência de pessoas com problemas de excesso de peso. A maior parte faz dietas durante duas ou três semanas e depois param. Sentem-se culpadas por desistirem das dietas e, em vez de admitirem que fizeram o que estava ao seu alcance, censuram-se e sentem-se culpadas. Para se castigarem, porque a culpa procura sempre castigo, desatam a comer outra vez tudo aquilo que sabem que lhes faz mal. Se, uma vez que fosse, conseguissem reconhecer que o regime que seguiram durante duas semanas foi uma coisa positiva para o corpo e conseguissem parar com todo aquele processo de culpabilização, estariam já a dar os primeiros passos no sentido de quebrar o padrão. Nessa altura poderão começar com a seguinte afirmação: "Eu tinha um problema com o meu peso. Agora o meu peso está correcto." Com a aceitação, o padrão começará a mudar. Não vamos concentrar-nos demasiado na questão da comida porque *não* é aí que está o problema.

A gula sempre foi sinónimo de necessidade de protecção. Se a pessoa se sente insegura ou assustada, trata logo de se almofadar com uma camada espessa de segurança. O peso não tem nada a ver com comida. Há uma multidão de gente furiosa consigo própria só pelo facto de serem gordos. Que grande desperdício de energia. Seria muito melhor se percebessem que existe qualquer coisa nas suas vidas que os faz sentir inseguros. Tanto pode ser a nível do trabalho, como na vida familiar, ou na sexualidade, ou seja no que for. Se tem peso a mais, faça um intervalo nessa questão da comida/peso e trabalhe no seguinte padrão: "Eu preciso

de segurança porque estou inseguro."

É espantoso como as nossas células reagem aos nossos padrões mentais. Se nos sentirmos seguros, a gordura como que se derrete. Eu já reparei que comigo as coisas também funcionam assim, sempre que sinto alguma insegurança acabo sempre por ganhar algum peso. Naquelas fases que em que ando a duzentos à hora, com imensas coisas a acontecer e eu feita bombeiro, a acudir a todos os fogos, começo a sentir necessidade de protecção, necessidade de segurança. É nessa altura que tenho de parar para dizer: "Louise, está na hora de trabalhar a questão da segurança. Quero que saibas que estás em segurança e que está tudo bem. Consegues fazer isto tudo, consegues ir a estes sítios todos, e consegues aguentar lindamente tudo o que está a acontecer. Estás em segurança e eu amo-te."

O peso é meramente um efeito exterior desse medo que se instalou dentro de nós. Quando olhar para o espelho e vir reflectida a imagem da pessoa obesa a olhar para si, lembre-se que está a olhar para o resultado de um velho padrão de pensamento. Quando iniciar o processo de mudança do seu pensamento, vai estar a plantar uma semente que no futuro se transformará numa realidade para si. A sua opção de pensamento hoje vai criar a sua nova imagem de amanhã. Um dos melhores livros sobre a eliminação do excesso de peso é o de Sondra Ray, *The Only Diet There Is.* O livro é todo sobre a abstinência total do pensamento negativo. Ela revela todo o processo passo a passo.

Grupos de Auto-Ajuda

Os grupos de auto-ajuda têm vindo a transformar-se numa nova realidade social. Considero isto um desenvolvimento extremamente positivo. Este tipo de programas traz resultados espectaculares. São pessoas com o mesmo tipo de problema que se reúnem, não para se queixar ou lamuriar, mas para encontrar em conjunto modos de resolver esses problemas e melhorar a sua qualidade de vida. Hoje em dia existem grupos para quase todos os problemas que se consiga imaginar. A grande maioria vem nas Páginas Amarelas, em Serviços de Aconselhamento e Apoio e verifique também no Apêndice B no final deste livro (página 233). Eu sei que irá encontrar o grupo certo para si. As próprias igrejas estão já a organizar muitos destes grupos.

Eu costumo procurar nas lojas de alimentação racional, nos quadros de anúncios. Se estiver seriamente empenhado em mudar a sua vida, há-de encontrar uma via.

O Programa dos 12 Passos está em todo lado. O Programa dos 12 Passos começou a ser difundido há muito tempo e o método desenvolvido funciona mesmo e as pessoas têm tido muito bons resultados. O seu programa dos Alcoólicos Anónimos para pessoas que vivem ou que foram educadas por alcoólicos é um dos melhores grupos para toda a gente.

Os Sentimentos São a Nossa Bitola Interior

Se crescemos numa família com perturbações ou numa família disfuncional, aprendemos muito rapidamente a evitar, sempre que possível, os conflitos. Isso resulta sempre na negação dos nossos sentimentos. A maior parte das vezes não acreditamos que haja alguém capaz de compreender as nossas necessidade e, nessa lógica, nem sequer pedimos ajuda. Estamos convencidos que temos de ser suficientemente fortes e que temos de resolver as questões sozinhos. O problema nisso é que acabamos por perder de vista os nossos sentimentos. Os sentimentos são a nossa melhor ligação connosco próprios, com os outros e com o mundo em si e são um indicador preciso daquilo que funciona e do que não funciona nas nossa vidas. Calar os sentimentos conduz apenas a problemas mais complexos e a doenças físicas. Aquilo que se pode sentir, pode ser curado. Se nos fecharmos aos sentimentos, a tudo o que vai dentro de nós, quando quisermos tratar--nos não vamos saber sequer por onde começar.

Por outro lado, parece-me que muitos de nós vivemos a vida sempre com sentimentos de culpa, ou de inveja, ou medo ou tristeza. Desenvolvemos padrões habituais que perpetuam sempre o mesmo tipo de experiências que dizemos não querer ter. Quem se sente zangado, ou triste, ou tem medo, ou ciúmes, enquanto não aprofundar a questão principal, vai continuar sempre a repetir o mesmo padrão. No momento em que deixarmos de olhar para nós como vítimas, estaremos capacitados para assumir de novo o poder. Temos de querer aprender a lição para que o problema possa desaparecer.

Confiando no processo da vida e na nossa ligação espiritual com o Universo, podemos eliminar a nossa

raiva e os nossos medos logo que eles apareçam. Podemos confiar na vida e saber que tudo se está a passar dentro de uma ordem divina e na sequência perfeita do espaço--tempo.

Capítulo Sétimo - PARA ALÉM DA DOR

Somos muito mais que o nosso corpo e a nossa personalidade. O espírito interior é sempre maravilhoso e cheio de amor, por mais que a nossa aparência exterior mude.

A Dor da Morte

É fantástico ser positivo. É maravilhoso admitir aquilo que sentimos. A natureza concedeu-nos os sentimentos para passarmos através das experiências. Negá-los só nos traz maior dor. Não podemos esquecer que a morte não é uma falha. Todos morremos. Faz parte do processo da vida.

Quando morre alguém que amamos, o processo do luto leva no mínimo um ano. Assim, conceda a si próprio esse espaço. É muito difícil atravessar todos aqueles períodos, as Festas, o dia dos Namorados, o dia do aniversário, o dia de Natal, etc. Seja gentil consigo próprio e permita-se a dor. Não há regras. Não invente regras para si.

Está certo sentir raiva e desfazer-se em lágrimas quando alguém morre. Não é possível fingir que não dói. É preciso dar vazão aos sentimentos. Chore à vontade. Olhe para um espelho e grite "Não é justo", ou diga o que lhe for na alma. Deixe sair tudo, caso contrário, mais tarde, vai pagar com o corpo. Terá que cuidar de si o melhor que souber e eu sei, por experiência própria, que isso não é nada fácil.

Todos nós que trabalhamos com doentes com sida descobrimos que o processo do pesar se torna contínuo. No fundo é semelhante ao processo do pesar em tempo de guerra. O sistema nervoso/emocional não consegue lidar com tantas agressões. Tenho alturas em que a pressão é tanta, que tenho de ir procurar abrigo junto de amigos muito especiais e lavar-me em lágrimas. Foi muito mais fácil quando a minha mãe morreu. Eu compreendi que o seu ciclo natural de noventa anos tinha chegado ao fim. Embora chorasse, não senti raiva nem senti que fosse uma injustiça ou uma coisa fora do seu tempo. As guerras e as epidemias, pelas injustiças que trazem consigo, fazem crescer uma frustração enorme.

Embora o luto leve o seu tempo, há momentos em que sentimos que caímos no mais negro dos abismos. Se esse sentir persistir ao fim de uns dois anos, então cuidado porque está a afundar-se. Precisa perdoar e libertar a outra pessoa e a si. Não se esqueça nunca que nunca perdemos ninguém, porque em primeiro lugar também nunca fomos donos de alguém.

Se não estiver a conseguir libertar-se, há várias medidas que pode tomar. Em primeiro lugar, sugiro que medite um pouco sobre a pessoa que partiu. Não importa o que ele ou ela pensavam, ou o que fizeram nesta vida. Quando as pessoas partem, é como se um véu fosse levantado e conseguem olhar para as suas vidas com uma enorme clareza. Se chorarmos demasiado, o seu conselho será com certeza para não nos preocuparmos, pois tudo está bem. Nesse diálogo, peça-lhes que o ajudem a atravessar esse período e diga-lhes que os ama.

Não se recrimine por não ter estado com essa pessoa ou por não ter feito o suficiente enquanto estava viva. Isso é acrescentar culpa à dor. Algumas pessoas usam estes momentos como uma desculpa para não continuar com a sua vida. Algumas gostavam de deixar o mundo naquele momento. Para outras, a morte de alguém que conheciam e amavam faz crescer nelas o medo da morte.

Aproveite este tempo para aprofundar esse trabalho dentro de si, para poder libertar algumas dessas coisas antigas. A morte dos que amamos traz muita tristeza à superfície. Deixe-se invadir pela tristeza e sinta-a. Precisamos de atingir um ponto que nos faça sentir suficientemente seguros para permitir que as velhas mágoas saiam. Se nos concedermos dois ou três dias de choro, a maior parte da tristeza e da culpa desaparecerão. Se for necessário, procure um terapeuta ou um grupo de apoio, que podem ser uma óptima ajuda para se sentir em segurança e iniciar o processo de libertação das emoções. Uma outra sugestão é fazer

afirmações como esta, por exemplo: "*Amo-te e liberto-te. Agora estás livre e eu estou livre.*"



Um dia, numa das minhas sessões, uma mulher disse-me que estava a atravessar uma crise porque não se conseguia libertar da raiva que sentia em relação a uma tia que estava a morrer. Estava apavorada com medo que a tia morresse antes de ela lhe transmitir tudo aquilo que sentia em relação ao seu passado. Mas estava completamente incapacitada para falar, estava completamente bloqueada. Eu sugeri-lhe que fosse fazer terapia. O trabalho de um terapeuta numa base individual pode ser uma ajuda preciosa. Quando ficamos encravados em qualquer coisa, pedir auxílio é um acto de amor para connosco.

Há uma enorme variedade de terapêuticas e há terapeutas muito experimentados neste tipo de situações. Não é preciso ir muito tempo, apenas umas sessões para conseguir atravessar aquele período difícil. Também pode contar com os grupos de apoio. Pode ser vantajoso entrar para um desses grupos para ser acompanhado naquela fase.

Compreender a Nossa Dor

Muitos de nós vivemos dia após dia com uma dor contínua. Tanto pode representar uma parte ínfima e inconsequente nas nossas vidas, como pode assumir uma proporção gigantesca e insuportável. Mas o que é a dor? Estamos todos de acordo que passávamos muito bem sem ela. Vamos ver o que se pode aprender com ela, donde vem e quais os sinais que nos transmite.

O dicionário define dor como "sensação penosa ou desagradável provocada por lesão física ou desordem", assim como, "sofrimento ou tormento mental ou emocional". Visto a dor ser o resultado natural da doença mental ou física, torna-se evidente que tanto a mente como o corpo lhe são susceptíveis.

Recentemente presenciei um óptimo exemplo que ilustra bem esta questão. Estavam duas meninas a brincar no parque e uma delas levantou a mão para dar uma palmada no braço da amiga. Esta gritou logo "Ai!", antes que a mão da amiga lhe chegasse a tocar. A primeira olhou muito surpreendida para ela e perguntou: "Porque é que disseste Ai'? Eu não cheguei a tocar-te." A amiga respondeu-lhe logo muito rápida: "Eu sabia que me ia doer." Neste caso, a dor mental presumiu a dor física esperada.

A dor chega-nos nas mais variadas formas. Um arranhão. Um encontrão. Uma ferida. Doença. Um sono irrequieto. Uma ameaça. Um nó no estômago. Um braço ou uma perna dormente. Umas vezes dói imenso, outras é uma coisinha de nada, mas sabemos que está lá. Na maior parte dos casos a dor quer avisar-nos de qualquer coisa. Às vezes a mensagem é óbvia. Uma sensação de azia durante a semana, mas que desaparece ao fim de semana, pode ser um indício de uma necessidade de mudar de emprego. E quase todos nós conhecemos o significado do mal-estar depois de uma noite em que bebemos de mais.

Seja qual for a mensagem, não devemos esquecer que o corpo humano é uma máquina extremamente bem concebida. Informa-nos sempre que há problemas desde que estejamos abertos a escutar os sinais.

A dor é uma mensagem de *último recurso* do corpo, para nos avisar que existe um problema qualquer na nossa vida. Algures desviámo-nos do caminho. O corpo, seja o que for que fizermos, tem sempre a aspiração de optimizar a saúde. No entanto, se abusarmos, contribuímos para o desenvolvimento das doenças.

Quando sentimos uma dor, o que fazemos? Dirigimo-nos a uma farmácia e compramos uns comprimidos. Na realidade, o que estamos a fazer é dizer ao corpo: "Cala-me essa boca. Não te quero ouvir." O corpo acalma durante uns tempos, mas, em breve, o sinal volta de novo, só que desta vez um bocadinho mais alto. Se calhar, desta vez, já vamos ao médico, para ele nos receitar uma coisa mais forte, uma injecção, ou outra coisa qualquer. Há-de chegar o momento em que temos mesmo de prestar atenção ao que se está a passar, pois podemos estar já com uma verdadeira doença em franca progressão. Há pessoas que, mesmo nessa altura, preferem continuar a fazer o papel de vítimas e continuam a não ouvir. Outros acordam finalmente e ficam preparados para introduzir mudanças nas suas vidas. Está certo. Todos aprendemos de maneiras diferentes.

As respostas podem ser tão simples como dormir o suficiente, ou não sair à noite sete vezes por semana, ou não abusar das nossas capacidades no trabalho. Vamos prestar mais atenção ao que o corpo tem para nos dizer, porque ele só quer o nosso bem. O corpo quer saúde e nós podemos ser um pouco mais cooperantes.

Quando sinto uma dor ou algum desconforto, a primeira coisa que faço é acalmar-me. Confio no Poder

Superior e sei que me fará perceber aquilo que tem de mudar na minha vida para eu me ver livre dessa

doença. Nesse momento de acalmia, faço por visualizar um ambiente perfeito e o mais natural possível, com as minhas flores favoritas a crescer abundantemente à minha volta. Consigo sentir, cheirar a brisa que sopra doce e quente na minha cara. Concentro-me e descontraio os músculos do meu corpo.

Quando sinto que atingi um estado de relaxe completo, faço uma pergunta à minha Sabedoria Interior: "O *que é que eu estou a fazer que contribui para este problema? O que é que eu preciso de saber? Que coisas na minha vida têm de ser mudadas*[7]." Depois deixo que as respostas comecem a afluir. As respostas podem não chegar naquele instante, mas sei que em breve ser-me-ão reveladas. Sei também que, sejam quais forem as mudanças necessárias, essas mudanças estão certas e eu vou estar completamente segura, aconteça o que acontecer.

Muitas vezes questionamo-nos sobre o modo como vamos levar a cabo essas mudanças. "Como é que eu vou viver? Então e as crianças? Como é que eu vou pagar as contas?" Mais uma vez eu digo para confiar no Poder Superior que nos revela o modo de viver uma vida plena, imune à dor.

Também sugiro que introduza as mudanças passo a passo. Lao-tse dizia: "A *viagem de mil quilómetros começa com o primeiro passo.*" Um pequeno passo e mais outro podem representar um avanço significativo e crucial. Uma vez iniciado o processo de mudança, não se esqueça que a dor não desaparece do dia para a noite, no entanto, às vezes isso acontece. A dor precisou de tempo para chegar à superfície e pode ser que leve algum tempo a aperceber-se que já não é necessária. Seja gentil consigo. Não faça comparações entre o seu progresso e o dos outros. Você é único e tem uma maneira exclusiva de lidar com a vida. Deposite a sua confiança no Ser Superior para se libertar de toda a dor física e emocional.

O Perdão É a Chave da Libertação

Pergunto muitas vezes aos meus clientes: "O que prefere, estar certo ou estar feliz?" Todos temos uma opinião, de acordo com a nossa perspectiva, sobre quem estava certo e quem estava errado e todos conhecemos a maneira de justificar a nossa ideia. Queremos punir os outros pelo que nos fizeram; no entanto, somos nós quem está a fazer o filme passar uma e outra vez nas nossas cabeças. É um loucura estarmos a castigar-nos hoje por uma coisa qualquer que nos fizeram no passado.

Para libertarmos o passado, temos de estar dispostos a perdoar, mesmo que não saibamos *como* fazê-lo. Perdoar significa desistir dos sentimentos que nos magoam e permitir que tudo isso se desvaneça. Não perdoar equivale a destruir qualquer coisa dentro de nós.

Seja qual for o caminho espiritual que esteja a seguir, saberá que o perdão é sempre uma grande questão, muito em particular sempre que há uma doença. Quando estamos doentes, é preciso olhar à volta e procurar descobrir a quem temos mesmo de perdoar. Normalmente precisamos de perdoar aquela pessoa que achamos que nunca vamos conseguir perdoar. Não perdoar alguém não molesta essa pessoa minimamente, é em nós que provoca o mal maior. A questão não está nela, está em nós.

Todo o rancor e a dor que sente tem a ver com perdoar a si próprio, não aos outros. Afirme a sua total disponibilidade para perdoar a todos. "Eu quero libertar-me do passado. Eu estou disposto a perdoar todos os que possam ter-me prejudicado e eu perdoo a mim mesmo por ter feito mal aos outros." Se pensar em alguém que, de algum modo, numa altura qualquer da sua vida, lhe tenha feito mal, abençoe essa pessoa com amor e liberte-a, e depois dispense esse pensamento.

Eu não estaria onde estou se não tivesse perdoado as pessoas que me magoaram. Eu não queria estar a ser punida ainda hoje pelo que me fizeram no passado. Eu não digo que foi fácil. A única coisa é que hoje eu posso olhar para trás e afirmar "Sim, isso passou-se na minha vida." Mas eu já lá não estou. Não é de todo o mesmo que estar a condenar o seu comportamento.

Se sente que alguém o vigarizou, saiba que ninguém nos pode tirar nada que seja verdadeiramente nosso. Tudo o que é nosso regressa a nós na altura própria. Se não regressa é porque não era suposto regressar. É preciso aceitá-lo e prosseguir com a nossa vida.

Para nos libertarmos, temos que nos livrar do nosso ressentimento, por mais justificado que pareça e abandonar o *poço da autocomiseração*. Adoro esta expressão que nasceu nos Alcoólicos Anónimos e que descreve tão bem e tão precisamente a situação. Quando estamos no *poço da autocomiseração,* somos pessoas indefesas e sem nenhum poder. Para assumirmos o poder nas nossas vidas temos de nos pôr de pé e enfrentar as responsabilidades.



Pare um instante e feche os olhos. Imagine um lindo riacho à sua frente. Agarre a experiência dolorosa, a ferida, a incapacidade de perdoar, e ponha todo o incidente na corrente. Imagine que tudo começa a dissolver-se e a ir rio abaixo, até que se dissipa e desaparece por inteiro. Faça-o frequentemente.

Estamos a viver um tempo de compaixão e de cura. Sonde o seu interior e ligue-se com aquela parte de si que sabe curar. Somos incrivelmente capacitados. Esteja disponível para subir a novos níveis, para encontrar capacidades dentro de si de que não tinha consciência, não só para sarar uma doença, mas para se tratar a todos os níveis possíveis, para se tornar íntegro, na acepção mais profunda da palavra. Disponha-se a aceitar cada parte de si e toda e qualquer experiência que alguma vez tenha tido, sabendo que tudo faz parte da trama da sua vida enquanto por cá andar.

Adoro o Livro *de Emanuel.* Há uma passagem nele com uma mensagem óptima.

Perguntam a Emanuel:
"Como *passamos pelas experiências dolorosas sem azedarmos com elas?*"

E a resposta de Emanuel é a seguinte:
"Encarando-as como lições e não como retribuição. Confiem na vida, meus amigos. Por muito longe que a vida vos pareça levar, a viagem é necessária. Vocês vieram para atravessar um terreno muito vasto de experiências, para descobrir nele onde está a verdade e onde está a vossa distorção. Só então poderão regressar a casa, à vossa própria alma, refrescados e mais sábios."

Se conseguíssemos apenas compreender que aquilo a que nós chamamos os nossos problemas são apenas oportunidades para crescer e para mudar e que na sua grande maioria são resultantes das vibrações que nós emitimos. Tudo o que devemos fazer é alterar o nosso modo de pensar, estar dispostos a eliminar o ressentimento e estar preparados para perdoar.

Terceira Parte - AMAR A SI MESMO



Lembra-se da última vez em que se apaixonou? O seu coração fez aaaaahl Foi um sentimento maravilhoso. Passa-se o mesmo quando amamos a nós próprios, só que o sentimento nunca mais vai acabar.

Uma vez que sintamos esse amor, ele permanece para o resto da vida. Por isso podemos torná-lo na nossa melhor relação.

CAPÍTULO OITAVO -COMO AMAR A SI MESMO

Quando perdoamos e nos libertamos, não é só um peso enorme que sai das nossas costas, é também uma porta que se abre para nos amarmos a nós próprios.

Para muitos de vós que têm trabalhado no aprofundamento do amor por vós próprios e para todos aqueles que só agora estão a começar, vou agora explorar algumas maneiras para vos apoiar na aprendizagem do amor por vós próprios. Eu chamo a isto os meus Dez Passos e, ao longo dos anos, já enviei esta lista a milhares de pessoas.

Amarmos a nós próprios é uma aventura maravilhosa; é como aprender a voar. Imaginem se todos nós tivéssemos o condão de voar. Seria de facto excitante. Vamos começar a amar-nos agora.

Muita gente sofre, num nível ou noutro, de uma grande falta de auto-estima. É muito difícil amarmos a nós próprios porque temos aquilo tudo que chamamos defeitos em nós e que tornam impossível, na nossa opinião, amar-nos tal qual nós somos. Para nos amarmos pomos condições e, por isso, quando nos envolvemos numa relação, condicionamos também o nosso amor por essa pessoa. Já todos ouvimos dizer que realmente não podemos amar ninguém enquanto não nos amarmos a nós mesmos. Por isso, agora que já vimos as barreiras que estabelecemos, como nos catapultamos para a fase seguinte?

10 Maneiras de Amar a Si Mesmo

1 . Provavelmente a chave mais importante é **parar de se criticar**. Eu já referi a crítica no capítulo cinco. Se afirmarmos que estamos bem, sejam quais forem as condições, podemos introduzir facilmente a mudança. Quando pintamos um quadro muito *negro* acerca de nós mesmos é que as coisas se tornam difíceis. Todos mudamos, todos *sem excepção.* Cada dia é um novo dia e fazemos hoje as coisas ligeiramente diferente do que teríamos feito ontem. O nosso poder está na capacidade de nos adaptarmos e de fluirmos com o processo da vida.

Todos aqueles que cresceram em lares disfuncionais frequentemente se tornam pessoas super-responsáveis e com o hábito de se julgar a si mesmos sem piedade. Cresceram num ambiente de tensão e ansiedade. A mensagem que é transmitida às crianças que crescem em lares disfuncionais é a seguinte: "Há qualquer coisa em mim que não bate certo." Pense nas palavras que utiliza quando se censura a si próprio. As pessoas dizem-me que usam muito as palavras: estúpido, menino mau, menina má, inútil, desmazelado, atrasado mental, horrível, porcalhão, e por aí adiante. Será que hoje em dia ainda continua a insultar-se com as mesmas palavras de então?

É tremendamente importante consolidar a nossa auto-estima e a fé em nós próprios. Se não nos sentimos *bem* connosco, arranjamos sempre maneira de nos sentir ainda mais miseráveis. É assim que as doenças e as dores aparecem; adiamos para as calendas gregas tudo o que nos podia fazer bem e abusamos da nossa saúde com comida a mais, álcool, drogas, etc.

A insegurança faz parte da natureza humana. Não vamos fazer questão à volta disso. Também não vamos fingir que somos todos muito perfeitos. Essa mania da perfeição só origina ainda mais pressão e acaba por nos atrasar na descoberta das áreas-chave que precisam de ser tratadas. Devemos descobrir aquilo que em termos criativos nos caracteriza, a nossa individualidade, aprender a ter apreço pelas qualidades que nos distinguem uns dos outros. Cada um de nós tem um papel único a desempenhar na Terra. Quando somos críticos a nosso respeito, só estamos a obscurecer esse nosso papel.

2. Temos que **deixar de assustar-nos a nós próprios**. Parece que gostamos de apavorar-nos com os pensamentos mais terríveis e fazer com que as coisas pareçam ainda piores do que são. Um pequeno problema transforma-se logo num monstro enorme que nos vai devorar. Viver assim é horrível, sempre à espera que aconteça o pior.

As pessoas vão para a cama à noite e imaginam o pior cenário possível para o problema que estão a enfrentar. É um bocado como a criancinha que se põe a imaginar que há monstros debaixo da cama e às tantas fica cheia de medo e desata a chorar. Assim não admira que as pessoas não durmam. Quando éramos crianças, os nossos pais vinham sossegar-nos e dar mimos. Agora, como adultos, temos a capacidade de nos

acalmar a nós mesmos.

As pessoas que adoecem fazem muito isso. Imaginam o pior e quase começam a planear o seu funeral. Abdicam do seu poder e olham para si como um número estatístico.

Se repararem, nas relações isto também acontece. Alguém não telefona e achamos logo que não somos merecedores do seu amor e que nunca mais voltaremos a ter relação nenhuma. Sentimo-nos abandonados e rejeitados.

Há quem faça o mesmo nos empregos. Alguém faz um reparo em relação ao seu trabalho e começa logo a imaginar que vai ser despedido. Construímos esse tipo de pensamentos que paralisam na nossa mente. Não se esqueça que os pensamentos baseados no medo são afirmações negativas.

Se der por si a magicar sempre na mesma coisa, na mesma situação negativa, concentre-se numa imagem ou em algo de que goste para substituir esse pensamento. Pode ser uma paisagem linda, um pôr do sol, flores, um desporto, qualquer coisa que realmente aprecie. Utilize essa imagem como uma imagem alternativa sempre que dê por si a entrar em pânico.

3. Outra maneira é **ser gentil, bondoso e paciente consigo próprio**. Oren Arnold, cheio de humor, escreveu: "Meu Deus, peço-te que me dês paciência. E quero-a já!" A paciência é um instrumento muito poderoso. A maioria de nós tem a mania da compensação imediata. Temos que ter as coisas na hora. Não temos paciência para esperar por nada. Irritamo-nos se tivermos que esperar numa fila ou se apanharmos um engarrafamento. Queremos as respostas e tudo o que é bom agora mesmo. Demasiado frequentemente acabamos por despejar em cima dos outros a nossa própria impaciência. Queremos as respostas sem ter que aprender a lição, sem dar os passos necessários.

Imagine a sua mente como se fosse um jardim. Para começar, um jardim é um pedaço de terra suja, se calhar cheio de espinhos do desprezo por nós próprios e atulhado com as pedras do desespero, da ira e das preocupações. A velha árvore do medo está a pedir uma poda. Quando acabamos de remover todo esse lixo e a terra está pronta, então plantamos as sementes ou os rebentos da alegria e da prosperidade. O sol brilha sobre eles e nós regamo-los e damos os nutrientes e o amor de que eles necessitam. No princípio, parece que não se passa nada, mas nós continuamos a tomar conta do jardim. Se formos pacientes, as plantas vão crescer e florir. O mesmo se passa com a nossa mente - escolhemos os pensamentos que vamos alimentar e, com muita paciência, eles vão crescer também e florir, criando o jardim de experiências por que tanto ansiámos.

Todos *Nós Cometemos Erros*

Quando estamos a aprender, não faz mal nenhum cometer erros. Já o referi atrás, há muitas pessoas que parece que foram amaldiçoadas com a mania da perfeição. Essas pessoas não dão uma hipótese a si próprias, uma oportunidade que seja de aprender qualquer coisa nova. Se ao fim de três minutos não conseguirem fazer tudo na perfeição, partem logo do princípio que não são boas.

Tudo o que estamos a aprender leva o seu tempo. Sempre que começamos a fazer uma coisa, é normal que ao princípio não esteja lá muito bem. Só para demonstrar aquilo que estou a dizer, pare um segundo e bata as palmas. Não há maneira certa ou errada de fazer isto. Repare agora qual é o polegar que está para cima. Agora bata as palmas com o outro polegar em cima. Se calhar até parece estranho, esquisito, talvez até soe mesmo errado. Continue a bater palmas assim. Como é que se sente? Já não é tão estranho. Já não soa tão mal. Começa a habituar-se. Se calhar até consegue habituar-se a bater palmas das duas maneiras.

Passa-se exactamente o mesmo quando começamos a fazer alguma coisa pela primeira vez. É diferente e começamos logo a julgar. No entanto, com a prática, pode tornar-se uma coisa normal e natural. Não vamos conseguir amar a nós próprios totalmente num dia. O que é possível é todos os dias amarmo-nos mais um bocadinho. Dia a dia, damos um pouco mais desse amor a nós mesmos e, ao fim de dois, três meses vamos começar a ver os progressos que já fizemos.

Por isso os erros fazem parte do caminho. São preciosos porque com eles aprendemos. Não temos que nos punir por causa deles. Se quisermos aprender e crescer com os nossos erros, então demos já um passo enorme no sentido do preenchimento das nossas vidas.

Muitos já fazem este trabalho interior há uns anos e, mesmo assim, não deixam de se interrogar por que motivo continuam a surgir problemas nas suas vidas. Precisamos de reforçar aquilo que já sabemos. Ao menor obstáculo não vamos levar as mãos à cabeça e dizer "Mas para que é que isto serve?" A medida que vamos aprendendo a percorrer um novo caminho, temos de ser gentis e suaves connosco. Não se esqueça do

exemplo do jardim. Quando nascer uma erva daninha, arranque-a imediatamente.

4. Precisamos de **aprender a ser gentis para a nossa mente**. Não vamos odiar-nos por causa dos nossos pensamentos negativos. Podemos olhar os nossos pensamentos mais como um processo *construtivo* do que *destrutivo.* Não temos culpa das nossas experiências negativas, mas podemos aprender com elas. Se formos gentis connosco próprios, conseguimos deter a culpa, a recriminação, a punição e a dor.

O relaxamento é uma grande ajuda. É absolutamente essencial para poder contactar o Poder dentro de nós. Se estivermos tensos e assustados, ficamos automaticamente desligados dessa energia. Bastam uns minutos por dia para nos libertar e relaxar. Em qualquer altura podemos inspirar profundamente, fechar os olhos e soltar a tensão que tenhamos sobre os ombros. Quando expirar, concentre-se e faça a seguinte afirmação em silêncio: "Amo-te. Está tudo bem." Vai ver como fica mais calmo. Esse é um processo de construção de mensagens que nos acalmam, que afirmam que não é necessário viver debaixo de fogo, assustados o tempo inteiro.

Medite Diariamente

Recomendo imenso o sossegar a nossa mente e escutar a nossa sabedoria interior. A nossa sociedade tornou a meditação numa coisa misteriosa e complicada de fazer. A verdade é que a meditação é um processo antiquíssimo e do mais simples que há. A única coisa que temos que fazer é relaxar e repetir para nós, em silêncio, palavras como amor, ou paz, ou qualquer coisa que para nós tenha esse significado profundo. OM é uma palavra antiga que eu utilizo frequentemente nos meus seminários e que funciona muito bem. Também podemos repetir *eu amo-me,* ou *eu perdoo-me,* ou *estou perdoado.* Depois ouça em silêncio.

Há pessoas que pensam que meditação implica parar de pensar. Nós não conseguimos realmente parar a mente. Conseguimos sim abrandar os pensamentos e fazê-los fluir. Há pessoas que se sentam com papel e lápis e assentam os pensamentos negativos porque sentem que assim eles se dissipam mais facilmente. Se conseguirmos atingir um estado de consciência através do qual observamos o fluir dos nossos pensamentos - "Olha, aqui está um pensamento baseado no medo, ou na raiva, agora um pensamento de amor e depois segue-se um desastre, um pensamento de abandono, outro de alegria" - e conseguirmos não lhes atribuir demasiada importância, nessa altura estamos a começar a saber utilizar esse poder fantástico dentro de nós com sabedoria.

Podemos começar a meditar em qualquer lado e transformar isso num hábito. Olhe para a meditação como um processo de concentração no seu Poder Superior. É uma forma de nos ligarmos com a nossa sabedoria interior. Podemos fazê-lo da maneira que quisermos. Há quem faça uma espécie de meditação enquanto faz o seu *jogging* diário ou enquanto dá um passeio. Se o fizer de qualquer outro modo, não se ponha a julgar que está errado. Eu adoro pôr-me de joelhos no meu jardim e cavar um buraco. Para mim é uma óptima meditação.

Visualize Resultados Optimistas

A visualização também é extremamente importante e existem uma série de técnicas à nossa disposição. O Dr. Carl Simonton, no seu livro *Getting Well Again,* recomenda imenso as técnicas de visualização para os doentes com cancro. Muitas vezes os resultados são excelentes.

Através da visualização criamos uma imagem clara e positiva que realça as nossas afirmações. Recebo inúmeras cartas das pessoas mais diversas que me descrevem as visualizações que fazem juntamente com as afirmações. O que importa reter sobre as visualizações é que estas devem ser compatíveis com o nosso tipo de pessoa. Não existe outra maneira.

Um exemplo. Uma senhora com cancro imaginava *células boas mortíferas* a atacar o cancro e a dar cabo dele. Quando acabava a visualização, ficava sempre com dúvidas sobre se teria feito a coisa correctamente e parecia-lhe que não estava a funcionar lá muito bem. Por isso eu perguntei-lhe: "Você é uma pessoa mortífera?" Pessoalmente não me sinto bem a desencadear uma guerra dentro do meu corpo. Sugeri-lhe que alterasse a visualização dela para uma imagem um pouco mais suave. Eu imagino que seja preferível criar imagens como o sol a derreter as células doentes, ou um mágico a transformá-las com a sua varinha. Eu própria, quando tive cancro, visualizava uma corrente de água cristalina que ia levando as células doentes para fora do meu corpo. As visualizações não devem ser ofensivas ao nível do nosso subconsciente.

Todos os que têm alguém na família ou um amigo doente estão a cometer uma tremenda injustiça ao

concebê-los constantemente como pessoas doentes. Visualize-as bem de saúde. Emita essas boas vibrações. No entanto, não se esqueça que a recuperação é um assunto delas. Se essas pessoas estiverem abertas e

quiserem, poderá oferecer-lhes algumas dessas óptimas cassetes com visualizações orientadas e meditações que já estão disponíveis no mercado. Se não estiverem abertas para isso, dê-lhes o seu amor.

Toda a gente pode visualizar. Descrever a nossa casa, ter uma fantasia sexual, imaginar o que faria à pessoa que o magoou, tudo isso são visualizações. É espantoso o que a mente pode fazer.

5. O passo seguinte é **louvar-se a si mesmo**. A crítica quebra o espírito interior. O louvor ajuda a consolidá-lo. Reconheça o seu Poder, Deus dentro de si. Somos todos a expressão da Inteligência Infinita. Quando nos desconsideramos, estamos também a desconsiderar o Poder que nos criou. Comece pelas coisas pequenas. Diga a si próprio que é excelente. Se fizer isso uma vez e ficar por aí, é claro que não funciona. Insista, nem que seja um minuto apenas de cada vez. Acredite que com a prática torna-se tudo mais fácil. Não esqueça que precisa de dar apoio a si próprio quando experimentar uma nova técnica, ou uma coisa diferente, qualquer coisa que esteja a aprender e na qual não esteja ainda muito experiente.

Para mim foi uma emoção enorme da primeira vez que falei na Igreja da Ciência Religiosa, em Nova Iorque. Lembro-me como se tivesse sido ontem. Foi numa reunião de sexta-feira à tarde. As pessoas escreviam as perguntas que queriam fazer e colocavam os papéis num cestinho, para eu depois responder. Peguei no cestinho, subi ao palco, respondi às perguntas e fiz um pequeno tratamento a cada uma dessas pessoas. Quando acabei e abandonei o pódio, disse cá para mim: "Louise, foste fantástica, se considerarmos que esta foi a tua primeira vez. Mais umas cinco sessões e estás uma verdadeira profissional." Eu não me diminuí nem comecei a censurar-me, no gênero: "Esqueceste-te de dizer isto e aquilo." Eu não queria sentir medo nas vezes seguintes.

Se eu me censurasse à primeira vez, iria continuar a censurar-me à segunda e, no fim, acabaria por detestar falar em público. Passado um bocado, consegui pensar objectivamente naquilo que eu poderia fazer para melhorar. Nunca me censurei. Tive sempre o cuidado de me elogiar e de me felicitar pelas minhas qualidades. Na verdade, à minha sexta reunião eu já era uma verdadeira profissional. Eu penso que podemos aplicar este método em todas as áreas da nossa vida. Eu continuei a falar nessas reuniões ainda durante bastante tempo e aquilo tudo foi uma formação excelente, porque realmente aprendi a pensar com os pés bem assentes na terra.



Esteja aberto para aceitar o bem, mesmo que não se sinta merecedor. Eu já foquei esta questão do não acreditarmos que somos merecedores e como isso se manifesta em termos de falta de preparação para receber o bem nas nossas vidas. É isso que nos impede de termos aquilo que queremos ter. Como é que vamos dizer qualquer coisa boa a nosso respeito se cá no fundo não acreditamos ser merecedores?

Pense um pouco na lei do merecimento em sua casa. Antigamente sentia-se suficientemente bom, esperto, alto, bonito, fosse o que fosse? E qual é a sua razão de viver? Sabe que está aqui por uma razão e que não é para comprar um carro novo de dois em dois anos. Está disposto a ir até que ponto para se sentir realizado? Está preparado para fazer afirmações, visualizações, tratamentos? Está preparado para perdoar? Está disposto a meditar? Para mudar a sua vida e transformá-la naquilo que deseja, que esforço mental está disposto a fazer?

6. Amarmos a nós próprios significa apoiarmos a nós mesmos. Estenda a mão aos seus amigos e permita que eles o ajudem. Pedir ajuda quando precisamos dela é uma manifestação de força. As pessoas aprenderam a ser tão autoconfiantes e auto-suficientes que o ego não as deixa pedir ajuda. Da próxima vez que se vir aflito, em vez de tentar resolver tudo sozinho e depois acabar irritado porque não consegue, experimente pedir ajuda.

Há grupos de apoio em todas as cidades. Há Programas dos 12 Passos para praticamente quase todos os problemas. Nalgumas áreas há grupos de cura e organizações sediadas nas igrejas. Se não conseguir encontrar o grupo que procura, pode iniciar um. Não é tão difícil como isso. Junte dois ou três amigos que padeçam do mesmo mal e estabeleçam em conjunto linhas de orientação a seguir. Se o fizerem com amor, o grupo há-de crescer. As pessoas serão atraídas como por um íman. Se o grupo começar a crescer e o local das reuniões se tornar pequeno de mais, não se preocupe. O Universo resolve sempre tudo. Se não sabe como agir, escreva para o meu escritório e nós enviar-lhe-emos linhas de orientação sobre a condução de um grupo. Podemos realmente estar disponíveis uns para os outros.

Eu comecei o Hayride em Los Angeles, em 1985, com seis doentes com sida na minha sala de estar. Não sabíamos o que íamos fazer com uma crise daquelas. Eu disse-lhes que não nos íamos pôr ali a dizer "que

horror que é isto", porque isso já nós todos sabíamos. Fazíamos o que podíamos numa base positiva para nos

apoiarmos uns aos outros. Estas reuniões continuaram até hoje e todas as quartas-feiras à noite juntamos cerca de 200 pessoas no West Hollywood Park.

É um grupo extraordinário para doentes com sida e toda a gente é bem vinda. Vêm pessoas de todo o mundo para ver como funciona este grupo e porque se sentem apoiadas. Não sou só eu, é o grupo. Todos contribuem para que ele seja realmente eficiente. Nós meditamos e fazemos visualizações. Estabelecemos uma rede de trabalho e partilhamos informação sobre terapias alternativas e as mais recentes metodologias científicas. Num canto da sala há mesas energéticas para os doentes se deitarem e os outros partilham energias curativas, quer por imposição de mãos, quer através da simples oração. Também temos terapeutas da Ciência da Mente para falar com eles. No final da sessão, cantamos em coro e abraçamo-nos. Queremos que as pessoas, quando saem, se sintam melhor do que quando entraram. Temos inúmeros casos de pacientes que sentiram essa elevação positiva durante dias seguidos.

Os grupos de apoio tornaram-se uma nova realidade social e são um instrumento muito eficaz nesta época complexa que estamos a viver. Muitas igrejas do "novo pensamento" como a Igreja da Unidade ou a da Ciência Religiosa organizam grupos de apoio semanais. A maior parte desses grupos estão anunciados em revistas e jornais da Nova Era. O cruzamento da informação é extremamente importante.

Pode funcionar como a faísca que nos põe no trilho certo. Eu sugiro sempre às pessoas que partilhem algum tempo com outras pessoas com ideias similares às suas.

Quando trabalhamos em conjunto para um objectivo comum e trazemos a nossa dor, a confusão dentro de nós, a raiva, seja o que for, fazemo-lo não para nos queixarmos, mas para juntos encontrarmos uma maneira de ultrapassar as nossas limitações, para crescer acima delas, de algum modo para amadurecer.

Se for uma pessoa dedicada, autodisciplinada e com um forte sentido da sua espiritualidade, poderá fazer muito por si próprio. No entanto, se aderir a um grupo que faz o mesmo, então o progresso medir-se-á em termos de saltos quânticos porque podemos aprender tanto uns com os outros. Cada participante num desses grupos é um professor. Por isso, se tiver qualquer questão que tenha de ser tratada, a minha sugestão vai no sentido, se possível, de entrar ou de formar um grupo com o qual possa trabalhar.

7 . Ame as suas características negativas. Todas elas são a sua criação, tal como cada um de nós faz parte da criação de Deus. A Inteligência que nos criou não nos odeia porque fazemos erros ou porque nos zangamos com os nossos filhos. Essa Inteligência sabe muito bem que estamos a fazer o melhor que podemos e ama absolutamente a Sua criação. Também nós podemos amar as nossas criações. Você e eu, todos nós, fizemos escolhas erradas. No entanto, se continuarmos a castigar-nos pelos nossos erros, isso acaba por se tornar num hábito padrão. Daí resulta que mesmo quando o queremos, é extremamente difícil livrar-nos desse padrão e progredir num sentido mais positivo.

Se continuarmos a repetir "Odeio o meu emprego. Odeio a minha casa. Odeio a minha doença. Odeio esta relação. Odeio isto, odeio aquilo", acabamos por deixar muito pouco espaço livre para que aconteça qualquer coisa positiva.

Seja qual for a situação negativa que está a viver, ela está aí por uma razão qualquer; se assim não fosse ela nem se verificava. O Dr. John Harrison, autor do livro *Love your Disease,* afirma que os doentes nunca se devem condenar pelas suas doenças ou por terem de ser operados. Na realidade, os pacientes só têm que se congratular pelo facto de existirem meios de combater os seus males. Temos de compreender que, qualquer que seja a questão ou o problema, contribuímos certamente para que este surgisse através do modo como lidamos com as situações.

Uma vez que isto seja claro para nós, torna-se então possível encontrar um caminho positivo para o preenchimento das nossas necessidades.

Às vezes, as pessoas com cancro ou com outra doença terminal têm uma certa dificuldade em dizer "não" a uma figura autoritária nas suas vidas. Por isso, a nível subconsciente, a criação dessa doença é a forma que encontram de dizer "não". Lembro-me do caso de uma mulher que ao aperceber-se que a doença que estava a criar era apenas uma maneira de recusar as exigências do seu pai, saiu de casa e iniciou uma vida própria. Apesar de ao princípio ter sido difícil, o maravilhoso daquilo foi que à medida que começou a ter uma atitude própria, a doença também começou a retroceder.

Sejam quais forem os padrões negativos, podemos aprender a preencher essas necessidade de um modo bastante mais positivo. Por isso é tão importante colocarmos a questão: "O que é que eu ganho com esta experiência? Qual é o lado positivo?" Normalmente não gostamos de responder a esta pergunta. Contudo, se

formos honestos e olharmos bem cá para dentro, a resposta está lá.

Há quem responda: "Porque é a única altura em que a minha mulher é amorosa comigo." Uma vez compreendida a razão, há que procurar maneiras mais positivas de atingir esse objectivo.

O humor é uma arma potentíssima - ajuda-nos a libertar e funciona como uma válvula de escape em situações de *stress*. No Hayride, reservamos sempre um tempo para anedotas. Às vezes temos uma oradora a quem demos o nome da "senhora das gargalhadas". Ela tem uma maneira de rir que é contagiante e acaba por pôr toda a gente a rir. Não podemos levar-nos a sério o tempo inteiro e o riso tem um enorme poder curativo. Recomendo sempre que vejam uma daquelas velhas comédias do Bucha e Estica quando se sentirem muito em baixo.

Na altura em que eu dava consultas particulares, fazia tudo o que era possível para as pessoas rirem dos seus problemas. Quando temos a capacidade de olhar para as nossas vidas como uma peça de teatro, ou uma telenovela, um drama ou uma comédia, acabamos por obter uma melhor perspectiva e, desse modo, conseguimos posicionar-nos no princípio do caminho da cura. O humor consegue distanciar-nos da própria situação e vê-la de um outro ângulo.

8. Cuide do seu corpo. Olhe para ele como a casa linda em que habita durante uns tempos. Se tivesse a casa dos seus sonhos olhava por ela, não é verdade? Por isso tenha cuidado com o que introduz no seu corpo. O abuso das drogas e do álcool está tão generalizado porque são os dois métodos mais populares de escape. Se estiver metido nas drogas, isso não quer dizer que seja uma má pessoa; significa apenas que não encontrou uma maneira mais positiva de satisfazer as suas necessidades.

As drogas têm um chamariz: "Anda brincar comigo e vamos passar um bom bocado juntos." É verdade. As drogas podem fazer uma pessoa sentir-se bem. No entanto, alteram tanto a nossa realidade que, apesar de ao princípio isso não ser assim tão evidente, o preço que temos de pagar acaba por ser terrível. Quem toma drogas durante uns tempos acaba por arruinar a saúde e sente-se mal a maior parte do tempo. As drogas afectam o nosso sistema imunitário, o que provoca sempre inúmeros males físicos. O uso repetido leva à dependência, e as pessoas interrogam-se sobre o verdadeiro motivo que as levou sequer a começar. Uma coisa é experimentar as drogas sob pressão de uns amigos, outra coisa é mergulhar no uso contínuo e repetido.

Ainda estou para conhecer uma pessoa que se ame a si própria e que esteja viciada em drogas. Tomamos drogas e ingerimos álcool para fugir de sentimentos adquiridos na nossa infância, tal como sentir que não somos suficientemente bons. Porém, quando os seus efeitos passam, sentimo-nos ainda pior que antes. Depois há a culpa, que nos acompanha sempre. É bom saber que não há problema em sentir o que sentimos e reconhecer os sentimentos. Os sentimentos passam, nunca ficam para sempre.

Empanturrar-nos em comida é uma outra maneira de esconder o nosso amor. Não podemos viver sem comida porque é ela que alimenta o nosso corpo e ajuda a criar novas células. Mesmo sabendo qualquer coisa sobre nutrição, muitas vezes utilizamos a comida ou os regimes alimentares como uma forma de castigo e acabamos por cair na obesidade.

Nos Estados Unidos, tornámo-nos uma nação de viciados em comida de plástico. Comemos há décadas aquilo que eu designo pela Grã *Dieta Americana,* atafulhando-nos em comida plástica. Permitimos que as grandes empresas alimentares e os seus truques publicitários influenciassem os nossos hábitos alimentares. Os próprios médicos não têm uma cadeira de nutrição na faculdade. Se quiserem aprofundar essa área, terão de fazê-lo extra-curricularmente. A chamada medicina convencional, na sua fase actual, concentra-se basicamente nas drogas e na cirurgia. Se quisermos aprender qualquer coisa sobre nutrição, temos que aprender por nós. Tomar consciência daquilo que metemos na boca e dos seus efeitos no nosso corpo é um acto de amor e respeito para connosco.

Depois do almoço, passada uma hora, se começar a sentir sono, poderá perguntar: "O que é que eu comi?" Pode ter comido qualquer coisa que não era a mais indicada. Comece a reparar na comida que lhe dá energia e na que o esvazia, que o puxa para baixo. Poderá fazê-lo na base do ensaio e do erro ou poderá consultar um nutricionista que o elucide a este respeito.

Lembre-se que o que está certo para uma pessoa pode não estar correcto para outra, visto os nossos corpos serem diferentes. A dieta macrobiótica é óptima para muitas pessoas tal como o método *Fit for Life,* do casal Harvey e Marilyn Diamond. São conceitos completamente diferentes, mas no entanto ambos funcionam. Cada corpo é diferente de todos os outros corpos, e como tal, não podemos dizer que este ou aquele método são os melhores. Terá de descobrir qual é a melhor maneira para si.



Encontre um exercício físico de que goste, que lhe dê prazer. Crie uma atitude mental positiva sobre o exercício. Muitas vezes criamos obstáculos no corpo, basicamente através do que absorvemos das outras pessoas. Mais uma vez, se pretendemos realmente mudar, é necessário perdoar a nós mesmos e deixar de encher o corpo de raiva e ressentimento. A combinação de afirmações com o exercício é um método excelente de reprogramar os velhos conceitos negativos que temos sobre o nosso corpo e a nossa forma.

As novas tecnologias para a saúde multiplicam-se. Estamos também a começar a aprender a combinar métodos curativos antigos como, por exemplo, a medicina Ayurvédica com a tecnologia de ondas sónicas. Tenho vindo a estudar o modo como o som pode estimular as nossas ondas cerebrais e acelerar as nossas capacidades de aprendizagem e cura. Já há investigação realizada que demonstra que podemos curar doenças alterando mentalmente a estrutura do nosso ADN. Penso que daqui até ao final do século vamos ainda poder explorar uma infinidade de possibilidades que poderão trazer enormes benefícios à população.

9. Eu gosto de enfatizar a importância do **trabalho feito em frente ao espelho** quando queremos encontrar a razão de ser de qualquer questão que nos impede de amar a nós mesmos. Podemos praticar o trabalho em frente ao espelho de muitas maneiras. Eu gosto de olhar para o espelho, logo pela manhã, e dizer: "Gosto de ti. O que é que eu posso fazer hoje por ti? Como é que eu posso fazer-te feliz?" Ouça a sua voz interior e comece a seguir os seus conselhos. Ao princípio, provavelmente, não vai ouvir nada porque está tão habituado à censura que não sabe responder com um pensamento gentil, baseado no amor.

Se durante o dia acontecer uma coisa desagradável, vá ao espelho e diga: "Gosto de ti à mesma." As coisas vêm e vão, mas o amor dentro de nós é constante e é a qualidade mais importante na nossa vida. Se acontecer uma coisa boa, dirija-se ao espelho e agradeça. Reconheça em si a capacidade de criar experiências maravilhosas.

Em frente ao espelho também pode perdoar a si e aos outros. Experimente falar com os outros, especialmente quando tiver medo de falar pessoalmente com alguém. Pode limpar velhas questões com pessoas - os pais, patrões, médicos, crianças, amantes. Aí é o local certo para dizer tudo o que teria medo de dizer. No fim não se esqueça de lhes pedir o seu amor e aprovação, porque afinal é isso mesmo que deseja.

As pessoas que sentem dificuldade de gostar de si mesmas, normalmente têm dificuldade em perdoar. Não perdoar mantém fechada uma porta dentro de nós. Quando perdoamos e esquecemos as ofensas, não é apenas um peso enorme que sai de cima dos nossos ombros, é também essa porta do amor por nós mesmos que volta a abrir-se. As pessoas dizem: "Que grande carga saiu de cima de mim." É evidente que sim. Andávamos com essa carga às costas há já uma eternidade. O Dr. John Harrison afirma que perdoarmos a nós próprios e aos nossos pais, juntamente com a libertação das feridas antigas, cura mais doenças que todos os antibióticos do mundo.

É preciso realmente muita coisa má para uma criança deixar de amar os pais, mas quando isso acontece, para perdoar é preciso passar ainda por muito mais. Quando não perdoamos, quando não queremos enterrar o assunto, estamos a amarrar-nos ao passado. Quando nos amarramos ao passado, não conseguimos viver no presente e, não vivendo no presente, como podemos construir o nosso glorioso futuro? Lixo antigo do passado só serve para criar mais lixo no futuro.

As afirmações feitas em frente ao espelho são vantajosas no sentido em que aprendemos a verdade da nossa existência. Quando faz uma afirmação e tem logo uma resposta negativa na ponta da língua, do gênero: "Mas quem é que tu queres enganar? Isto não pode ser verdade. Tu não mereces nada", na verdade acabou de receber uma dádiva. Não vai poder mudar nada enquanto não puder ver bem o que o está a reter. Uma resposta negativa é uma dádiva porque no final acaba sempre por revelar a chave para a liberdade. Converta essa resposta negativa numa afirmação positiva, por exemplo, "Mereço tudo o que é bom. Eu permito que as boas experiências preencham a minha vida." Repita essa afirmação até ela formar uma nova parte da sua vida.

Já vi famílias mudarem imenso só pelo facto de apenas um membro fazer afirmações. No Hayride temos muita gente proveniente de famílias desavindas. Gente cujos pais nem sequer lhes falam. Fi-los repetir a seguinte afirmação: "A minha comunicação com todos os membros da minha família é excelente, carinhosa,

quente e aberta, inclusive com a minha mãe", ou com quem quer que fosse a pessoa-problema. Sugeri que sempre que essa pessoa ou a família lhes viesse à mente, repetissem uma e outra vez essa afirmação em frente

ao espelho. É comovedor, ao fim de três, seis, nove meses, ver os pais aparecer nas reuniões a acompanhar os filhos.

10. Por fim, **ame a si próprio já -** não espere até que esteja tudo bem consigo. A insatisfação connosco é um velho padrão que temos de quebrar. Se conseguir estar satisfeito, se puder sentir o amor e a aprovação, então poderá desfrutar verdadeiramente o momento em que o bem entrar na sua vida. Se aprendermos a gostar de nós, começamos também a amar e a aceitar o próximo.

Não podemos mudar os outros, por isso temos de os deixar em paz. Gastamos tanta energia a tentar fazer os outros mudar. Se utilizássemos metade dessa energia em nós, ficávamos diferentes de certeza e, se ficássemos diferentes, a interacção dos outros connosco seria também diferente.

Não podemos adquirir a experiência da vida pelos outros. Cada um de nós tem de aprender as suas lições particulares. Tudo o que podemos fazer é aprender por nós próprios e o amor por nós é o primeiro passo. Desse modo não somos arrastados para baixo por causa do comportamento destrutivo das outras pessoas. Se estiver envolvido com uma pessoa realmente negativa e que não quer mudar, vai precisar de muito amor por si próprio para se poder afastar.

Um dia, numa das minhas palestras, uma senhora disse-me que o marido era uma pessoa muito negativa e ela não queria que ele exercesse má influência nas duas filhas. Eu recomendei-lhe que começasse a afirmar que o marido era um homem excelente, que a apoiava e que estava a fazer tudo para trazer à superfície as suas melhores qualidades. Disse-lhe que afirmasse tudo o que gostava que acontecesse e, sempre que ele fosse negativo, repetir mentalmente essas afirmações. Todavia, por mais afirmações que ela fizesse, a relação não avançava sequer um milímetro. Isso podia também ser interpretado como uma resposta em si - a relação não ia funcionar nunca.

Com o aumento do índice de divórcios no nosso país, creio que uma das perguntas que as mulheres devem fazer a si próprias, antes de terem filhos, é a seguinte: "Será que estou verdadeiramente disposta a criar estas crianças sozinha?" As famílias monoparentais são cada vez mais a norma neste país e usualmente são as mães quem assume a responsabilidade de criar os filhos. Antigamente os casamentos eram para a vida, mas agora os tempos mudaram e este é um factor a ponderar seriamente.

Com demasiada freqüência as pessoas aguentam situações de abuso e deixam-se espezinhar. Nessas alturas, aquilo que estamos a dizer é: "Não sou merecedora de amor, por isso vou ficar aqui e engolir tudo, porque devo merecer este tratamento e, além do mais, ninguém mais no mundo me vai querer."

Eu sei que aquilo que digo soa simplista de mais e que estou sempre a repetir as mesmas coisas, mas a verdade é que eu acredito que o amor por nós próprios é a solução mais rápida para todos os nossos problemas. É espantoso como a vibração do amor atrai outras pessoas que também são carinhosas.

Acredito que o amor incondicional é a razão pela qual todos viemos ao mundo. Para o atingirmos temos de começar pela aceitação de quem somos e aprender a amar-nos.

Não estamos cá para agradar aos outros ou para viver a nossa vida à sua maneira. A vida só pode ser vivida à nossa maneira e só podemos percorrer o nosso próprio caminho. Você veio ao mundo para se sentir preenchido e expressar o amor no seu nível mais profundo. Está cá para aprender, para crescer, absorver e projectar compaixão e compreensão. Quando deixar este planeta, não vai levar consigo nenhuma relação, nem o carro, nem a conta bancária ou o seu emprego. A única coisa que nos acompanha quando partimos deste mundo é a nossa capacidade de amar.

CAPÍTULO NONO -AMAR A CRIANÇA DENTRO DE NÓS

Se não consegue aproximar-se das outras pessoas é porque não sabe

aproximar-se da criança dentro de si.

A criança está assustada e

magoada. Cuide bem dela.

Uma das questões centrais que pretendemos começar a explorar é a cura da criança esquecida dentro de nós. A grande maioria de nós olvidou essa criança demasiado tempo.

Não importa a nossa idade, a criança está cá dentro e precisa de amor e de compreensão. Se for uma mulher, por mais autoconfiante que seja, dentro de si há uma menininha meiga que precisa de apoio; se for um homem, por mais machão que seja, há um menino lá no fundo que anseia por calor e afecto.

Essa criança esteve sempre lá - na vossa consciência, na memória. Quando éramos pequenos, quando se passava qualquer coisa errada, tínhamos tendência para acreditar que o erro estava em nós. As crianças desenvolvem a ideia que se fizerem tudo bem, os pais, ou quem quer que seja, vão amá-los sempre, e por isso nunca hão-de bater-lhes ou castigá-los.

Por isso, sempre que a criança quer alguma coisa e não lha dão, fica a pensar: "Não sou bom, tenho um defeito qualquer." À medida que crescemos, acabamos por rejeitar partes de nós próprios.

Neste momento da nossa vida - aqui e agora - precisamos de nos tornar inteiros e aceitar toda e qualquer parte de nós mesmos - a parte que fez todas as estupidezes, a parte com graça, a parte que tem medo, a parte tontinha e das maluquices, a parte que levou com um ovo na cara. Cada pedacinho de nós.

Eu penso que, na maior parte dos casos, é por volta dos cinco anos que nós nos desligamos. Tomamos essa decisão porque achamos que há qualquer coisa errada em nós e não queremos ter nada a ver com essa criança.

Também temos um pai dentro de nós. Temos a criança e temos o pai e, a maior parte do tempo, esse pai ralha com o filho, nunca pára. Se ouvirmos esse diálogo interno, vamos ouvir os raspanetes. O pai diz ao filho tudo o que ele faz errado ou que ele não presta para nada.

Daí resulta que começamos uma guerra connosco próprios e acabamos a fazer as mesmas críticas que os nossos pais nos fizeram. "És um estúpido. Não serves para nada. Não acertas uma. Já deste cabo disto tudo!" Isto acaba por tornar-se um hábito padrão. Quando nos tornamos adultos, a maioria ignora a criança dentro de si ou então criticamo-la da mesma maneira como éramos criticados. Continuamos a repetir o padrão uma e outra vez.

Uma vez ouvi John Bradshaw, autor de vários livros extraordinários sobre a cura da criança interior. Ele dizia que cada um de nós, quando atinge a fase adulta, tem pelo menos umas 25.000 horas da cassete dos pais dentro de nós. Nessas cassetes, quantas horas teremos em que nos estejam a dizer que somos fantásticos? Quanto tempo terá sido dedicado a dizer que nos amavam, que éramos brilhantes, inteligentes? Ou que podíamos fazer tudo o que quiséssemos, que íamos ser uma pessoa extraordinária? Na verdade, quantas horas nessas cassetes serão apenas "Não, Não, Não", nas suas variadíssimas formas?

Não admira que também digamos não a nós mesmos ou de vias o tempo inteiro. Estamos a responder a essas velhas cassetes. Contudo, são apenas cassetes e não a realidade do seu ser. São as cassetes que carregamos cá dentro e que podemos simplesmente apagar ou gravar uma coisa melhor por cima.

Cada vez que diz que tem medo, aperceba-se que é a criança em si que tem medo. O adulto não se assusta assim tão facilmente, mas ao mesmo tempo o adulto não está lá para sossegar a criança. O adulto e a criança precisam de estabelecer uma relação um com o outro. Por isso desenvolva esse diálogo, fale sobre tudo o que faz. Eu sei que isto pode parecer uma tolice, mas o facto é que resulta. Acalme a criança dentro de si. Diga-lhe que aconteça o que acontecer, não lhe vai virar as costas e estará sempre presente para amá-la.

Por exemplo, se teve uma má experiência com um cão, quando era novo, isto é, se um cão o assustou ou o mordeu, a criança dentro de si pode ainda ter medo de cães, apesar de agora já ser um adulto. Pode ser um cãozinho minúsculo, mas, quando se cruza com um na rua, a criança entra completamente em pânico e diz "CÃO!!!

Vou ser mordido!" Essa é uma altura maravilhosa para o pai dentro de si dizer à criança: "Está tudo

bem. Já sou crescido. Não tenhas medo que eu não deixo que te façam mal." Comece a ser um pai a sério para a criança.

Curar as Feridas do Passado

Descobri que trabalhar com a criança dentro de nós é uma forma excelente de curar as mazelas do passado. Não estamos sempre em contacto com os sentimentos da criança assustada dentro de nós. Se na sua infância o medo e o conflito tiveram uma presença demasiado constante e se ainda hoje se agride mentalmente, o que se passa é que ainda trata a criança interior da mesma maneira que o trataram a si. No entanto, a criança cá dentro não tem para onde ir. Terá que ultrapassar as limitações dos seus pais. Precisa de restabelecer a ligação com a criança perdida dentro de si. Ele ou ela precisam de saber que você se preocupa.

Pare agora um momento e diga a essa criança "Eu preocupo-me. Adoro-te. Adoro-te mesmo muito." Se calhar tem-no dito à pessoa crescida, ao adulto dentro de si. Comece agora e diga-o também à criança em si. Visualize que vão de mão dada e que durante uns dias a criança vai consigo para todo o lado. Veja as experiências maravilhosas que podem ter juntos.

Precisa de comunicar com essa parte em si. Quais são as mensagens que quer ouvir? Sente-se calmamente, feche os olhos e fale com a criança. Se não fala com ela há 62 anos, pode levar algum tempo até a criança acreditar que está a falar a sério. Insista: "Eu quero mesmo falar contigo. Quero ver-te. Quero amar-te." Eventualmente acabará por estabelecer contacto e poderá ver a criança dentro de si, senti-la, ouvi-la.

Quando falarem, um pedido de desculpa poderá ser uma das primeiras declarações a fazer. Peça desculpa pelo facto de não lhe ter falado todos estes anos ou que está arrependido de ter ralhado tanto. Diga-lhe que pretende compensá-la por todo este tempo desperdiçado, de costas viradas um para o outro. Pergunte-lhe o que pode fazer para a tornar feliz. Indague sobre os seus medos. Inquira como a poderá ajudar, sobre o que ela deseja de si.

Comece com perguntas simples; as respostas vão chegar. "O *que posso fazer para que fiques feliz? O que gostavas de fazer hoje?*" Por exemplo, pode dizer: "Hoje eu queria andar, o que é que tu queres fazer?" Ele ou ela pode responder: "Vamos até à praia." A comunicação ter-se-á iniciado. Seja consistente. Se arranjar todos os dias um bocado para se ligar com essa pequena criatura dentro de si, a vida vai começar a melhorar.

A Comunicação com a Criança Dentro de Si

Alguns podem já estar a fazer esse trabalho de ligação com a criança dentro de vós. Existe uma série de livros a esse respeito e fazem-se imensos seminários ou palestras sobre esse tema.

O livro *Self-Parenting* de John Pollard III é óptimo e está cheio de exercícios fantásticos e actividades que pode desenvolver com a criança dentro de si. Se encara com seriedade o trabalho prático com a criança interior, recomendo vivamente que pegue nesse livro. Tal como referi antes, há imenso apoio disponível nesta área. Você já não está só e indefeso, mas é preciso dar o passo e pedir ajuda para podermos ser ajudados.

Uma outra sugestão é pegar numa fotografia sua de criança. Olhe bem para a fotografia. Quem vê? Uma criança digna de dó? Uma criança feliz? Veja o que vir, estabeleça uma ligação. Se o que vê é uma criança assustada, pergunte-lhe porque tinha medo e diga-lhe algo para que se sinta melhor. Procure várias fotos da sua infância e fale com a criança em cada uma delas.

Também ajuda se falar com a criança em frente ao espelho. Se em criança tinha uma alcunha, ou um diminutivo, use esse nome. Tenha uma caixa de lenços à mão. Sugiro que se sente em frente ao espelho porque, se estiver de pé, assim que se tornar difícil vai desatar a correr para fora do quarto. Por isso, sente-se, com a caixa dos lenços ao lado e comece a falar.

Um outro exercício que pode fazer é através da comunicação escrita. É claro que vai vir imensa informação à superfície. Use duas esferográficas de cores diferentes ou marcadores. Com a sua mão dominante, escreva com uma das canetas uma pergunta. Com a caneta da outra cor na outra mão, deixe a criança escrever a resposta. É um exercício fascinante. O adulto, quando escreve a pergunta, pensa que sabe a resposta, mas quando pega na caneta com a mão não-dominante, muitas vezes a resposta que sai pode ser

bastante diferente do que se estava à espera.

Também pode fazer desenhos. Se calhar, em criança, gostava de desenhar e pintar até que um dia lhe disseram para fazer tudo muito limpinho e tudo bem dentro das linhas. Volte a desenhar. Use a mão não-dominante para desenhar sobre qualquer coisa que tenha acabado de acontecer. Repare como se sente. Faça uma pergunta à criança, deixe-a desenhar com a sua mão não-dominante e veja o que dali sai.

Se puder juntar-se com outras pessoas em pequenos grupos restritos, ou em grupos de apoio, poderá aprofundar esta área de uma forma mais coordenada. Deixe a criança em si fazer os desenhos e depois o grupo poderá sentar-se à roda e discutir o significado dos desenhos. A informação que daqui sai pode ser extraordinariamente introspectiva.

Brinque com a sua criança pequena. Faça as coisas que ela gosta de fazer. Quando era pequeno, que coisas gostava mesmo de fazer? Quando foi a última vez que as fez? Na maior parte das vezes é o pai dentro de nós que nos impede de continuar com esses prazeres, porque achamos que os adultos já não fazem essas coisas. Por isso arranje também um bocado para brincar. Faça as pequenas patetices que fazia quando era mais pequeno, como saltar em cima de pilhas de folhas ou passar a correr por baixo do esguicho da rega. Observe crianças a brincar. Os jogos que brincava, então, voltarão à memória.

Se quiser que a sua vida seja mais divertida, estabeleça essa ligação com a criança dentro de si que habita um espaço de espontaneidade e de alegria. Prometo-lhe que a sua vida será muito mais divertida.

Você foi uma criança desejada? Os seus pais ficaram verdadeiramente felizes quando nasceu? Era do sexo que eles queriam ou eles desejavam um filho do sexo oposto? *Sentiu-se* querida em criança? Fizeram uma festa quando nasceu? Sejam quais forem as respostas, deseje as boas vindas a essa criança agora. Celebre o acontecimento. Diga-lhe todas as doçuras que diria a um bebé desejado.

Em criança, o que queria ouvir os seus pais dizer? Eles nunca diziam essas coisas? Então diga-as você, agora. Diga-as agora, todos os dias, durante um mês, em frente ao espelho e veja o que acontece.

Se os seus pais eram alcoólicos ou abusavam de si, visualize-os como gente sóbria e gentil. Dê à criança aquilo que ela queria. Ela esteve privada disso demasiado tempo. Inicie um processo de visualização do gênero de vida que gostaria de viver com ela. Quando a criança se sentir em segurança e feliz, vai sentir confiança em si. Pergunte: "O que posso fazer para que confies em mim?" Não se espante com algumas das respostas.

Se os seus pais eram pouco carinhosos ou não o eram de todo e sente dificuldade em relacionar-se com eles, procure uma fotografia de um casal que, na sua ideia, tenha a aparência de ser uns pais carinhosos. Ponha essa fotografia ao lado da sua fotografia. Crie novas imagens. Rescreva a sua infância se for necessário.

Tudo aquilo em que lhe ensinaram a acreditar em criança continua dentro de si. Se os seus pais tinham ideias muito rígidas e você ainda é uma pessoa muito dura ou com tendência para construir paredes à sua volta, muito provavelmente a criança dentro de si continua a seguir as regras que os seus pais lhe impuseram. Se ao mínimo deslize entra logo a matar, então a criança em si deve até ter medo só de acordar pela manhã. "Qual vai ser hoje o motivo para implicar comigo?"

O que os pais lhe fizeram no passado, situa-se ao nível do seu estado de consciência.

Agora os pais somos nós. Temos a nossa própria consciência. Se ainda assim se recusa a tomar conta da criança em si, então está preso num ressentimento farisaico. Isso significa, invariavelmente, que ainda existe alguém por perdoar. O que falta perdoar? Que coisa é essa que precisa de esquecer? Seja o que for, solte isso.

Se não dermos carinho e atenção à criança dentro de nós, já não podemos atribuir mais as culpas aos nossos pais. Naquela altura, eles fizeram aquilo que achavam que estava certo. Agora somos nós quem sabe aquilo que é preciso fazer para alimentar a criança dentro de nós.

As pessoas que tenham tido ou tenham um animal de estimação sabem muito bem como ele nos recebe quando chegamos a casa. Não lhe interessa de todo a roupa que trazemos vestida. Pouco lhe importa a idade que temos, se temos rugas ou se naquele dia ganhámos muito ou pouco dinheiro. O valor essencial é estarmos ali. Aquele animal ama-nos sem condições. Faça o mesmo por si. Espante-se com o facto de estar vivo, com o facto de estar aqui. Você é a pessoa que vai viver consigo para todo o sempre. Enquanto não estiver preparado para amar a criança dentro de si vai ser muito difícil as outras pessoas amarem-no realmente. Aceite-se a si mesmo, sem condições e com a máxima abertura.

Acho que é sempre muito positivo criar uma meditação para a criança se sentir segura. Eu sou uma criança resultante de um incesto e por isso inventei imagens maravilhosas para a minha criança.

Em primeiro lugar, ela tem uma fada madrinha que é tal e qual a Billie Burke de O *Feiticeiro de Oz* - Ela adora aquela história. Eu sei que quando não estou com ela, ela está com a fada madrinha e que se sente segura assim. Ela vive no último andar de um prédio bem alto, com porteiro e tem dois cães. Sabe que nunca mais ninguém lhe fará mal. Quando eu consigo fazê-la sentir-se em segurança, como adulta também posso ajudá-la a libertar-se das experiências mais dolorosas.

Ainda muito recentemente, de repente senti-me descentrada e fartei-me de chorar. Apercebi-me que a criança dentro de mim estava muito magoada e desprotegida. Disse-lhe que não era má e que não tinha feito nada errado. Pelo contrário, aquilo era uma reacção a uma coisa que se tinha passado. Por isso, o mais rápido possível, comecei a fazer afirmações e meditei, consciente de que existe um Poder muito superior que me apoia e que me ama. Passado um bocado, a criança já não tinha tanto medo, nem se sentia tão só.

Também sou uma grande crente nos ursinhos de peluche. Para muitas pessoas o ursinho de peluche foi o seu primeiro grande amigo. Para mim foi o meu primeiro confidente. Podia confiar-lhe todos os meus segredos e contar-lhe todos os problemas, sempre com a certeza de que não me ia denunciar. E estava lá o tempo inteiro. Retire o urso de peluche do armário e entregue-o de novo à criança dentro de si.

Na realidade, seria óptimo se nos hospitais tivessem ursinhos de peluche em todas as camas para que, quando a meio da noite a criança que está em nós se sentir só ou tiver medo, ter alguém para abraçar.

As Suas Múltiplas Partes

As relações são maravilhosas, os casamentos são fantásticos, mas a realidade é que tudo é temporário. A relação *connosco* mesmos, essa sim é eterna, estende-se para sempre. Ame a família que está dentro de si - a criança, o pai e toda a sua juventude.

Dentro de nós existe também um adolescente. Deseje as boas vindas ao adolescente. Trabalhe com o adolescente do mesmo modo como trabalha com a criança. Quais foram as dificuldades por que passou na adolescência? Pergunte ao adolescente aquilo que pergunta à criança. Ajude o adolescente nos episódio mais intimidantes e nos momentos de maior apreensão na puberdade e na fase seguinte. Resolva esses tempos e transforme-os em bons momentos. Aprenda a amar o adolescente do mesmo modo como ama a criança.

Não podemos amar e aceitar-nos uns aos outros enquanto não amarmos e aceitarmos a criança perdida dentro de nós. Que idade tem essa criancinha perdida? Três, quatro, cinco? Normalmente, a criança tem menos de cinco, porque é por essa altura, por uma questão de sobrevivência, que a criança se desliga.

Leve a criança pela mão e ame-a. Crie uma vida maravilhosa para si e para a criança. Diga para si: "*Quero aprender a amar a minha criança. Quero aprender*." O Universo dar-lhe-á uma resposta. Encontrará uma maneira de curar a criança e de se curar a si. Se nos queremos curar, temos de estar abertos para sentir os nossos sentimentos e ser capazes de passar por eles, para atingir, do outro lado, a cura. Lembre-se que o nosso Poder Superior está sempre disponível para nos apoiar nos nossos esforços.

Não importa como tenha sido a nossa infância, a melhor ou a pior, você, e apenas você, é responsável pela sua vida agora. Podemos perder o tempo que quisermos a deitar as culpas para cima dos nossos pais ou para todo o ambiente da nossa infância, mas o resultado dessa atitude é apenas um: permanecermos presos aos nossos padrões de vítimas. Esse sistema nunca nos traz o bem que nós dizemos desejar.

O amor é a maior borracha que eu conheço. O amor apaga as memórias mais profundas e as mais dolorosas. O amor consegue ir mais fundo que tudo o mais. Se as suas imagens mentais do passado são tão fortes e continua a pensar "A culpa foi toda deles", então está bloqueado. O que quer? Uma vida de dor ou uma de alegria? A escolha e o poder estão sempre dentro de si. Olhe para os seus olhos e sinta esse amor por si e pela criança dentro de si.

CAPÍTULO DÉCIMO -CRESCER E ENVELHECER

Seja tão compreensivo para com os seus pais como gostava que eles o fossem para si.

A Comunicação com os Seus Pais

Em toda a minha fase de crescimento, os anos da adolescência foram sem dúvida os mais difíceis. Eu tinha tantas perguntas para fazer, mas não queria ouvir as respostas dos que pensavam que tinham as respostas, em especial os adultos. Queria aprender tudo à minha custa, porque não tinha a menor confiança na informação que os crescidos me andavam a passar.

Em relação aos meus pais sentia uma animosidade especial porque era vítima de abuso. Não conseguia perceber como é que o meu padrasto me podia tratar daquela maneira e também não conseguia entender como é que a minha mãe podia pura e simplesmente ignorar tudo aquilo que ele me fazia. Sentia-me enganada e incompreendida e tinha a certeza que a minha família, em particular, e o mundo, em geral, estavam contra mim.

Ao longo dos muitos anos que dediquei ao aconselhamento de outras pessoas, em especial jovens, apercebi-me que muitas pessoas têm sentimentos idênticos aos que eu tinha em relação aos pais. Muitos adolescentes usam palavras como *armadilha, julgamento, vigilância e incompreensão* para descrever os seus sentimentos.

É claro que seria fantástico termos pais que condescendessem com toda e qualquer situação, mas na maior parte dos casos isso não é possível. Apesar de os nossos pais serem seres humanos como todos nós, muitas vezes sentimos que eles não foram justos nem razoáveis e não conseguiram perceber o que estávamos a passar.

Um jovem que me consultava tinha uma relação muito difícil com o pai. Achava que não tinham nada em comum e que, quando o pai falava com ele, era sempre na base da negatividade, para o amesquinhar. Perguntei-lhe se sabia como é que o avô tratava o pai dele e ele respondeu-me que não fazia ideia. O avô tinha morrido antes dele nascer.

Sugeri-lhe que perguntasse ao pai como é que tinha sido a infância dele e como é que esta o tinha influenciado. Ao princípio aquele jovem ficou hesitante, porque não se sentia muito confortável em tocar esse assunto com o pai e tinha medo que ele o ridicularizasse ou emitisse um juízo qualquer. No entanto, acabou por decidir-se a dar esse passo e concordou em abordar o pai.

Quando o vi da vez seguinte, pareceu-me que estava mais à vontade e disse-me: "Bem, eu nem imaginava a infância que o meu pai teve." Ao que parece, o avô dele insistia que todos os filhos só lhe podiam dirigir-se por *Senhor*, e viviam de acordo com o velho padrão em que as crianças são para ser vistas, mas não para ser ouvidas. Aquele que se atrevesse a pronunciar uma palavra contrária seria severamente castigado. Assim, não admirava que o pai dele fosse uma pessoa tão crítica.

Quando crescemos, muitos de nós temos as melhores intenções relativamente à forma como vamos educar os nossos filhos, diferente de certeza do modo como fomos tratados. Porém, com tudo o que aprendemos no mundo, mais cedo ou mais tarde, acabamos a falar e a agir como os nossos pais.

No caso deste jovem, o pai insultava-o com as mesmas expressões com que o pai dele o tinha insultado. Ele podia não querer fazê-lo, mas estava a actuar de uma forma consistente com a sua educação.

Felizmente este rapaz conseguiu compreender um bocadinho melhor o pai e daí resultou que conseguiram estabelecer uma comunicação mais fluente. Embora fosse preciso um grande esforço e muita paciência de ambos os lados até conseguirem atingir um nível de comunicação ideal, pelo menos agora moviam-se numa nova direcção.

Atribuo uma importância extrema à infância dos nossos pais. Devemos sempre tentar aprofundar essa questão. Se os seus pais estiverem vivos poderá perguntar-lhes: "*Como foi a vossa infância e a vossa adolescência? Havia carinho e amor na vossa família? Como é que os vossos pais vos castigavam? Naquele tempo, quais eram as vossas*

rebeldias? Os vossos pais gostavam das pessoas com quem vocês andavam? Tiveram algum emprego na adolescência?"

Ao aprofundar o conhecimento acerca dos nossos pais, conseguimos aperceber-nos dos padrões que os moldaram e, por outro lado, percebemos a razão por que nos tratam do modo como nos tratam. A medida que criamos uma maior empatia com eles, começamos também a vê-los sob uma nova luz, numa perspectiva que nos permite abrir as portas para uma relação mais comunicativa, mais carinhosa, onde existe respeito mútuo e confiança.

Se tiver dificuldades até para falar com os seus pais, comece a trabalhar ao nível mental ou em frente ao espelho. Imagine-se a dizer "Precisamos de ter uma conversa." Repita este processo vários dias seguidos. Isso vai ajudá-lo a decidir o que lhes vai dizer e como dizê-lo.

Ou então crie uma meditação na sua mente, fale com cada um deles e clarifique todas as velhas questões. Perdoe-lhes e perdoe-se a si. Diga-lhes que os ama. Depois, prepare-se para lhes dizer isso cara a cara.

Num dos meus grupos de trabalho, um jovem confessou-me que sentia uma raiva imensa dentro de si e que não tinha a menor confiança nas outras pessoas. Todas as suas relações acabavam por se transformar numa repetição dos seus padrões de desconfiança. Quando chegámos à raiz do problema, ele admitiu que toda aquela raiva era dirigida ao pai, que não era de todo como ele queria que fosse.

Mais uma vez recordo que, quem começa a trilhar os caminhos da espiritualidade, não pode nunca pretender mudar as outras pessoas. Em primeiro lugar, somos nós quem tem de libertar todos esses sentimentos reprimidos que nutrimos em relação aos nossos pais e, em seguida, somos nós quem tem de os perdoar por não serem quem nós queríamos que eles fossem. Queremos sempre que as pessoas sejam como nós, pensem como nós, vistam-se da mesma maneira que nós e façam as mesmas coisas que nós fazemos. Contudo, na realidade, as coisas não são bem assim.

Para podermos ter espaço para sermos quem somos, também temos de conceder o mesmo espaço aos outros. Ao querer forçar os nossos pais a ser uma coisa que eles não são, nós cortamos o nosso próprio amor. Julgamos os nossos pais do mesmo modo como eles nos julgam a nós. Se quisermos partilhar a nossa vida com eles, a primeira coisa é erradicar os preconceitos que temos a seu respeito.

Sei que muitos de vós, mesmo depois de adultos, continuam envolvidos em jogos de poder com os pais. Os pais têm o poder de carregar em imensos botões para desencadear uma guerra, mas se quisermos parar de jogar esse jogo, a primeira coisa a fazer é deixar de tomar parte nele. Está na hora de crescer e decidir o que quer fazer. Se calhar está na hora de os chamar pelos primeiros nomes. Tratar os pais por Mãezinha e Paizinho quando já atingimos os 40 anos é uma maneira de preservarmos o nosso papel infantil. Assuma antes a posição de adultos em base de igualdade.

Uma outra sugestão é efectuar um tratamento positivo através da escrita, descrevendo o tipo de relação que deseja manter com a sua mãe e/ou com o seu pai. Depois expresse mentalmente aquilo que pretende. Fortaleça essa posição, a nível mental e, em pouco tempo, sentir-se-á capaz de o dizer cara a cara aos seus pais. Se a sua mãe ou o seu pai ainda têm o dom de o irritar, a única explicação é que ainda não conseguiu explicar-lhes aquilo que sente realmente. Você tem direito a viver a vida que quer. Tem direito a uma vida adulta. Eu sei que pode não ser fácil. Primeiro terá que decidir aquilo que quer realmente e depois terá de o explicar aos seus pais. Não lhes atribua as culpas. Pergunte: "Como é que vamos resolver este assunto?"

Lembre-se que a compreensão é acompanhada do perdão e com o perdão chega o amor. Quando conseguimos atingir o ponto em que podemos perdoar e amar os nossos pais, isso significa que também começamos a estar preparados para apreciar relações que nos satisfaçam com outras pessoas.

Os Adolescentes Precisam de Auto-Estima

É alarmante verificar que a taxa de suicídio entre adolescentes tem vindo a aumentar. Ao que parece, há cada vez mais jovens a sentir-se esmagados pelas responsabilidades na vida e que preferem desistir a perseverar e experimentar a multiplicidade de aventuras que a vida tem para nos oferecer. Uma das causas deste problema são as expectativas que nós adultos temos em relação à forma como eles devem enfrentar as várias situações na vida. Queremos que eles reajam do mesmo modo que nós? Não andaremos a bombardeá-

los com cargas demasiado negativas?

O período entre os 10 e os 15 anos é de extrema importância. As crianças nessa idade têm tendência para se adaptar, e farão tudo para ser aceites pelos seus pares. A sua necessidade de aceitação faz com que escondam os seus verdadeiros sentimentos, com medo de não ser aceites e amados pelo que na verdade são.

A pressão dos amigos e o *stress* social que eu vivenciei enquanto jovem, não é comparável com aquilo por que os jovens de hoje em dia têm de passar. No entanto, aos quinze anos, devido ao abuso físico e mental, saí de casa e deixei a escola, só para poder estar só. Agora imagine o sofrimento de uma criança que vivência o abuso das drogas, o abuso físico, as doenças transmitidas sexualmente, a pressão dos amigos, dos *gangs,* os problemas familiares; e a nível global, a ameaça nuclear, as alterações climáticas, o crime e tudo o mais.

Como pai, poderá discutir com o seu filho adolescente as diferenças entre as pressões negativas e positivas do meio social. A pressão social nunca nos abandona, desde que nascemos até ao momento em que saímos deste mundo. Precisamos de aprender a lidar com ela, mas sem nos deixarmos controlar.

É extremamente importante aprofundarmos os nossos conhecimentos e a compreensão dos motivos que levam os nossos filhos a ser tímidos, maldosos, tristes, destrutivos, a ter um fraco aproveitamento escolar, etc. As crianças são fortemente influenciadas pelos padrões de pensamento e de sentimentos que encontram em casa. Elas fazem escolhas diárias e tomam decisões baseadas nesse sistema de crença. Se o ambiente em casa não é conducente à confiança e ao amor, a criança irá procurar a confiança, o amor e a compaixão noutro lado. Essa é a razão porque muitas crianças se sentem seguras nos *gangs.* Aí formam-se verdadeiros laços familiares, apesar de essas relações serem altamente disfuncionais.

Acredito piamente que se evitariam muitos problemas se conseguíssemos que estes jovens, antes de tomar algumas atitudes, fizessem uma pergunta importante a si próprios: "Isto vai fazer-me sentir melhor a meu respeito?" Podemos ajudar os nossos adolescentes a olhar para as diversas opções em cada situação. O poder escolher e a responsabilidade devolve-lhes o Poder nas suas vidas. Permite-lhes fazer qualquer coisa sem se sentirem vítimas do sistema.

Se pudermos ensinar aos nossos filhos que não são vítimas e que é possível mudar as suas vivências pelo simples assumir das responsabilidades da vida, poderemos começar a ver progressos enormes acontecer.

Manter as linhas de comunicação abertas é de vital importância, especialmente na adolescência. Normalmente o que acontece, quando as crianças começam a falar dos seus gostos, do que lhes agrada e desagrada, é o serem interrompidas ininterruptamente com "Cala a boca, não digas isso. Não faças isso. Não sejas assim. As coisas não são assim. Está caladinho. Não, não, não." Nessa base, as crianças acabam por desistir de comunicar e às vezes desistem e saem de casa. Se quiser conservar a companhia dos seus filhos e que eles estejam presentes à medida que for envelhecendo, trate de manter as linhas de comunicação bem abertas enquanto eles são jovens.

Os seus filhos têm características únicas. Mostre-lhes a sua apreciação. Deixe-os falar como eles falam agora, mesmo sabendo que é apenas uma moda passageira. Não os faça sentirem-se mal, nem os arrase. Deus sabe por quantas modas eu passei e você também, com certeza. Deixe-os viver.

As Crianças Aprendem com as Nossas Acções

As crianças nunca fazem o que nós lhes dizemos para fazer; *elas fazem* o que nós fazemos. Nós não podemos dizer "Não fumes", ou "Não bebas", ou "Não te drogues", se *nós o fizermos.* Temos de dar o exemplo e viver a vida que queremos que eles vivam. Quando os pais estão dispostos a trabalhar no amor por si mesmos, é espantoso ver a harmonia que se consegue desenvolver na sua família. As crianças reagem com um novo sentido de auto-estima e começam a dar valor e a respeitar quem são.

Um bom exercício de auto-estima que pode praticar com os seus filhos é escrever uma lista dos objectivos que gostava de alcançar.

Peça aos seus filhos que descrevam o modo como se imaginam daqui a dez anos, daqui a um ano, daqui a três meses. Que vida é que eles querem para si mesmos? Que gênero de amizades seriam as mais benéficas? Eles que façam uma lista com os seus objectivos, fazendo uma breve descrição sobre cada um deles e a maneira como pensam poder realizar os seus sonhos. Faça você o mesmo.

Não escondam as listas, mantenham-nas à vista para não se esquecerem dos objectivos. Passados os primeiros três meses, revejam em conjunto as listas. Os objectivos mudaram? Ninguém deverá sentir-se mal se não tiver conseguido alcançar as metas. As metas se calhar eram ambiciosas de mais. Reveja com eles os

objectivos. O mais importante de tudo é que haja uma perspectiva positiva no futuro!

Separação e Divórcio

Quando há uma separação ou um divórcio, é fundamental que os pais apoiem os filhos. É muito desgastante para uma criança dizerem--lhe que o pai ou mãe não presta.

Como pai ou mãe, terá de manter a capacidade de gostar de si, apesar do medo e da raiva. As crianças vão captar os seus sentimentos. Se atravessar uma fase de confusão e de dor, eles vão captar tudo isso. Explique-lhes que todo o processo que está a atravessar não tem nada a ver com eles, nem com o seu valor intrínseco.

Sobretudo assegure-se que não ficam com a ideia de que tudo o que se está a passar é culpa deles. A maioria das crianças pensa isso. Frise bem que os ama muito e que estará sempre disponível para eles.

Numa situação destas, sugiro sempre que trabalhe todas as manhãs em frente ao espelho relativamente aos seus filhos. Faça afirmações que o ajudem a atravessar esses tempos difíceis com tranquilidade e sem esforço, para que todos consigam sentir-se melhor. Liberte as suas mágoas com amor e faça afirmações de alegria relativamente a todos os envolvidos.

Na Califórnia existe um grupo extraordinário chamado *Grupo Especial do Estado da Califórnia para a Promoção da Auto-Estima e da Responsabilidade Pessoal e Social.* Foi criado em 1987 pelo autarca John Vasconcellos. Entre os membros eleitos encontram-se Jack Canfield e o Dr. Emmett Miller. Eu apoio activamente este grupo no seu trabalho de investigação e nas recomendações feitas às autoridades no sentido de introduzir programas de auto-estima nas escolas. Esta iniciativa já está a ser seguida noutros estados que também introduziram a auto-estima nos seus programas curriculares.

Estou convencida que a nossa sociedade está à beira de enormes transformações, especialmente no que se refere à compreensão do nosso valor próprio. Os professores desempenham aqui um papel fundamental. Se eles derem o exemplo em termos de auto-estima, estarão a dar um contributo precioso para a educação dos nossos filhos. As crianças reflectem as pressões económicas e sociais que todos nós temos de enfrentar. Um programa de auto-estima terá de envolver os estudantes, os pais e os professores, bem como a comunidade empresarial e as organizações.

Envelhecer com Elegância

Muitas pessoas têm medo de envelhecer e de parecer velhos. Transformámos a velhice numa coisa terrível e muito pouco atraente. Todavia é um processo normal e natural da vida. Se não conseguirmos aceitar a criança dentro de nós e não nos sentirmos confortáveis com o que fomos e aquilo que agora somos, como seremos capazes de aceitar a nossa próxima etapa?

Se não envelhecermos, qual é a alternativa? Abandonar este mundo. A nossa cultura criou aquilo que eu chamo a "adoração da juventude". Está tudo muito bem quando se trata de gostarmos de nós com determinadas idades, mas por que razão não será possível gostarmos de nós quando envelhecermos? O mais provável é que atravessemos as várias fases da vida.

Imensas mulheres sentem uma enorme ansiedade e medo quando pensam na terceira idade. A comunidade homossexual também tem grupos de apoio para lidar com os problemas da juventude e do aspecto exterior e da perda da beleza exterior. Envelhecer pode significar umas rugas que se ganham, os cabelos que ficam brancos, a pele que fica flácida, mas, evidentemente que sim, eu quero envelhecer. Faz tudo parte do estarmos aqui. Viemos ao mundo para experimentar todas as partes deste processo maravilhoso.

É claro que compreendo as pessoas que não querem envelhecer e adoecer. Há aqui duas ideias que convém separar. Não nos vamos pôr a imaginar a doença como passagem para a morte. Eu penso que não temos de morrer com uma doença.

Eu acho que quando chega a nossa altura, quando cumprimos a nossa missão neste mundo, podemos sair tranquilamente e em paz, a dormir uma sesta, ou à noite, quando nos deitarmos. Não temos que apanhar uma doença fatal. Não é forçoso ficar ligado a máquinas e também não é obrigatório ficar a sofrer num hospital para poder abandonar este mundo. Hoje em dia dispomos de um manancial imenso de informação sobre como mantermo-nos saudáveis. Não deixe isso para mais tarde. Faça-o agora. Quando envelhecermos,

vamos querer continuar a sentir-nos bem, para podermos continuar a viver novas aventuras.

Aqui há uns tempos atrás li uma coisa que me deixou um bocado intrigada. Foi um artigo sobre uma escola de Medicina de S. Francisco que tinha descoberto que o modo como envelhecemos não é determinado geneticamente, mas sim através daquilo que eles chamavam o *ponto fixo de envelhecimento* - um relógio biológico existente na nossa mente. Esse mecanismo controla o modo e a altura em que se inicia o envelhecimento. Esse ponto fixo, ou esse relógio do envelhecimento é regulado em grande parte por um factor importantíssimo: a nossa atitude em relação ao envelhecimento.

Por exemplo, se pensar que 35 anos já é meia-idade, essa convicção provoca o disparo de alterações biológicas no seu corpo que irão provocar uma aceleração no processo de envelhecimento quando atingir os 35. Isto é fascinante! Qual é o seu *ponto fixo de envelhecimento*[7]. Eu tenho uma imagem na minha mente de que vou viver até aos 96 anos e que vou permanecer activa até ao fim, por isso é muito importante eu manter-me saudável.

Lembre-se também que a medida do que damos é a medida do que recebemos. Repare que o modo como hoje trata os de mais idade, será o modo como será tratado quando lá chegar. Se tem preconceitos acerca das pessoas de idade, você está a alimentar ideias que o subconsciente irá naturalmente processar. As nossas convicções, os pensamentos, os conceitos sobre a vida e sobre nós mesmos, tudo se transforma em verdade.

Estou convencida que escolhemos os nossos pais antes de nascer para aprender lições valiosas. O seu Ser Superior sabia as experiências que tinha de passar para poder progredir no caminho espiritual. Por isso, seja o que for que tenha vindo resolver com os seus pais, avance com esse processo. Não se prenda com o que eles dizem e o que eles fazem, ou o que eles disseram ou fizeram. Em última instância você veio à Terra para se amar a si próprio.

Como pai ou como mãe, permita que os seus filhos se amem a eles próprios, dando-lhes espaço para que se sintam seguros na expressão do seu ser, de uma forma positiva e não prejudicial. Lembre-se que do mesmo modo que nós escolhemos os nossos pais, também eles nos escolheram a nós. Há lições muito importantes para todos nós aprendermos.

Os pais que se amam a si mesmos vão ter uma maior facilidade em ensinar aos seus filhos o amor-próprio. Se nos sentirmos bem connosco, podemos passar esses valores aos nossos filhos através do nosso exemplo. Quanto mais aprofundarmos esse amor, mais fácil será para os nossos filhos.

Quarta Parte - LEVAR À PRÁTICA A SABEDORIA INTERIOR



Todas as teorias do mundo não têm qualquer valor a não ser que resultem em acção, mudança positiva e, finalmente, em cura.

Capítulo Décimo Primeiro - RECEBER A PROSPERIDADE

Quando nos assustamos, queremos controlar tudo e, nessa altura, fechamos o fluir do nosso próprio bem. Confie na vida. Tudo o que nós precisamos está aqui para nós.

O Poder dentro de nós está preparado para nos conceder instantaneamente os nossos sonhos mais acarinhados e a abundância. O problema é que não estamos abertos para receber. Se queremos alguma coisa, o Poder Superior não se põe a dizer "Vou pensar no assunto." A sua resposta é pronta e imediata e dá logo um sinal. Temos que estar atentos a esse sinal. Se não estivermos, ele volta para o armazém dos desejos não satisfeitos.

Muitas pessoas vêm às minhas palestras e ficam ali sentadas, de braços cruzados e eu olho para elas e penso "Como é que a mensagem vai poder passar?" Abrir os braços é um gesto simbólico maravilhoso e ao mesmo tempo é um sinal em que o Universo repara e ao qual reage. Há pessoas que têm medo de se abrir, com receio que lhes aconteça o pior; provavelmente terão razão e seja isso mesmo que acontece, mas apenas enquanto não mudarem dentro de si aquilo que atrai a desgraça e a tristeza.

Quando usamos a palavra *prosperidade,* as pessoas normalmente pensam logo em dinheiro. Contudo, há muitos outros conceitos incluídos no significado de prosperidade, como por exemplo: tempo, amor, sucesso, conforto, beleza, conhecimento, relações, saúde e, é claro, dinheiro.

Se está sempre sob pressão e não tem tempo para fazer tudo o que quer, o seu problema é falta de tempo. Se sente que o sucesso não está ao seu alcance, então não consegue ter sucesso nenhum. Se sente que a vida é um fardo e um peso insuportável, então também nunca há-de saber o que é o conforto. Se considera que é um ignorante e que não tem maneira de perceber as coisas, então não vai estabelecer a ligação com a sabedoria do Universo. Se sente uma falta de amor em si e as suas relações são pobres, então será sempre difícil atrair o amor à sua vida.

E então a beleza? Há beleza em tudo à nossa volta. Consegue ver a beleza que abunda neste planeta ou tudo o que vê é apenas fealdade, lixo e porcaria? Como anda de saúde? Está doente muitas vezes? Apanha constipações por tudo e por nada? Tem dores frequentemente?

Por fim vem o dinheiro. Muitos de vós dizem-me que o dinheiro nunca lhes chega. Mas afinal quanto é que se permitem ter? Se calhar acham que têm de viver com o salário fixo. Mas afinal quem foi que o fixou?

Nada do que digo atrás tem a ver com receber. As pessoas pensam sempre: "Ai, eu quero ter isto e aquilo e mais isto." Esquecem-se que a abundância e a prosperidade são um processo em que nos permitimos aceitar. Quando não estamos a receber aquilo que queremos, existe um nível qualquer dentro de nós que não está a permitir que recebamos. Se formos avarentos com a vida, a vida também será avara connosco. Se roubarmos a vida, a vida também nos roubará.

Sermos Honestos Connosco Mesmos

Honestidade é uma palavra que usamos frequentemente, sem compreender muitas vezes o verdadeiro significado de ser honesto. Não tem nada a ver com moralidade ou com ser bonzinho. Ser honesto também tem pouco a ver com ser apanhado e ir para a cadeia. Ser honesto é acima de tudo um acto de amor para connosco próprios.

O valor essencial da honestidade é que tudo o que damos na vida, recebemo-lo de volta. A lei da causa e do efeito funciona em todos os níveis. Se diminuirmos ou julgarmos os outros, seremos também julgados. Se estivermos sempre zangados, onde quer que vamos deparar-nos-emos com a raiva e com motivos para nos zangarmos ainda mais. O amor que temos por nós mantém-nos sintonizados com o amor que a vida tem por nós.

Por exemplo, imagine que lhe assaltaram a sua casa. Vai achar logo que é uma vítima? "Levaram-me tudo! Mas quem é que me fez uma coisa destas?" É um sentimento devastador quando isso acontece; mas nós

paramos um segundo que seja para pensar como e por que razão nós atraímos essa experiência?

Volto a focar este aspecto. Aceitar a responsabilidade pela criação das nossas experiências não é uma ideia que a maioria de nós esteja muito preparada para assumir sempre. Se calhar só às vezes. O caminho mais fácil é sacudir a água do capote. No entanto, enquanto não percebermos que pouco ou nada de valor existe fora de nós - que tudo vem de dentro - o nosso crescimento espiritual não pode ocorrer.

Quando alguém me diz que foi assaltado ou que passou por uma experiência de perda, a pergunta que eu lhe faço é a seguinte: "Ultimamente o que é que tem roubado?" Se essa pessoa ficar com um ar curioso estampado na cara, eu sei que toquei um ponto sensível. Se olharmos para trás e pensarmos na última vez que tirámos uma coisa qualquer e depois pensarmos no que perdemos pouco tempo depois, a ligação entre as duas experiências pode muito bem servir para abrirmos os olhos.

Quando tiramos uma coisa que não seja nossa, perdemos sempre algo com um valor superior. Se tirarmos dinheiro ou um objecto, podemos perder uma amizade. Se roubarmos uma relação, podemos perder um emprego. Se trouxermos selos ou esferográficas do escritório, podemos perder o comboio ou um jantar. As nossas perdas são sempre em áreas importantes da nossa vida.

Infelizmente muitas pessoas roubam as grandes companhias, os hipermercados, os restaurantes ou os hotéis e por aí adiante. Partem do princípio que eles podem suportar esses pequenos roubos. Este tipo de racionalização não funciona. A lei da causa e do efeito continua em acção para cada um de nós. Se tirarmos, perdemos. Se dermos, recebemos. Não pode ser de outra maneira.

Se houver muitas perdas na sua vida ou se estiver metido numa série de sarilhos, terá de examinar de que forma está a tirar. Há pessoas que nem sequer sonham em roubar seja o que for, mas não se dão conta que são perfeitamente capazes de roubar o tempo a uma pessoa ou dar-lhe cabo da auto-estima. Cada vez que fazemos uma pessoa sentir-se culpada de alguma coisa, estamos a roubá-la do seu valor próprio. Ser honesto a todos os níveis implica um esforço brutal de auto-análise e de consciência própria.

Sempre que tiramos algo que não nos pertence, na realidade estamos a transmitir ao Universo que não nos sentimos merecedores de receber; que não somos suficientemente bons; que também queremos ser roubados; que em nós não há muito que valha a pena.

Acreditamos que temos de ser manhosos e agarrar aquilo que estiver à mão. Essas convicções transformam-se em verdadeiros muros que erigimos à nossa volta e que nos impedem de experimentar a abundância e a alegria nas nossas vidas.

Esses sentimentos negativos não são a verdade do nosso ser. Somos magníficos e merecemos o melhor. Este planeta é espantosamente abundante. O bem vem sempre ter connosco pelo direito da consciência. O trabalho que realizamos ao nível do nosso consciente é sempre no sentido de refinarmos aquilo que dizemos, pensamos e fazemos. Quando tivermos uma compreensão nítida de que são os nossos pensamentos que criam a nossa realidade, então estaremos aptos a usar a realidade como uma mecânica de retorno de informação que nos permite saber qual é o próximo passo, o que precisamos de mudar. Ser absolutamente honestos, até ao último clip, é uma escolha que fazemos com base no amor por nós próprios. A honestidade ajuda-nos a tornar as nossas vidas mais tranquilas e mais fáceis.

Se for a uma loja e verificar que se esqueceram de incluir na factura um artigo qualquer, em termos espirituais a sua obrigação é dizer à pessoa. Se der pelo engano, chame logo a atenção para o facto. Se não der pelo engano ou se der por ele quando chegar a casa ou dois dias depois, isso já é uma questão completamente diferente.

Se a desonestidade traz desarmonia às nossas vidas, imagine o que o amor e a honestidade podem criar. As coisas boas na nossa vida, as surpresas maravilhosas que tivemos - também elas, fomos nós que as criámos. Ao olhar para dentro com honestidade e amor incondicional, vamos descobrir tanto sobre o nosso poder. Aquilo que podemos criar com a nossa própria consciência tem um valor infinitamente superior a todo o dinheiro que nós possivelmente pudéssemos roubar.

A Sua Casa É o Seu Santuário

Tudo é um reflexo daquilo que acreditamos merecer. Olhe para a sua casa. Gosta de viver nela? É uma casa confortável e alegre, ou é exígua, suja e sempre desarrumada? O mesmo se passa em relação ao seu carro - gosta dele? Será que ele reflecte o amor que sente por si? As suas roupas são uma preocupação ou uma maçada, ou um motivo constante de preocupação? As nossas roupas são um reflexo daquilo que sentimos por

nós. E uma vez mais lembro que os pensamentos a nosso respeito podem ser mudados.

Se quiser mudar de casa, comece por se abrir ao facto de que vai encontrar um novo sítio para viver. Afirme que ele já está à sua espera. Quando eu andava à procura de uma casa nova em Los Angeles, eu nem queria acreditar que só me estavam a aparecer casas horríveis. Eu só pensava, mas isto é Los Angeles, uma cidade cheia de casas maravilhosas? Onde é que elas estão?

A procura durou seis meses até que finalmente encontrei a casa que eu queria. Era magnífica. Na altura em que eu andava a procurar, o edifício estava em construção e quando o acabaram, ela estava ali à minha espera. Se andamos à procura de algo e não encontramos, provavelmente há uma boa razão para isso.

Quando quer mudar de sítio porque não gosta de ali viver, agradeça à sua casa actual por ali estar. Aprecie o facto de ela o abrigar dos elementos. Se é difícil gostar da casa, comece pela parte da casa que mais gosta - pode ser até um canto do seu quarto cama. Não diga "Odeio esta casa", porque desse modo não vai encontrar um sítio que ame.

Aprecie o local onde está agora, para poder estar aberto para receber uma maravilhosa casa nova. Se a sua casa está toda desarrumada e em desordem, comece a limpá-la. A sua casa é um reflexo de quem você é.

Relações Amorosas

Sou uma grande admiradora do Dr. Bernie Siegel, oncologista do Connecticut, que escreveu o livro *Love, Medicine & Miracles*. O Dr. Siegel aprendeu muito com os seus pacientes com cancro e eu gostaria de partilhar convosco o que ele diz sobre o amor incondicional:

"*Muitas pessoas, em especial os pacientes com cancro, crescem com a convicção de que são portadores de um defeito terrível no centro do seu ser. Um defeito que têm de esconder se quiserem ter alguma possibilidade no campo do amor. Sentem que não poderiam ser amadas e que ficariam condenadas à solidão se o seu verdadeiro ser fosse revelado. Essas pessoas criam defesas para impossibilitar a partilha desses seus sentimentos mais íntimos. Como sentem um vazio profundo dentro de si, acabam por olhar para todas as relações* e *para toda a interacção em termos de obter qualquer coisa que preencha esse vazio interior do qual se apercebem um pouco difusamente. Dão amor na condição de receber algo em troca. Isto conduz a um sentido de vazio ainda mais profundo que prolonga este ciclo vicioso.*"

Sempre que faço uma palestra e dou uma oportunidade à audiência para fazer perguntas, há uma que invariavelmente é feita: "O que fazer para criar relações saudáveis e duradouras?"

Todas as relações são importantes porque reflectem o modo como nos sentimos a nós próprios. Se é uma daquelas pessoas que se castiga constantemente por pensar que tudo o que sai errado é culpa sua, ou que assume sempre o papel de vítima, saiba que esse tipo de postura acaba por atrair o tipo de relações que reforçam as suas convicções.

Uma mulher disse-me que tinha uma relação com um homem que era extremamente gentil e carinhoso, mas no entanto ela sentia necessidade de pôr o seu amor à prova. Perguntei-lhe: "Porquê pôr o amor à prova?" Ela respondeu-me que não se sentia merecedora do seu amor porque ela própria também não sentia grande admiração por si. Eu propus-lhe que três vezes ao dia ela se pusesse de pé, com os braços abertos, e que dissesse: "Quero que o amor entre em mim. É seguro deixar entra o amor." De seguida deveria olhar para o espelho e dizer, olhos nos olhos, "Eu mereço. Eu quero ter o amor, mesmo que o não *mereça*."

Com demasiada freqüência as pessoas negam o seu próprio bem porque estão convencidas que o não podem ter. Por exemplo, você quer casar-se ou ter uma relação duradoura. A pessoa com quem anda tem quatro das qualidades que você considera essenciais num parceiro. Você sabe que vai continuar a procurar. Quer mais um bocadinho disto e mais um bocadinho daquilo ou ainda quer acrescentar uma qualidade nova à sua lista. Se calhar, dependendo daquilo que acredita ser mesmo o seu merecimento de ser amado, terá que passar por uma dúzia de relações até encontrar essa relação que tanto ambiciona.

Do mesmo modo, se acredita que o Poder Superior o rodeou de pessoas verdadeiramente carinhosas, ou se sente que as pessoas com quem se cruza ou que conhece só trazem o bem à sua vida, em última instância será esse o tipo de relações que a sua vida atrairá.

Relações de Dependência

As relações pessoais parecem ser sempre uma das primeiras prioridades para muitos de nós. Talvez estejamos sempre à procura do amor. No entanto, essa procura não resulta sempre no parceiro certo porque muitas vezes as razões do nosso querer não são muito claras. Pensamos: "Se, eu tivesse alguém que me amasse, a minha vida seria fantástica." As coisa não funcionam assim.

Um dos exercícios que eu recomendo que façam é o de fazer uma lista das qualidades que procura numa relação, tais como o humor, a intimidade, comunicação aberta e positiva, etc. Olhe bem para a lista. É possível uma pessoa preencher todos esses requisitos? Seria possível você preencher alguns deles?

É muito diferente sentir a *necessidade do amor* e sentir-se *carente de amor*. A pessoa *carente* sente a falta do amor e da aprovação da pessoa mais importante que ela conhece - ela própria. Acaba envolvida em relações de dependência e pouco efectivas para ambas as partes.

Quando necessitamos de outra pessoa para nos sentirmos preenchidos, somos dependentes. Quando queremos que outra pessoa tome conta de nós, para não termos que ser nós a fazê-lo, tornamo-nos dependentes. Sobretudo pessoas como eu, provenientes de famílias disfuncionais, aprendem a ser dependentes à medida que crescem. Durante muito tempo acreditei que não servia para nada e, onde quer que fosse, procurava amor e aprovação.

Se está constantemente a dizer ao seu parceiro aquilo que ele tem de fazer, provavelmente está a tentar manipular a sua relação. Por outro lado, se estiver a trabalhar nos seus padrões internos, então está a permitir que os acontecimentos fluam na direcção certa.

Pare um instante para se colocar em frente a um espelho e pensar em algumas das convicções negativas da sua infância que possam estar a afectar os seus relacionamentos. Vê como ainda está a recriar as mesmas convicções? Pense agora nas convicções positivas da sua infância. Será que têm a mesma carga das negativas?

Afirme que as convicções negativas já não têm qualquer utilidade para si e substitua-as com afirmações positivas. Poderá escrever as suas novas convicções e colocá-las bem à vista onde as possa ver todos os dias. Mais uma vez, peço-lhe que seja paciente consigo. Insista tanto com as suas novas convicções, como fazia com as antigas. Eu própria resvalei tantas vezes e recaí nos velhos padrões antes de conseguir fortalecer as raízes das minhas novas convicções.

Lembre-se que quando for capaz de contribuir para a satisfação das suas próprias necessidades, a carência e a dependência não se farão sentir tão fortemente. Tudo começa com o amor por nós próprios. Quando nos amamos verdadeiramente, ficamos centrados, calmos, seguros e as nossas relações em casa ou no emprego tornam-se maravilhosas. Irá dar por si a reagir às várias situações e às pessoas de uma maneira diferente. Aquilo que ontem era desesperadamente importante, hoje já não se afigura como tal. Entrarão novas pessoas na sua vida e, se calhar, algumas desaparecerão do seu círculo. Ao princípio isso pode parecer assustador, mas no fim torna-se maravilhoso, refrescante, excitante até.

Uma vez que tenha descoberto o que deseja numa relação, terá de sair e dar-se com as pessoas. Ninguém vai aparecer a bater-lhe à porta. Os grupos de apoio ou as aulas à noite são uma boa maneira de encontrar gente nova. Aí é possível encontrar pessoas com ideias semelhantes às suas ou que partilham os mesmos interesses. É incrível a rapidez com que podemos estabelecer novas amizades. Há muitos grupos de apoio e aulas em todas as cidades do mundo. É preciso procurar esses grupos porque as pessoas que estão a percorrer um caminho similar são sempre uma óptima ajuda. Sugiro mais uma afirmação: "Estou aberto e receptivo a que entrem na minha vida experiências boas e maravilhosas." É melhor do que dizer "Ando à procura de um novo amor." O Universo responde-nos com o melhor quando estamos abertos e receptivos.

Há-de verificar que à medida que o amor-próprio cresce, também se desenvolve o auto-respeito, e todas as mudanças que sente necessidade de introduzir tornar-se-ão mais fáceis de realizar, porque começa a saber que elas estão certas e que são as mudanças indicadas. O amor nunca é exterior a nós - está sempre dentro de si. Quanto mais o sentir, tanto mais poderá atrair.

Convicções sobre o Dinheiro

O medo que está associado ao dinheiro tem origem na programação que nos é transmitida na nossa infância. Num dos meus seminários uma mulher revelou-me que o pai, um homem riquíssimo, tinha um verdadeiro pavor de um dia poder falir. Ele tinha transmitido essa insegurança à filha e ela cresceu sempre com o temor de que não pudessem tomar conta dela. Aquele pai manipulou a família toda por meio de um

sentimento de culpa e conseguiu que todo aquele desafogo financeiro perdesse toda a graça que podia ter. Ela

tinha sido riquíssima toda a vida , mas nunca tinha conseguido libertar-se do medo de não ser capaz de tomar conta de si. Mesmo sem dinheiro, conseguimos tomar conta de nós.

A geração dos meus pais, que cresceu na época da Grande Depressão, e mesmo outros mais novos, transmitiram aos filhos conceitos do tipo "podemos passar fome", ou "podemos não arranjar mais emprego", ou "podem tirar-nos a casa e o carro", ou qualquer outra coisa terrível no gênero.

Seria extraordinário uma criança virar-se para os pais e responder "Isso é um disparate." As crianças aceitam este tipo de mensagens e dizem: "Sim, é verdade. Era horrível se isso acontecesse."

Faça uma lista dos conceitos dos seus pais sobre o dinheiro. Pergunte a si próprio se ainda opta por acreditar no que eles diziam. Você vai querer ir para além das limitações e dos medos dos seus pais, porque agora a vida já não é mesma. Pare de repetir esses conceitos. Comece a transformar essas imagens a nível mental. Quando surgir uma oportunidade, não faça eco da sua história de carência no passado. Proclame a nova mensagem do dia de hoje. Pode começar agora a fazer afirmações de que está bem ter dinheiro e acumular riqueza e que utilizará o dinheiro com sabedoria.

E um facto da vida numas ocasiões termos mais dinheiro que noutras. Se tivermos a confiança que o Poder interior velará por nós, aconteça o que acontecer, então conseguiremos fluir através dos tempos mais magros, sabendo que melhores dias virão.

O dinheiro não é resposta, apesar de muita gente pensar que se tivermos muito dinheiro tudo vai estar bem; acabam-se os problemas e as dores de cabeça. O dinheiro não é de todo a resposta. Há pessoas que têm mais dinheiro do que alguma vez precisarão e mesmo assim não são felizes.

Esteja Grato por Tudo o que Tem

Um homem que eu conheci disse-me um dia que se sentia culpado porque nunca poderia retribuir aos seus amigos toda a gentileza e ofertas que lhe tinham dado numa altura em que ele não estava lá muito bem. Respondi-lhe que havia alturas em que o Universo dá da maneira que precisamos e nós podemos não ser capazes de dar de volta.

Seja qual for o modo como o Universo decide responder à nossa necessidade, agradeça. Há-de chegar a altura em que poderá ajudar alguém. Pode ser que não seja com dinheiro, mas apenas com tempo ou com compaixão. Muitas vezes nem nos apercebemos como isso pode ter um valor infinitamente superior ao dinheiro.

Consigo recordar as pessoas que no início da minha vida me ajudaram muitíssimo, numa altura em que eu não tinha maneira de retribuir. Anos mais tarde também eu tive a oportunidade de ajudar outras pessoas sem estar à espera de retribuição. As pessoas têm um sentimento muito forte em relação à troca de prosperidade. Temos de ser recíprocos. Alguém nos convida para almoçar e nós, imediatamente, sentimo-nos obrigados a retribuir; alguém nos oferece um presente e nós saímos logo disparados para lhe comprar outra coisa.

Aprenda a receber com gratidão. Aprenda a receber porque o Universo apercebe-se da nossa abertura para receber, não ficando limitados à troca de prosperidade. Muitos dos nossos problemas partem precisamente da nossa incapacidade para receber. Sabemos dar, mas é tão difícil receber.

Quando alguém lhe der um presente, sorria e agradeça. Se disser a essa pessoa: "Este não é o tamanho certo" ou "não gosto desta cor", está garantido que ela nunca mais volta a dar-lhe um presente. Aceite com delicadeza e, se não for realmente apropriado para si, dê a alguém que dele faça bom proveito.

Queremos estar gratos por aquilo que temos, para podermos atrair o bem sobre nós. Mais uma vez, se nos concentramos na carência, será apenas isso que iremos chamar. Se estivermos endividados, precisamos de nos perdoar e dispensamos todas as críticas. Precisamos de concentrar-nos no pagamento das dívidas e devemos fazer afirmações e visualizações nesse sentido.

O melhor que podemos fazer por uma pessoa com problemas de dinheiro é ensiná-lo a criá-lo na consciência, porque aí é o único sítio onde a nossa ajuda é duradoura. Muito mais do que se lhe dermos dinheiro. Aquilo que digo não é no sentido de não ajudarem com dinheiro, mas é sobretudo o não ajudarem com dinheiro só porque se sentem culpados. Dizemos que temos de ajudar as outras pessoas. Nós também somos pessoas. Se somos alguém, somos merecedores de prosperidade. A sua consciência é a melhor conta bancária que alguma vez poderá ter. Sempre que lá depositar pensamentos positivos, colherá dividendos

elevadíssimos.

O Dízimo É um Princípio Universal

Uma das maneiras de atrair dinheiro à sua vida é através do pagamento do dízimo.

O dízimo de 10% do seu rendimento é um princípio já muito antigo. Eu gosto de o considerar como a nossa retribuição á Vida. Quando o fazemos parece que prosperamos mais. As igrejas sempre procuraram que lhes entregássemos o dízimo. Na verdade trata-se de uma das suas principais fontes de rendimento. Nos últimos anos o dízimo expandiu-se a tudo o que forneça alimento espiritual. Quem ou o quê o inspirou nessa sua busca pela melhoria da qualidade de vida? Poderá ser aí que irá pagar o dízimo. Se não lhe agradar pagar a uma igreja ou a uma pessoa, o que não falta aí são notáveis organizações não-lucrativas através das quais poderá beneficiar muitas outras pessoas com as suas contribuições. Procure e defina qual será a melhor para si.

As pessoas dizem frequentemente: "Eu pago o dízimo quando tiver mais dinheiro." É claro que isso nunca acontece. Se vai começar a pagar o dízimo, faça-o agora e observe as bênçãos começarem a fluir. Porém, se o fizer só para ganhar mais, então não está a perceber o sentido de tudo isto. O dízimo deve ser dado sem condições, de outro modo não funciona. Sinto que a vida tem sido boa para mim e é com todo o prazer que dou de volta à vida, de várias maneiras.

A abundância deste mundo está aí toda, à espera que nós a desfrutemos. Se souber que há mais dinheiro do que aquele que alguma vez poderia gastar, ou que há mais pessoas do que as que alguma vez poderia encontrar, e que há mais alegria do que alguma vez poderia imaginar, poderá então desfrutar de tudo o que necessita e deseja.

Se pedir o seu bem supremo, confie que o Poder dentro de si o provirá. Seja honesto para consigo e com os outros. Não aldrabe nem um bocadinho. Isso voltar-se-á contra si.

A Inteligência Infinita que permeia tudo responder-lhe-á "Sim!" Quando se passa algo na sua vida, não rejeite, aceite. Abra-se para receber o bem. Diga "Sim" ao mundo. As oportunidades e a prosperidade multiplicar-se-ão cem vezes.

CAPÍTULO DÉCIMO SEGUNDO -A EXPRESSÃO DA CRIATIVIDADE

Quando a visão interior se abre, os nossos horizontes alargam-se.

O Nosso Trabalho É uma Expressão Divina

As pessoas interrogam-me sobre o propósito da vida. Eu respondo--lhes que o meu trabalho é o meu propósito. É muito triste reconhecer que a maior parte das pessoas odeia os seus empregos ou, pior ainda, não faz a mínima ideia do que quer fazer na vida. Encontrar o propósito da vida, encontrar o trabalho que gosta de fazer, é amar quem verdadeiramente você é.

O seu trabalho funciona como a sua expressão de criatividade. Temos que ultrapassar aqueles sentimentos a nosso respeito de que não somos grande coisa e de que somos demasiado ignorantes. Permita que a energia criativa do Universo flua através de si de um modo profundamente gratificante. Não importa o que faça, desde que isso seja gratificante para o seu ser e que se sinta preenchido.

Se odiar o seu local de trabalho ou detestar aquilo que faz, esse sentimento nunca irá mudar, excepto se houver uma mudança interior. Se mudar de emprego e mantiver esses sentimentos em relação ao trabalho, mais cedo ou mais tarde volta a cair no mesmo.

Parte do problema está no modo negativo como as pessoas pedem aquilo que querem. Lembra-me aquela mulher que tinha uma dificuldade extrema em afirmar o que queria numa base positiva. Ela repetia constantemente "Eu não quero isto no meu emprego", ou "Isto não pode acontecer", ou ainda "Eu não quero sentir esta energia negativa." Compreende, não é verdade, que tudo o que ela afirmava não era nada do que ela queria? Temos de ser absolutamente claros acerca do que queremos.

Às vezes é um problema pedir o que queremos. É tão mais fácil dizer o que não queremos. Comece por afirmar o que deseja que o seu trabalho seja. "O *meu trabalho é extremamente compensador. Ajudo pessoas. Permite-me tomar consciência das necessidades das pessoas. Trabalho com pessoas que gostam de mim. Sinto-me segura permanentemente.*" Em alternativa poderá dizer: "O *meu trabalho permite-me expressar livremente a minha criatividade. Ganho bem a fazer as coisas que eu gosto*", ou ainda "Estou *sempre contente no meu trabalho. A minha carreira está cheia de bons momentos, de alegria, riso e abundância.*"

Faça estas declarações sempre no presente. Aquilo que você declara, você vai ter! Se isso não acontecer é porque há ainda convicções em si que não lhe permitem aceitar o bem. É espantosa a carga de convicções negativas que transportamos. Enquanto as não mudar, não poderá prosperar.

Se tem um emprego que odeia, está a obstruir o potencial de expressão do seu Poder. Pense nos atributos positivos que gostaria de ter no seu trabalho - o que seria o seu emprego ideal. É essencial ser extremamente claro a este respeito. O seu Ser superior vai encontrar esse lugar perfeito. Se não sabe, queira saber. Abra-se à sabedoria que está dentro de si.

Aprendi há muito tempo, com a ajuda da Ciência da Mente, que o meu trabalho era expressar a Vida. De cada vez que me deparava com um problema, sabia que era uma oportunidade para crescer e que o Poder que me criou tinha-me dado todos os meios para solucionar esse problema. Passado o pânico inicial, acalmava a minha mente, virava-me para dentro e agradecia a oportunidade de poder demonstrar o Poder da Inteligência Divina a trabalhar através de mim.

Num seminário tive uma jovem que queria ser actriz. Os pais dela tinham-na persuadido a tirar o curso de Direito e toda a gente à sua volta andava a pressioná-la para ir fazer o estágio. No entanto, não tinha passado um mês e desistiu. Decidiu então começar a frequentar um curso de teatro porque, na verdade, era mesmo isso o que ela queria.

Passado pouco tempo, começou a ter sonhos nos quais se via a não conseguir chegar a lado nenhum na vida. Começou a sentir-se péssima e deprimida. Para ela estava a ser muito difícil largar as dúvidas, sobretudo se aquele não seria o maior erro da sua vida, um erro irreparável.

Perguntei-lhe: "De quem é essa voz?" Ela esclareceu-me que aquelas eram as palavras que o pai lhe tinha repetido até à exaustão.

Muitos de nós conseguimos compreender perfeitamente esta história. Ela queria representar e os pais queriam que ela fosse advogada. Ela atingiu um ponto de confusão tal que já não sabia o que havia de fazer. A única coisa que ela precisava de compreender era que o pai estava a dizer: "Eu amo-te." Se ela se tornasse uma advogada, ele sentia que ia estar segura, sã e salva. Isso era tudo o que ele queria. Todavia, a ambição *dela* não era essa.

Ela tinha de fazer o que ela achava que estava certo, mesmo que isso significasse ir contra as expectativas do pai. Aconselhei-a a sentar-se em frente ao espelho, olhos nos olhos e dizer: "Amo-te *e tens todo o meu apoio para conseguires aquilo que queres de verdade. Vou estar ao teu lado para te apoiar em tudo o que eu puder.*"

Recomendei-lhe que desse tempo ao tempo para poder ouvir. Ela tinha de se ligar à sabedoria interior e aperceber-se que não tinha que agradar absolutamente a ninguém a não ser ela própria. Ela podia amar o pai, mas ao mesmo tempo podia realizar-se a si própria. Tinha todo o direito de se sentir merecedora e capaz de o fazer. Ao pai podia também dizer "Amo-te e não quero ser uma advogada - quero ser uma actriz", ou o que quisesse. Um dos nossos desafios é precisamente fazer aquilo que está certo para nós, mesmo quando quem gosta de nós diz o contrário. Nós não viemos a este mundo para satisfazer as expectativas dos outros.

É um problema sério conseguir fazer aquilo que queremos se mantivermos a convicção de que não somos merecedores. Se as outras pessoas disserem que não pode ser e nós aceitarmos isso como válido, a criança que há em nós vai acreditar que não somos realmente merecedores de nada. De novo volto a frisar, trata-se sempre de aprender e praticar maneiras de amarmos cada vez mais a nós mesmos.

Volto a fazer a minha recomendação anterior. Comece por escrever tudo aquilo em que acredita sobre o trabalho, o insucesso e o sucesso. Olhe para o que escreveu e repare nos aspectos negativos. São essas as convicções que o impedem de fluir nesta área. Pode ser que ainda tenha convicções que vão no sentido de que merece falhar. Pegue em cada uma dessas declarações negativas, dê-lhes a volta e transforme-as uma a uma em afirmações positivas. Crie uma nova formatação na sua mente relativamente ao que pretende que seja o seu trabalho.

O Seu Rendimento Pode Ter Origem em Várias Fontes

A maioria das pessoas acredita que é preciso trabalhar arduamente para se poder ter uma vida decente, muito em especial nos Estados Unidos onde existe uma ética do trabalho que diz que para sermos uma boa pessoa temos que trabalhar no duro. Essa atitude transforma o trabalho em escravatura.

Descobri que se uma pessoa trabalhar naquilo que gosta, normalmente poderá desenvolver uma boa base de sustentação. Se estiver continuamente a dizer "Odeio este trabalho", nunca se chega a lado nenhum. Seja qual for a sua actividade, ponha nela amor e uma atitude positiva. Se estiver numa situação inconfortável, olhe para dentro e descubra qual é a melhor lição a retirar daí.

Uma jovem mulher disse-me um dia que o seu sistema de convicções fazia com que o dinheiro se multiplicasse nas suas mãos de formas inesperadas. Os amigos criticavam-lhe aquela maneira única de fazer dinheiro e insistiam que ela tinha de trabalhar no duro para ganhar dinheiro. Ela disse-me que os amigos achavam o sistema dela pouco saudável e sabiam que ela até nem fazia nenhum grande esforço. No entanto, tanto ouviu que acabou por pensar também que se não trabalhasse mais arduamente não seria merecedora de todo aquele dinheiro que tinha.

A consciência dela estava certa ao princípio. Ela tinha que estar era grata em vez de sentir medo. Tinha compreendido como se manifesta a abundância e a vida estava a fluir nessa área sem nenhum grande esforço. Todavia, os amigos estavam a puxá-la para baixo porque todos eles trabalhavam afincadamente e não tinham metade do dinheiro que ela tinha.

Estendi tantas vezes a mão para ajudar, e sempre foi maravilhoso quando alguém a aceitou e se dispôs a aprender novas coisas e a evoluir. Mas se alguém tentasse puxar-me para baixo, eu dizia adeus e passava adiante, para trabalhar com alguém que estivesse verdadeiramente disposto a tirar o pé da lama.

Se a sua vida for cheia de amor e de alegria, não pare para ouvir um desgraçado solitário, cheio de ideias sobre como deve ser a vida. Se a sua vida for rica e próspera, não queira ouvir as lições de um pobre falido. Os pais assumem frequentemente este papel de querer dar lições. A perspectiva deles é a de carregar fardos pesados, das dificuldades e dos muitos problemas e querem ensinar-nos a viver!

A economia é uma preocupação para muita gente que acredita que vai ganhar ou perder consoante a

situação económica do país. Na realidade a economia anda sempre para cima e para baixo e, como tal, não

importa muito o que está a acontecer por esse mundo fora ou o que os outros fazem para alterar a economia. Aconteça o que acontecer por aí, o mais importante de tudo é aquilo em que acredita a seu respeito.

Se tem de se tornar um sem-abrigo, pergunte a si próprio: "Dentro de mim onde é que eu me sinto sem abrigo? Onde é que eu me sinto abandonado? O que preciso fazer para experimentar a paz interior?" Todas as experiências exteriores reflectem as nossas convicções interiores.

Eu sempre usei a afirmação "O *meu rendimento está em constante crescimento*." Outra afirmação que me agrada é "Vou *ultrapassar o nível de rendimento dos meus pais*." Temos direito a ganhar mais que eles. É mesmo um imperativo já que a vida está mais cara. As mulheres, em particular, sentem um conflito maior com esta afirmação. Para elas torna-se frequentemente difícil ganhar mais que os pais. Terão que ultrapassar os sentimentos de que não merecem e aceitar o seu direito divino à abundância da riqueza financeira.

O seu emprego é apenas um dos muitos canais de uma fonte infinita de dinheiro. O dinheiro não é o objecto do seu trabalho. O dinheiro pode chegar a si de muitas formas e através de muitas vias. Seja como for que ele chegue, aceite-o com alegria como uma dádiva do Universo.

Conheci uma jovem que se queixava que os sogros estavam sempre a comprar coisas óptimas para o filho dela e que ela não tinha dinheiro para lhe comprar nada. Recordei-lhe que o Universo queria que aquela criança vivesse na abundância de todos aqueles bens e os sogros dela eram apenas um canal transmissor. Ela devia era estar grata e apreciar o modo como o Universo provia as necessidades do seu filho.

As Relações no Emprego

As relações que criamos no trabalho são similares às relações que temos na família. Tanto podem ser saudáveis como disfuncionais.

Uma mulher perguntou-me: "Sendo uma pessoa normalmente positiva, como é que eu lido com pessoas no meu ambiente de trabalho que estão a ser constantemente negativas?"

Para começar, achei piada ela dizer que trabalhava num ambiente de trabalho em que todos eram negativos e ela era a única pessoa positiva. Porque razão atraía ela toda aquela negatividade? Talvez houvesse uma carga negativa dentro dela que ela não estava a ser capaz de reconhecer.

Propus-lhe que começasse a acreditar que trabalhava sempre num local pacífico e alegre, onde as pessoas se apreciavam realmente umas às outras e tinham apreço pela vida em geral e onde havia respeito de todas as partes. Em vez de se queixar que fulano tinha que fazer as coisas sempre à sua maneira, ela podia afirmar que trabalhava sempre no sítio ideal.

Se ela adoptasse esta filosofia, das duas uma, ou ela passava a ajudar a fazer sobressair as melhores qualidades dos colegas, porque em função da sua mudança interior estes passariam a reagir de maneira diferente, ou muito em breve ela ia encontrar-se num novo ambiente de trabalho, nas condições expressas na sua afirmação.

Um homem contou-me que na altura em que entrou para o emprego tinha um instinto incrível e tudo estava a rolar sobre rodas. Era preciso, directo e estava satisfeito. De repente começou a cometer erros todos os dias. Perguntei-lhe do que é que tinha medo. Seria algum medo da infância que tinha vindo à superfície? Estava zangado com alguém lá no emprego? Estava metido nalgum ajuste de contas? Havia alguém que lhe recordasse os pais? Aquilo já tinha acontecido noutros empregos? Para mim, ele estava a criar um pequeno caos no emprego por causa de um velho sistema de convicções. Ele acabou por admitir que era um velho padrão familiar que o estava a perturbar. A família costumava ridicularizá-lo sempre que ele cometia um erro. Recomendei que perdoasse a família e que afirmasse que agora tinha óptimas relações de trabalho, em harmonia com pessoas que o respeitavam e apreciavam todas as suas acções.

Quando pensar nos seus colegas de trabalho, nunca pense coisas no gênero "são tão negativos". Cada um de nós tem todas as qualidades em si, por isso reaja às boas qualidades que os outros conseguem manifestar e respeite a sua tranquilidade. Se olhar apenas para as qualidades, estas virão à tona com maior ímpeto. Se os outros estiverem a dizer coisas negativas constantemente, não preste atenção. Você quer mudar a *sua* consciência. Se eles reflectem algo negativo dentro de si, quando a sua consciência muda eles acabam por deixar de o incomodar. Mesmo que se sinta frustrado, comece a afirmar aquilo que deseja no seu ambiente de trabalho e depois aceite o que vier com alegria e gratidão.

Uma mulher teve uma oportunidade de trabalhar a fazer o que ela gostava e, em consequência, de

crescer com essa experiência. Todavia, estava sempre a adoecer e a pouco e pouco estava a começar a sabotar

todo o seu trabalho. Ela lembrava-se que em criança estava sempre a adoecer porque era uma maneira de chamar a atenção para que lhe dessem amor e carinho. Agora, como adulta, estava a repetir o mesmo padrão.

Ela precisava de aprender uma maneira mais positiva de obter o amor e o carinho. Quando alguma coisa corria mal no emprego, fazia um retorno à menininha de cinco anos. Assim, quando começou a tomar conta da criança dentro dela, aprendeu a sentir-se segura e a aceitar o seu próprio poder.

A competição e a comparação são dois grandes empecilhos para a sua criatividade. As suas características únicas diferenciam-no de qualquer outra pessoa. Desde o princípio dos tempos, nunca houve uma pessoa igual a si. Por isso o que há para comparar e onde está a concorrência? A comparação faz-nos sentir superiores ou inferiores, numa perspectiva do ego e na visão tacanha da nossa mente limitada. Se nos compararmos com outras pessoas para nos sentirmos um bocadinho superiores, na prática estamos a afirmar que alguém não presta. Se deitamos os outros abaixo, podemos até pensar que nós vamos para cima, mas as coisas não funcionam bem assim. Ao fazê-lo estamos a colocar-nos em posição de também sermos criticados pelos outros. Todos fazemos isto, num nível ou noutro, mas é óptimo quando conseguimos superar esse estado. Atingir o estado da iluminação é mergulhar dentro de nós e descobrir a luz do nosso ser que dissipa toda a escuridão da mente.

Eu quero frisar mais uma vez que tudo se altera e que aquilo que ontem era perfeito, hoje poderá já não sê-lo. Para se manter no caminho da mudança e do crescimento, precisa de continuar a mergulhar dentro de si e a escutar o que está certo para si, aqui e agora.

A Mudança da Atitude Empresarial

Nos últimos anos tornei-me dona da minha própria editora. O meu lema tem sido abrir o correio, atender os telefones, tratar os assuntos que nos aparecem pela frente e o trabalho nunca falta. À medida que íamos fazendo isto no dia a dia, o negócio foi crescendo e de um pequeno grupo de pessoas chegámos a ser mais de 20.

Estabelecemos a nossa actividade em princípios espirituais, recorrendo a tratamentos afirmativos no início e no fim das reuniões. Tínhamos consciência que as outras empresas baseavam-se na competitividade, que a maior parte das vezes assenta na crítica e na condenação dos outros. Pelo nosso lado, não queríamos emitir esse tipo de energia em relação aos outros porque sabíamos que mais cedo ou mais tarde essa energia voltaria para nós com força redobrada.

Decidimos que se queríamos viver de acordo com a nossa filosofia, não podíamos funcionar no quadro dos velhos conceitos empresariais. Se surgissem problemas, teríamos de dedicar algum tempo a afirmar o que queríamos mudar.

Tínhamos uma sala à prova de som a que chamávamos a "sala dos gritos", onde os empregados, sem correrem o risco de ser ouvidos ou de ser julgados, podiam ir largar pressão quando sentiam a cabeça a deitar fumo. Naquela sala podiam também meditar em silêncio e relaxar e dispunham de várias cassetes com afirmações para ouvir. Nas alturas de crise era um porto de abrigo.

Lembro-me de a dada altura termos tido uma série de problemas com a nossa rede de computadores. Todos os dias ia abaixo. Como eu acredito que as máquinas reflectem a nossa consciência, percebi que muitos de nós estávamos a emitir energia negativa para os computadores e, em conseqüência, já estávamos à espera que eles se fossem abaixo. Mandei introduzir uma afirmação no sistema que dizia o seguinte: "Bom dia. Como está? Eu funciono perfeitamente quando gostam de mim. Eu gosto de si." Esta mensagem aparecia a todos, de manhã, quando ligávamos os computadores. A verdade é que deixámos de ter problemas com eles.

Às vezes chamamos um "desastre" às coisas que acontecem, muito em especial no que se refere ao trabalho. Temos que lhes dar o seu valor real - são apenas factos da vida que sempre nos ensinam algo. Eu nunca tive um "desastre" que no final não resultasse numa boa lição e que em conseqüência desta a minha vida não melhorasse de nível.

Ainda há pouco tempo, a minha empresa, a Hay House, atravessou uma fase menos famosa. Tal como a economia, as nossa vendas subiam e desciam e naquele momento a tendência era mais para descer do que para subir e as perspectivas não eram boas. Apesar disso, não nos adaptámos e continuámos, mês após mês, a acumular prejuízos. Qualquer empresário sabe que não é assim que se gere uma empresa. A coisa atingiu um

ponto tal que eu corria o risco de perder a empresa se não tomasse "medidas drásticas."

Essas "medidas drásticas" incluíam despedir mais de metade dos meus empregados. Imagine a dificuldade que foi para mim. Lembro-me de entrar na sala de reuniões onde estava todo o pessoal reunido para ouvir as notícias. Eu estava lavada em lágrimas, mas sabia que aquilo tinha de ser feito. Por muito difícil que fosse para nós, eu ainda confiava que os meus empregados encontrariam em breve um novo e melhor emprego. Isso passou-se na realidade com quase todos eles. Alguns inclusivamente avançaram com o seu próprio negócio e têm tido imenso sucesso. Mesmo no período mais negro eu sabia e mantive a afirmação que esta experiência seria para o supremo bem de todos.

Evidentemente, toda a gente de fora assumiu o pior. Corriam os piores rumores sobre a Hay House - estávamos de pantanas. Estes rumores não corriam só entre as pessoas que eu conhecia, era a nível nacional! O nosso pessoal das vendas estava boquiaberto com o facto de tanta gente na comunidade empresarial não só conhecer a empresa, mas inclusivamente ter informação sobre a nossa situação financeira. Tenho de admitir que nos deu um certo gozo provar que todas aquelas previsões estavam erradas. Apertámos o cinto e não falimos. Com um quadro de pessoal mais reduzido e cada um de nós determinado a fazer com que tudo desse certo, conseguimos dominar aquela crise. Mais importante que tudo foi o facto de termos aprendido imenso.

Desde então a Hay House tem tido os melhores resultados de sempre. O meu pessoal aprecia o seu trabalho e eu aprecio o meu pessoal. Apesar de todos termos de trabalhar mais, o que é interessante verificar é que ninguém se queixa de trabalhar de mais. Nunca antes publicámos tantos livros como agora e estamos a atrair muito mais prosperidade em todas as áreas da nossa vida.

Eu acredito que no fim tudo contribui para o melhor. O problema é que quando estamos no meio do turbilhão é muito difícil ver as coisas tão friamente. Recorde uma experiência negativa por que tenha passado no emprego, ou em geral no passado. Talvez tenha sido despedido ou a sua mulher deixou-o. Faça agora uma retrospectiva e veja o quadro global.

Como resultado dessa experiência não se passaram coisas boas? Já ouvi tantas vezes dizer "Sim foi horrível o que se passou, mas também, se não tivesse acontecido, não tinha encontrado fulano e sicrano... ou não tinha avançado com a minha empresa... ou não tinha reconhecido a minha dependência... ou não tinha aprendido a amar a mim mesmo."

Ao confiar que a Inteligência Divina nos conduzirá da maneira que melhor for para nós na experiência da vida, estamos a atribuir a nós próprios o poder de desfrutar verdadeiramente *tudo* o que a vida tem para nos oferecer; o bem e também aquilo que chamamos o mal. Tente aplicar tudo isto à sua experiência de trabalho e repare nas mudanças que se vão verificando.

Se é o dono ou o gerente de uma empresa, você pode começar a funcionar como expressão da Inteligência Divina. É muito importante manter as linhas de comunicação com os empregados bem abertas, dando-lhes a liberdade de expressar com confiança os seus sentimentos em relação ao trabalho. Assegure-se de que o local de trabalho é um local limpo e asseado. Mais uma vez, a desordem num escritório apenas reflecte o que vai na cabeça das pessoas que ali trabalham. Num ambiente de desarrumação física como é possível executar bem e atempadamente as nossas tarefas? Adopte uma afirmação que defina a filosofia do seu projecto. Na Hay House sentimos que o nosso objectivo é o seguinte: "*Criar um mundo onde seja seguro amar uns aos outros.*" Quando deixamos a Inteligência Divina intervir em todos os aspectos da nossa actividade, tudo flui no sentido do nosso objectivo e de acordo com um plano divino. Caem-nos ao colo as oportunidades mais incríveis.

Começo a ver muitas empresas a mudar. Há-de chegar o tempo em que as empresas não poderão sobreviver se continuarem baseadas na concorrência e no conflito. Saberemos um dia que há abundância para todos e que podemos abençoar-nos e prosperar em conjunto. As companhias bem podem começar a alterar as suas prioridades e tornar-se um local ideal para os seus funcionários se expressarem, e beneficiar o planeta em geral com os seus produtos e serviços. As pessoas procuram no trabalho mais do que um salário. Querem contribuir para o mundo e sentir-se com isso preenchidas. No futuro, a capacidade de fazer o bem a um nível global vai ultrapassar as necessidades do materialismo.

CAPÍTULO DÉCIMO TERCEIRO -A TOTALIDADE DAS POSSIBILIDADES

Cada um de nós está totalmente ligado ao Universo e à vida. O Poder está dentro de nós para expandir os horizontes da nossa consciência.

Agora quero que se expanda ainda um pouco mais. Se tem vindo a percorrer o caminho há já algum tempo, fazendo este trabalho interior, isso significa que não há mais nada para fazer? Vai ficar sentado a colher os louros do seu esforço até aqui? Ou realizou que este trabalho interior é uma ocupação para a vida e uma vez iniciado nunca mais tem fim? Uma pessoa pode atingir plataformas e tirar umas férias, mas todo este processo é para a vida. Poderá querer saber que áreas ainda precisa trabalhar e o que necessita. Você é saudável? É feliz? É próspero? Sente-se preenchido em termos criativos? Sente-se salvo? Sente-se seguro?

As Limitações Aprendidas no Passado

Há uma expressão que eu gosto imenso de utilizar - *a totalidade das possibilidades.* Eu aprendi-a com um dos meus professores em Nova Iorque - Eric Pace. Para mim sempre teve um significado especial, o de um ponto de partida para a mente ultrapassar aquilo que eu considerava possível; muito para além das convicções limitadas em que cresci.

Na minha inocência eu não compreendia que as críticas passageiras dos adultos e dos amigos eram apenas o resultado de um mau dia ou de uma pequena desilusão e não eram verdade. Eu aceitava abertamente aqueles pensamentos e conceitos a meu respeito e desse modo eles acabaram por fazer parte das minhas limitações. Eu podia não ter um aspecto desastrado, ou estúpido, ou tonto, mas a verdade é que me sentia assim.

A maior parte de nós cria as ideias em que acredita sobre a vida por volta dos cinco anos. Na adolescência acrescentamos mais qualquer coisa e umas coisinhas de nada quando somos mais velhos, mas muito pouco. Se eu perguntar às pessoas por que razão têm uma determinada opinião sobre um assunto qualquer, elas tentam lembrar--se, retrocedem o percurso inteiro e, no final, acabam por chegar à conclusão que tinham tomado uma decisão a esse respeito mais ou menos por volta dos cinco anos.

Como tal, vivemos subjugados à limitações da consciência de uma criança de cinco anos. Aceitámos os conceitos dos nossos pais e na verdade, ainda hoje vivemos sob o domínio dessas limitações. Mesmo os pais mais maravilhosos do mundo não sabem tudo e têm as suas limitações. Assim dizemos o que eles diziam e fazemos o que eles faziam: "Não podes fazer isto", ou "Isso não vai dar." Por mais importantes que pareçam, não precisamos de limitações.

Alguns dos nossos conceitos podem ser positivos e dar bons resultados. Esses pensamentos têm sido úteis ao longo da nossa vida. Temos o exemplo do "Quando se atravessa a rua, olha-se sempre para os dois lados", ou "Legumes e fruta fresca fazem bem à saúde." Há outros conceitos que podem ser úteis enquanto somos novos, mas mais tarde tornam-se inadequados. "Não confies em quem não conheces" é o exemplo típico. A perpetuação deste conceito pela fase adulta, provoca isolamento e solidão. O aspecto positivo de tudo isto é que nunca é tarde para introduzir correcções.

No momento em que dizemos "Não consigo", ou "Isto não vai funcionar", ou "Não temos dinheiro que chegue", ou "O que é que os vizinhos vão pensar?" ficamos muito limitados. Esta última expressão então é um obstáculo enorme para muitas pessoas. "O que vão pensar os vizinhos, os meus amigos, os meus colegas, seja lá quem for?" Trata-se de uma desculpa - assim já não é preciso fazê-lo, porque *eles* não fariam semelhante coisa, *eles* não iam estar de acordo. Tal como a sociedade muda, o que os vizinhos pensam também muda, por isso não faz muito sentido basearmo-nos nesse tipo de suposição.

Se alguém lhe disser "Nunca ninguém fez tal coisa dessa maneira", poderá sempre responder "E então?" Há centenas de maneiras de fazer as coisas, por isso faça da maneira que para si esteja certa. Temos uma série de mensagens absurdas para connosco do tipo: "Não sou suficientemente forte para aguentar uma coisa

dessas", ou "Já não tenho idade para isso", ou "Ainda sou muito novo", ou "Não tenho a altura necessária" ou "Sou do sexo errado."

Quantas vezes utilizou esta última frase? "Sou mulher, não posso fazer isso", ou "Sou um homem, não posso fazer uma coisa dessas." A sua alma não tem sexo. Eu acredito que concordamos com o nosso gênero antes de nascer, numa perspectiva de aprendizagem espiritual. Sentir-se inferior em função do gênero é não só uma má desculpa mas também uma forma de renúncia ao seu poder.

As nossa limitações impedem-nos de expressar e experimentar a totalidade das possibilidades. "Eu não tenho as habilitações adequadas." Quantas vezes este argumento não nos travou já? Temos de perceber que a educação é um sistema estabelecido por grupos de pessoas que dizem "Não pode fazer isto e isto a não ser que o faça à nossa maneira." Podemos aceitar esse facto como uma limitação, ou podemos progredir e ultrapassá-lo. Durante anos e anos eu aceitei essa limitação, porque eu própria abandonei a escola no secundário. Eu dizia antigamente "Sou uma ignorante. Não tenho qualquer educação. Não sei pensar. Não posso arranjar nenhum emprego decente. Não sei fazer nada bem."

Um dia percebi que a limitação estava toda na minha cabeça e não tinha nada a ver com a realidade. Quando desisti dos meus conceitos limitativos e me permiti caminhar na direcção da totalidade das possibilidades, descobri então que sabia pensar. Descobri inclusivamente que era inteligente e que sabia comunicar. Descobri as mais variadas possibilidades. Se as encarasse com a visão limitada do passado, todas elas pareceriam impossíveis.

Limitamos o Potencial Dentro de Nós

Entre nós também há aqueles que pensam que já sabem tudo. O problema aí é que não se cresce e uma pessoa não se abre a nada de novo. Acredita em quê? Aceita que existe um Poder e uma Inteligência superiores a si ou está convencido que é a própria encarnação desse Poder - no seu corpo físico? Se acredita nisso, que é Ele, penso que deve andar muito assustado com a sua mente limitada. Se está consciente da existência de um Poder muito superior no Universo, cuja sabedoria é infinita e do qual todos fazemos parte, então você pode avançar para o espaço onde a totalidade das possibilidades pode funcionar.

Com que frequência se acomoda nas limitações do seu presente estado de consciência? Cada vez que diz "Não posso" está a colocar um sinal de *stop* à sua frente. Na prática, está a fechar a porta à sabedoria interior e a bloquear esse fluir de energia que constitui o nosso conhecimento espiritual. Está preparado para ir para além dos seus conceitos actuais? Hoje de manhã acordou com determinados conceitos e ideias, mas você sabe que é possível, que tem a capacidade de ultrapassar alguns deles e desse modo experimentar uma realidade que nos transcende. Isto chama-se aprendizagem, porque estamos a receber qualquer coisa nova. Pode ser que encaixe com o que já lá estava, mas também pode ser ainda melhor.

Já reparou que quando começa a arrumar o seu armário põe sempre de lado roupas e retalhos de que já não precisa. Junta numa pilha tudo o que é para dar e faz um monte com tudo o que é para deitar fora. Depois começa a arrumar de novo o armário, naturalmente numa ordem completamente diferente. Como tem mais espaço, é mais fácil encontrar o que precisa e, ao mesmo tempo, criou espaço para roupas novas. Se tivesse posto as roupas novas no armário, antes de o arrumar, não tinha espaço ou ficava tudo apertado. Estando ele arrumado, as roupas novas vão para o seu espaço próprio.

A nível mental temos de ter uma rotina idêntica. Precisamos de fazer uma limpeza aos velhos conteúdos que já não funcionam, para criar espaço para novas possibilidades. Onde Deus está, tudo é possível, e Deus está dentro de cada um de nós. Se insistirmos nas nossas ideias preconceituosas, ficamos bloqueados. Quando alguém adoece, você diz: "Coitado, o que ele deve estar a sofrer!" Mas também pode olhar para essa pessoa e ver a verdade absoluta do ser e afirmar a saúde do Poder Divino que está dentro dela. Tem consciência da totalidade das possibilidades e sabe que os milagres podem acontecer?

Um homem disse-me uma vez, assim muito enfaticamente, que era completamente impossível um adulto mudar. Ele vivia num deserto, tinha toda a espécie de doenças e queria vender a sua propriedade. Não estava nada interessado em mudar a sua maneira de pensar e, por isso, também quando estava a negociar com alguém interessado na compra, não tinha a menor flexibilidade. Tudo tinha que ser feito lá à maneira dele. É claro que estava à vista que aquela venda ia ser muito difícil porque ele acreditava firmemente que nunca poderia mudar. E afinal era tão simples, bastava abrir a sua consciência a um novo modo de pensar.

Expandir os Nossos Horizontes

Como é que nos mantemos fora da totalidade das possibilidades? Quais são as nossas limitações? Todos os nossos receios são limitações. Se está assustado com qualquer coisa e diz "Não consigo", "Acho que não vai dar", o que é que acontece? Volta a experimentar o medo uma e outra vez. Os julgamentos são também limitações. Ninguém gosta de ser julgado, no entanto, quantas vezes não julgamos? Os nossos juízos promovem as limitações. Cada vez que damos por nós a julgar ou a criticar, por mais indiferente que seja a questão, lembre-se que aquilo que lançamos para o exterior volta sempre a casa com mais força ainda. Você pode interromper esse ciclo da limitação das possibilidades transformando o pensamento em algo maravilhoso.

Convém esclarecer que há uma enorme diferença entre julgar e ter uma opinião. Quantas vezes não nos é pedida uma opinião? Uma opinião é o que sente sobre qualquer coisa, por exemplo, "Prefiro não fazer isto" ou "Hoje prefiro vestir-me de vermelho em vez de azul." Dizer que vestir de azul está errado é um juízo. E preciso diferenciar as coisas. Lembre-se que a crítica estabelece sempre que alguém está errado, você ou a outra pessoa. Se alguém lhe pedir uma opinião, não deixe que ela se transforme num juízo ou numa crítica.

Do mesmo modo, sempre que cede à culpa, está a estabelecer mais uma limitação. Se magoar alguém, peça desculpa e não volte a magoá-la. Não se encha de sentimentos de culpa porque isso só o vai manter afastado da experiência do bem e nada tem que ver com a realidade do seu verdadeiro ser.

Quando não está preparado para perdoar, está também a limitar o seu crescimento. O perdão permite corrigir um erro ao nível do ser espiritual, possibilita a compreensão e afasta o ressentimento, potência a compaixão e expulsa o ódio.

Encare os seus problemas como oportunidades de crescer. Perante os problemas, só consegue ver as restrições que a mente limitada lhe sugere? Ocorrem-lhe pensamentos do tipo "O pá, que chatice! Porque é que isto tinha de acontecer a mim?" Nem sempre podemos saber qual vai ser o desenvolvimento dessas situações. Precisamos de confiar no Poder e na Presença dentro de nós, que nos é tão infinitamente superior. Nessas ocasiões faça afirmações de que tudo está certo e que tudo se encaminha para o bem supremo. Abra-se ao manancial de possibilidades que os problemas representam e será possível alterar tanta coisa; as mudanças podem ocorrer das maneiras mais incríveis, muito para além da nossa capacidade de imaginar.

Todos nós já passámos por situações em que dissemos "Não sei se vou aguentar isto." Parecia que tínhamos ido de encontro a uma parede de tijolos. No entanto, cá estamos nós e, fosse como fosse, conseguimos sobreviver ao problema. Se calhar nem percebemos bem o que se passou, contudo, aconteceu mesmo. Quanto mais nos sintonizarmos com a energia cósmica, com a Inteligência Única, com a Verdade e o Poder dentro de nós, mais rapidamente poderão realizar-se as maravilhosas possibilidades.

Consciência de Grupo

É essencial deixar para trás o nosso pensamento limitado e os preconceitos e despertar a nossa consciência para uma perspectiva cósmica da vida. Está a verificar-se um desenvolvimento da consciência superior a nível planetário a uma velocidade nunca antes atingida. Vi o outro dia um gráfico que me deixou absolutamente fascinada. Mostrava o crescimento de vários sistemas através da história e o modo como tinham evoluído. O desenvolvimento agrícola foi ultrapassado pelo desenvolvimento industrial no séc. XVIII e agora, recentemente, por volta de 1950, iniciou-se a era da informação, com o advento dos sistemas de comunicação e computacionais. Em simultâneo com a era da informação, o gráfico do movimento de elevação da consciência está a ter um disparo exponencial, com avanços muito superiores à base tecnológica que o suporta. Consegue imaginar as implicações? Eu viajo imenso e onde quer que vá, encontro pessoas que estão a estudar, a aprender. Estive na Austrália, em Jerusalém, Londres, Paris, Amesterdão e onde quer que vá encontro sempre grupos alargados de pessoas que procuram novos caminhos para expandirem o seu ser, para se esclarecerem. As pessoas estão fascinadas com o funcionamento das suas mentes e estão a começar a usar a sabedoria para controlar as suas vidas e as suas vivências.

Estamos a atingir novos níveis de espiritualidade. Apesar de ainda existirem guerras religiosas, elas tornam-se cada vez menos prevalecentes. Começamos a estabelecer relações uns com os outros a um nível superior de consciência. A queda do muro de Berlim e o renascimento da liberdade na Europa são exemplos da nossa consciência em expansão. A liberdade é um direito de nascença. O despertar da consciência individual influencia a consciência colectiva.

Cada vez que usa a sua consciência de um modo positivo, está a estabelecer uma ligação com outras pessoas que procuram fazer o mesmo. Sempre que a usa de um modo negativo, a correspondência negativa

também se estabelece. Todas as vezes que medita, está a ligar-se a outras pessoas no planeta que meditam.

Cada vez que visualiza o bem para si, está a fazê-lo também para os outros. Sempre que visualiza a cura do seu corpo, estabelece uma conexão com outros que estão a fazer o mesmo.

A nossa meta é expandirmos o nosso pensamento e ir para além do que já era para o que pode vir a ser. As nossas consciências podem realizar milagres no mundo.

A totalidade das possibilidades conectam tudo, incluindo o nosso Universo e o que existe para além dele. O que é que estamos a conectar? Os preconceitos são uma forma de medo. Se é uma pessoa preconceituosa está a ligar-se a outras pessoas com os mesmos valores. Se abrir a sua consciência e fizer o melhor que puder para funcionar num nível de amor incondicional, nessa altura está a conectar-se com as pessoas no gráfico em curva ascendente. Quer ser dos que ficam para trás? Ou prefere crescer com a curva?

No mundo as crises são frequentes. Quantas pessoas enviam energia positiva para essas regiões conturbadas e fazem afirmações no sentido de tudo se resolver o mais rapidamente possível e para que se encontre uma solução conducente ao bem supremo de todos os envolvidos? A sua consciência precisa de ser utilizada de um modo que traga harmonia e abundância a todas as pessoas. Que espécie de energia andamos a irradiar? Em vez de condenarmos os povos em guerra e de nos queixarmos, podemos fazer a ligação a nível espiritual ao Poder e afirmar os melhores resultados positivos possíveis de imaginar.

Até onde está disposto a expandir os horizontes do seu pensamento? Está disposto a ir para além dos vizinhos? Se eles são limitados, faça novas amizades. Você quer esticar até onde? Quais são as suas verdadeiras intenções acerca de mudar o *não consigo* num *é claro que consigo.*

Sempre que ouvir afirmar que uma doença é incurável, saiba dentro de si que isso não é verdade. Saiba que existe um Poder superior. Para mim, "incurável" significa apenas que a classe médica ainda não descobriu a cura para essa doença específica. Não quer dizer que a cura não é possível. Podemos ir para além das estatísticas. Não somos números num quadro. Essas são as projecções de outras pessoas com pensamentos de mente limitada. Se não dermos uma hipótese a nós próprios, não nos concedemos a mínima esperança. O Dr. Donald M. Pachuta, na Conferência Nacional da SIDA, em Washington, D. C, afirmou que "nunca tivemos uma epidemia - *nunca* - que fosse 100 por cento fatal."

Algures neste planeta, alguém foi curado de cada uma das doenças que conseguimos criar. Se aceitarmos a desolação e as trevas, estamos arrumados. Precisamos de uma abordagem positiva para encontrarmos algumas das respostas. Temos de usar o Poder dentro de nós para nos curarmos.

Os Nossos Outros Poderes

Já todos ouvimos afirmar que utilizamos apenas 10 por cento do nosso cérebro - apenas 10 por cento! Para que servem os restantes 90 por cento? Penso que ter capacidades psíquicas, telepáticas, de clarividência ou capacidades auditivas especiais é normal e natural. O único problema é que não nos abrimos para a experiência desses fenômenos. Temos toda a espécie de explicações para justificar o não termos essas capacidades ou para afirmar que as não podemos ter. É frequente as crianças serem psíquicas. Infelizmente os pais dizem logo: "Não diga isso", ou "Isso é só imaginação", ou ainda "Não acredite nesses disparates infantis." A criança, invariavelmente, acaba por desligar-se dessas capacidades.

Penso que a mente é capaz de coisas admiráveis e eu tenho a certeza que poderia ir de Nova Iorque para Los Angeles sem ser de avião se soubesse como me desmaterializar aqui e voltar a materializar-me lá. Não faço ideia como isso se faz, mas sei que é possível.

Todos nós somos capazes de realizar proezas inacreditáveis, mas ainda não temos esses conhecimentos, porque provavelmente não os utilizaríamos para o nosso bem. Provavelmente iríamos magoar outras pessoas com o nosso conhecimento. Para já temos de atingir um estado em que seja possível viver o amor incondicional para então podermos começar a aprender a usar os outros 90 por cento do cérebro.

Andar Sobre o Fogo

Já ouviu de certeza falar sobre pessoas que andam em cima do fogo? Nos seminários, sempre que eu coloco a questão, há sempre vários braços levantados. Nós todos achamos que é completamente impossível

andar descalço em cima de brasas de carvão, não é verdade? Ninguém o pode fazer sem queimar os pés. No

entanto há pessoas que o fazem, pessoas como você e eu. Provavelmente aprenderam a fazê-lo numa noite, num seminário de andar sobre o fogo.

Uma amiga minha, Darby Long, trabalha com o Dr. Carl Simonton, o especialista do cancro. Eles fazem seminários de uma semana para doentes com cancro. Nesse seminário, a dada altura, fazem uma demonstração de andar sobre o fogo. Darby já o fez várias vezes e chegou a levar pessoas às cavalitas por cima dos carvões em brasa. Eu acho que para os doentes com cancro deve ser incrível ver e experimentar aquele processo. Provavelmente aquilo rebenta com uma série de conceitos que as pessoas têm. A ideia é essa mesmo. Fazer com que os conceitos sobre as limitações se alterem um pouco que seja.

Acredito que Anthony Robbins, o jovem que lançou o andar sobre o fogo neste país, está cá para fazer qualquer coisa extraordinária neste planeta. Ele estudou PNL, Programação Neurolinguística, um processo em que através da observação dos padrões de comportamento de uma pessoa e da repetição das suas reacções e da interpretação do comportamento é possível alcançar resultados idênticos. A PNL baseia-se nas técnicas hipnóticas do Dr. Milton Erickson, que foram sistematicamente observadas e gravadas por John Grinder e Richard Bandler. Quando Anthony ouviu falar acerca de andar sobre o fogo, quis logo aprender para a seguir poder ensinar a outros. Um mestre de ioga disse-lhe que eram precisos anos de estudo e de meditação. Contudo, com a técnica da PNL, Tony aprendeu o processo numas horas. Ele tinha consciência de que se ele era capaz, qualquer pessoa seria também capaz. Ele não ensina como andar em cima de carvões em brasa para as pessoas aprenderem a fazer um magnífico truque de salão, mas sim porque lhes pode revelar como ir para além das suas limitações e medos.

Tudo É Possível

Repita comigo: "*Eu vivo na totalidade das possibilidades. Onde eu estou tudo é bom.*" Pense nestas palavras um minuto. *Tudo é bom.* Não é uma parte, não é um bocadinho, *tudo é bom.* Quando acredita que tudo é possível, está aberto às respostas em todas as áreas da sua vida.

Encontramo-nos na totalidade das possibilidades. É uma questão que tem a ver connosco a nível individual e colectivo. Ou erigimos paredes à nossa volta ou deitamo-las abaixo e sentimo-nos suficientemente confiantes para nos abrirmos a todo o bem que venha à nossa vida. Comece a observar com maior objectividade. Repare no que se passa dentro de si - como se sente, como reage, no que acredita - e permita-se observar sem comentários nem julgamento. Quando atingir esse estado, viverá a sua vida na totalidade das possibilidades.

Quinta Parte - A LIBERTAÇÃO DO PASSADO



O planeta está a ganhar consciência da sua unidade. Está a tomar-se autoconsciente.

Capítulo Décimo Quarto - MUDANÇA E TRANSIÇÃO

Há pessoas que preferem morrer a mudar.

Normalmente queremos que as outras pessoas mudem, não é verdade? Quando me refiro a outras pessoas, quero também incluir o governo, as grandes empresas, o patrão ou o colega, o IRS, os estrangeiros, a escola, o marido, a esposa, a mãe, o pai, os filhos, etc. - todos menos nós. Nós não queremos mudar. Queremos que tudo mude para que a nossa vida possa ser diferente. Contudo, como é óbvio, para que se opere qualquer mudança ela terá de partir de nós.

A mudança significa que nos libertámos dos sentimentos de isolamento, de separação, solidão, raiva, medo e dor. Criamos assim uma vida plena, com uma paz magnífica, na qual podemos descansar e desfrutar a vida tal como ela nos é apresentada - e sabemos que tudo vai bater certo. Eu gosto de usar a premissa "A *vida é maravilhosa e tudo está perfeito no meu mundo. Eu estou sempre em progressão para um bem ainda maior.*" Dessa forma, pouco importa a direcção que a minha vida toma porque sei que será sempre maravilhoso. Daí eu poder desfrutar qualquer gênero de situação e de circunstâncias.

Numa das minhas palestras uma pessoa expressou que estava a passar por uma fase muito conturbada da sua vida e usava frequentemente a palavra *dor*. Perguntou-me se deveria usar outra palavra. Eu lembrei-me daquela ocasião em que tinha ficado com um dedo entalado numa janela que tinha fechado com força. Eu sabia que se cedesse à dor ia passar um mau bocado. Quando aquilo aconteceu eu comecei logo a fazer trabalho mental e referia-me ao que eu sentia como uma *sensação* imensa no dedo. Ao recordar aquele momento, acho que ajudou imenso a sarar o dedo mais depressa e foi uma boa maneira de lidar com uma experiência que poderia ter sido muito desagradável. Uma pequenina mudança no nosso pensamento pode alterar tanta coisa.

Olhe para a mudança como se fosse a limpeza da casa. Se formos fazendo um bocadinho de cada vez, acabamos por limpar a casa toda. No entanto, mesmo que ainda não tenhamos acabado de a limpar, os resultados começam a estar à vista. Se mudar um pouquinho que seja, em pouco tempo começará a sentir-se melhor.



No dia de Ano Novo estive na Igreja da Ciência da Mente da Cidade dos Anjos do reverendo O. C. Smith e ele disse uma coisa que me deixou a pensar:

"*É o Ano Novo. Temos de perceber que o novo ano não nos vai mudar. O jacto de ser um ano novo não vai fazer a mínima diferença à vossa vida. A única coisa que vos poderá fazer mudar é a vossa vontade de mergulhar dentro de vós e fazerem vocês próprios a mudança que necessita de ser feita.*"

É verdade. As pessoas têm esta mania de fazer promessas no Ano Novo, mas como não fazem quaisquer mudanças interiores, as promessas depressa caem no esquecimento. "Vou deixar de fumar", ou coisas no gênero, as pessoas bem tentam, mas dizem as coisas num sentido negativo, em vez de informar o subconsciente sobre o que há a fazer. Numa situação dessas poderá dizer "Esvaziei-me de todo o desejo de fumar cigarros e agora estou livre."

Até ao momento em que efectuarmos as mudanças interiores, até estarmos preparados para fazer o trabalho mental, nada mudará no exterior. Porém, as mudanças interiores podem ser tão incrivelmente simples porque tudo o que precisamos de mudar são apenas os nossos pensamentos.

O que pode fazer por si este ano que não tenha feito o ano passado e que possa ser positivo? Pare um momento e pense nesta questão. De que coisa gostaria de se libertar este ano à qual estava ainda tão agarrado o ano passado? O que gostaria que mudasse na sua vida? Está disposto a fazê-lo?

Há imensa informação disponível que o inspirará uma vez que esteja disposto a mudar. No momento em que o decidimos fazer, é notável o modo como o Universo conspira para nos ajudar. Traz-nos aquilo de que necessitamos. Pode ser um livro, uma cassete, um professor ou até um amigo que faz uma observação de passagem e que de repente assume um sentido profundo.

Às vezes a nossa situação pode piorar ainda mais, antes de começarem as melhoras, mas está tudo bem porque isso é o princípio do processo. O velho emaranhado começa a desfazer-se, por isso flua com a

situação. Não entre em pânico e não pense que consigo nada funciona. Continue a fazer as suas afirmações e a plantar as suas novas convicções.

A Progressão

Evidentemente, desde o momento em que decide fazer a mudança até obter a prova, existe um período transitório. Vacila-se entre o novo e o velho. Vai andar de trás para a frente e de frente para trás entre o que era e o que gostaria que fosse ou o que gostaria de ter. É um processo normal e natural. Farto-me de ouvir pessoas dizer "Eu já sei isso tudo." Eu pergunto-lhes: "Estão a fazer alguma coisa nesse sentido?" Saber o que fazer e fazê-lo são dois passos diferentes. Leva o seu tempo até se fortalecer no novo sistema e conseguir dar a volta completa. Até lá é preciso estar vigilante nos seus esforços de mudança.

Muitas pessoas fazem as afirmações duas ou três vezes e desistem. Depois dizem que as afirmações não funcionam, que é uma idiotice, ou coisa que os valha. Temos de conceder-nos algum tempo para realizar a mudança; a mudança requer acção. Tal como eu disse, o que pesa mais é o que você faz depois das afirmações.

À medida que vai atravessando o período de transição, lembre-se sempre de se louvar por cada pequeno passo em frente. Não se castigue por um retrocesso, senão a mudança torna-se opressiva. Use todos os instrumentos que tiver à mão para passar do velho sistema para o novo. Certifique-se que a criança dentro de si se sente segura.



O escritor Gerald Jampolsky afirma que amor é libertar-nos do medo e que ou há amor ou há medo. Se não viermos desse espaço de amor no nossos coração, então estamos afundados no medo e todos esses estados, como o isolamento, a separação, a raiva, a culpa e a solidão fazem parte do síndroma do medo. Queremos evoluir do medo para o amor e atribuir ao amor um lugar cativo em nós.

Há uma variedade imensa de maneiras de mudar. O que faz no seu dia a dia para se sentir bem? Com certeza que não é criticar as outras pessoas ou achar-se uma vítima. Então o que faz? Como experimenta a paz dentro de si e à sua volta? Se não o está a fazer agora, sente-se com vontade de começar? Está disposto a começar a criar harmonia interior e paz?

Uma outra pergunta a fazer é a seguinte: "Será que eu quero mesmo mudar?" Será que prefere continuar a queixar-se de tudo o que não tem na sua vida? Será que deseja de verdade criar uma vida muito mais maravilhosa do que a que tem agora? Se quiser mudar, você pode. Se quiser fazer o trabalho que isso implica, poderá mudar a sua vida para melhor. Eu não tenho qualquer poder sobre si e eu não posso fazê-lo por si. Não se esqueça nunca que o poder está em si.



Recorde-se que a manutenção da paz interior ajuda a estabelecer uma ligação com pessoas em paz e com ideias semelhantes às suas que se encontram espalhadas pelo mundo inteiro. A espiritualidade conecta-nos a todos neste planeta ao nível da alma. Este sentido de espiritualidade cósmica que agora começamos a sentir vai mudar o planeta para melhor.

Quando eu falo em espiritualidade, não me refiro forçosamente a religião. As religiões dizem-nos quem amar, como amar e quem é merecedor. Para mim, todos nós somos merecedores de amor e todos somos dignos desse amor. A nossa espiritualidade é a nossa ligação directa com a fonte superior e para esse efeito não necessitamos de intermediários. Comece a ver que a espiritualidade pode ligar-nos a todos no planeta a um nível muito profundo da alma.

Várias vezes ao dia poderá parar e pensar "Com que pessoas é que eu estou a ligar-me agora[1]." Faça esta pergunta periodicamente: "Eu acredito realmente nesta condição ou nesta situação[1]." Pense na questão. Pergunte: "O que é que eu sinto? Será que quero mesmo fazer o que esta gente me está a pedir para eu fazer? Porque é que eu ando a fazer isto?" Examine os seus pensamentos e sentimentos. Seja honesto consigo.

Descubra o que anda a pensar e no que acredita. Não viva a vida por rotina, com o piloto automático ligado, com a velha atitude: "E assim que eu sou e isto é o que eu faço." Por que razão o faz? Se não for uma experiência positiva e enriquecedora, descubra qual é a sua origem. Quando é que tudo começou? Agora já sabe o que pode fazer. Ligue-se à Inteligência dentro de si.

Stress É Mais uma Palavra para Medo

Hoje em dia fala-se imenso em stress. Toda a gente anda sob *stress* por qualquer coisa. O *stress* tornou-se numa palavra mágica e usamo-la a um ponto tal que eu penso que é uma desculpa. "Estou sob *stress*", ou "Isto gera stress", ou "Não aguento tanto *stress*."

O *stress*, quanto a mim, é uma reacção de medo às mudanças constantes da vida. É uma desculpa que utilizamos para não assumirmos a responsabilidade dos nossos sentimentos. Se conseguirmos equacionar a palavra "*stress*" com a palavra "medo", então podemos começar a eliminar a necessidade do medo nas nossas vidas.

Da próxima vez que pensar que está cheio de *stress*, procure em si mesmo a causa do seu medo. Pergunte: "Por *que razão estou a sobrecarregar-me? Por que razão estou a deitar fora o meu* poder?" Descubra em si o que está a criar esse medo que o impede de atingir a harmonia interior e a paz.

O *stress* não é harmonia interior. Harmonia interior é estar em paz consigo. Não é possível sentir *stress* e harmonia interior ao mesmo tempo. Quando em paz, fazemos cada coisa a seu tempo. Não deixamos as coisas apanharem-nos. Quando se sentir debaixo de fogo, faça qualquer coisa para libertar o medo, para que possa fluir na vida sentindo-se seguro. Não use a palavra *stress* como uma desculpa. Não dê tanto poder a uma palavrinha tão pequena. Nada tem qualquer poder sobre si.

Estamos Sempre a Salvo

A vida é uma sequência de portas que se fecham e se abrem. Vamos percorrendo sala após sala e temos as mais variadas experiências. Alguns gostariam de fechar as portas aos velhos padrões negativos, aos velhos bloqueios, às situações que não nos trazem nenhuma mais valia. Alguns estão empenhados no processo de abrir novas portas e de encontrar novas experiências maravilhosas. Eu creio que já viemos a este mundo muitas e muitas vezes, e viemos para aprender as mais diversas lições. É como ir à escola. Antes de encarnarmos num dado espaço no tempo, escolhemos a lição que queremos aprender para poder evoluir espiritualmente. Uma vez escolhida a lição, escolhemos todas as circunstâncias e situações que nos vão permitir aprender a lição, o que inclui os pais, o sexo, o local de nascimento e a raça. Se chegou até esse ponto, acredite em mim, você fez todas as escolhas certas.

Conforme vamos atravessando a vida, é essencial não esquecer que estamos a salvo. Tudo é mudança. Confie no seu Ser Superior para o orientar e guiar nos caminhos que conduzem ao crescimento espiritual. Joseph Campbell disse um dia: "Segue a tua felicidade."

Visualize-se a abrir as portas da alegria, da paz, da cura, da prosperidade e do amor; as portas da compreensão, da compaixão, do perdão e da liberdade; as portas da apreciação de si próprio, da auto-estima e do amor-próprio. O seu ser é eterno e vai continuar de experiência em experiência para sempre. Mesmo quando passamos a última porta neste mundo, isso não representa o fim. É apenas o começo de uma nova aventura.



Em última instância, nunca podemos forçar ninguém a mudar. Podemos sim proporcionar uma atmosfera mental positiva onde tenham a possibilidade de mudar se assim o desejarem. Todavia, não o podemos fazer por ninguém. Cada qual está cá para aprender as suas lições e se tentarmos resolver os problemas por alguém, eventualmente esse alguém voltará a reincidir nos mesmos erros enquanto não aprender por si. Terá de decidir o que pretende fazer.

Ame as suas irmãs e irmãos. Deixe-os ser quem são. Saiba que a verdade está sempre dentro deles e eles podem mudar no momento em que o quiserem.

CAPÍTULO DÉCIMO QUINTO -UM MUNDO ONDE SEJA SEGURO AMARMOS UNS AOS OUTROS

Ou destruímos o planeta ou o curamos. Irradie todos os dias energia de amor e de cura para o planeta. Aquilo que fazemos com as nossas mentes faz a diferença.

O planeta está a atravessar um período de mudança e de transição. É a passagem de uma velha ordem para a nova ordem. Algumas pessoas referem-se ao facto como o início da Era de Aquário - pelo menos é assim que os astrólogos gostam de descrever o fenómeno. Na minha opinião, a astrologia, a numerologia, a quiromancia e todos esses outros métodos ligados à fenomenologia psíquica são modos diversos de descrever a vida. Descrevem a vida de uma maneira ligeiramente diferente.

Os astrólogos afirmam que estamos a sair da Era de Peixes e a passar para a Era de Aquário. Na Era de Peixes nós víamos nos outros a nossa tábua de salvação. Queríamos que os outros nos salvassem. Na Era de Aquário em que estamos a entrar, as pessoas começam a virar-se para dentro e a reconhecer que têm a capacidade de se salvar a si próprias.

É extraordinária a sensação de poder mudar aquilo de que não gostamos, não acha? Na realidade eu não sei se o planeta está a mudar assim tanto e à mesma velocidade que nós estamos a tornar-nos conscientes e despertos. Há muita coisa que tem estado a fermentar há muito tempo e que agora vêm à superfície, como é o caso da disfuncionalidade nas famílias, a pedofilia e todas as ameaças que pairam sobre o planeta.

Como com tudo o mais, em primeiro lugar temos de nos consciencializar antes de poder produzir a mudança. Do mesmo modo como fazemos mentalmente a limpeza da casa para podermos mudar, temos de fazer o mesmo em relação à Mãe Terra.

Começamos a olhar para o nosso planeta como um organismo uno, vivo, que respira, uma entidade, um ser em si mesmo. O planeta respira, tem um bater de coração e toma conta das suas crianças. Providencia tudo o que possamos necessitar. Está totalmente equilibrado. Se passar um dia na floresta ou algures na natureza, verificará quão perfeitos são todos os sistemas do planeta. Está tudo montado para viver uma existência num perfeito e absoluto equilíbrio, em completa harmonia.

E assim aqui estamos, a grande humanidade, que sabe tudo e que anda a fazer o possível e o impossível para dar cabo do planeta, destruindo todo o equilíbrio e harmonia. A nossa cobiça invade tudo. Pensamos que sabemos tudo, mas a nossa ignorância e cobiça estão a destruir este organismo vivo, que respira, do qual somos parte integrante. Se dermos cabo da Terra, para onde vamos viver?

Eu sei que quando falo sobre cuidar do planeta, as pessoas ficam esmagadas com a dimensão dos problemas que estamos a enfrentar. Parece-nos que uma pessoa só não poderá fazer grande coisa e não terá poder para afectar seja o que for na globalidade do sistema. Mas isso não é verdade. Se todos fizessem um pouco que fosse, o resultado da soma seria à partida imenso. À primeira vista, podemos até não ver resultados nenhuns, mas acredite em mim, a Mãe Terra sente por todos nós.

No meu grupo de apoio aos doentes com sida temos uma mesinha para venda de livros. Recentemente esgotaram-se os sacos para pôr os livros e eu pensei que podia juntar os sacos das compras. Ao princípio pensei "Se calhar não serve para nada, porque também não arranjo assim tantos sacos até ao fim da semana." Estava enganada! Havia sacos por todos os lados. Um dos meus colaboradores teve o mesmo resultado e disse que não fazia ideia do número de sacos que usava por semana até ter começado a juntá-los. Se fizermos as contas em relação à Mãe Terra, são imensas árvores que nós estamos a abater só para usarmos uns sacos de papel durante uma ou duas horas e que, normalmente, acabam no caixote do lixo. Se não acredita, tente fazê-lo durante uma semana: junte os sacos que recebe nas lojas e veja bem quantos é que utiliza.

Agora quando vou às compras levo sempre um saco de pano e, quando me esqueço dele, peço um saco grande e se for a outras lojas, ponho tudo no mesmo saco, em vez de coleccionar uma série de sacos, saquinhos e saquetas. Ninguém fica a olhar para mim de soslaio. As pessoas nas lojas acham que é uma atitude sensata.

Na Europa, já usam há muito tempo os sacos de pano: um amigo meu de Inglaterra, que veio visitar-me, adorava ir ao supermercado porque gostava de juntar os sacos de papel para levar para casa. Achava que

era uma coisa muito americana e muito fina. É capaz de ser uma tradição muito engraçada, mas a realidade é

que temos de começar a pensar globalmente e a considerar os efeitos que estas tradições produzem no meio ambiente.

Os americanos, em especial, têm uma fixação relativamente às embalagens dos produtos. Aqui há uns anos fiz uma viagem ao México e fui visitar um daqueles mercados tradicionais. Fiquei absolutamente fascinada com a maneira como apresentavam os legumes e fruta sem ser encerada. Lógico, não tinham metade da apresentação da nossa fruta, mas tinham um ar natural e são. As pessoas que iam comigo, no entanto, acharam que tudo aquilo tinha um aspecto miserável.

Num outro canto do mercado havia uns jarrões abertos com especiarias em pó. Fiquei novamente fascinada com toda aquela profusão de cores. Os meus amigos disseram que nunca comprariam especiarias naquelas condições. Fiquei espantada e perguntei porquê. Responderam-me que aquilo não tinha higiene nenhuma. Voltei a perguntar porquê e então disseram que era porque não estava embalado. Não pude evitar uma gargalhada. Onde é que eles pensavam que as especiarias estavam antes de serem embaladas? Habituámo-nos de tal forma a ver as coisas apresentadas de uma determinada maneira que se torna difícil aceitá-las se não vierem com todos os folhos, lacinhos e laçarotes.

Temos de estar dispostos a ver os pequenos ajustes que podemos fazer a favor do ambiente. Mesmo que tudo o que faça seja comprar um saco de pano para ir às compras ou fechar a água enquanto escova os dentes, esse pequeno gesto já é um grande contributo.

No meu escritório reciclamos o mais possível. O homem da manutenção do nosso prédio vem todas as semanas recolher todo o papel que deitámos fora para o levar para a fábrica de reciclagem. Reutilizamos todos os envelopes almofadados que recebemos. Utilizamos papel reciclado sempre que possível nos nossos livros, apesar de sair um bocado mais caro. Às vezes há escassez no mercado, mas nós insistimos sempre porque temos consciência de que se houver uma procura forte, os fornecedores de papel acabarão por tê-lo sempre disponível. Isto funciona assim em todas as áreas da conservação. Ao criar a procura de qualquer coisa, podemos estar a ajudar com a nossa força colectiva a curar o planeta.

Sou também uma jardineira biológica e em casa faço o meu próprio adubo para o jardim. Tudo o que seja vegetal vai para aquela pilha. De minha casa não sai uma folha de alface nem uma folha de uma árvore. Eu acredito em devolver à terra aquilo que ela nos dá. Tenho amigos que guardam para mim todos os restos dos legumes. Metem-nos num saco de plástico no congelador e quando me vêm visitar, despejam o saco no meu silo dos adubos. Naquele silo entra lixo e sai húmus enriquecido com nutrientes para as minhas plantas. Por causa das minhas práticas de reciclagem, o meu jardim produz o suficiente para as minhas necessidades, além de ser lindo.

Alimente-se com Comida Nutritiva

O nosso planeta foi concebido para nos proporcionar tudo o que necessitamos para cuidarmos de nós. Tem todo o alimento que necessitamos. Se comermos a comida que a terra nos dá seremos saudáveis, porque isso faz parte da natureza das coisas. Contudo, na nossa grande inteligência, desenvolvemos alimentos como os Twinkies e depois espantamo-nos com o facto de a nossa saúde não andar tão bem. Muita gente fala de dietas, mas só da boca para fora. Dizemos "Sim, sim, eu sei", enquanto metemos uma coisa qualquer carregadinha de açúcar na boca. Duas gerações após terem surgido as Betty Crocker e as Clarence Birdseye deste mundo, as percursoras das comidas pré-embaladas - e na altura todos abrimos a boca de espanto e dissemos "Isto é maravilhoso" -, a realidade é que há gente neste país que nunca provou comida a sério. Hoje em dia é tudo enlatado, pré-cozinhado, congelado, tratado quimicamente e, recentemente, a comida vem preparada para ir directamente para o microondas.

Recentemente li também que o sistema imunitário dos nossos jovens militares não é tão robusto como o dos jovens de há vinte anos. Se não alimentarmos o corpo com comida natural, tão necessária para o crescimento e para o fortalecimento, como podemos esperar que dure uma vida inteira? Se adicionarmos as drogas, os cigarros e o abuso do álcool, mais uma pitada de autodestruição, está criado o ambiente perfeito para o florescimento das doenças.

Há bem pouco tempo tive uma experiência interessantíssima. Frequentei o assim chamado "Curso de Condutores Responsáveis". A minha turma era composta maioritariamente por pessoas acima dos 55 anos que estavam ali ostensivamente só para poder ter um desconto de 3 a 10 por cento no seu seguro automóvel.

Achei incrível porque passámos uma manhã inteira a falar de doenças - toda a espécie de doenças que podemos esperar à medida que vamos envelhecendo. Falámos de doenças dos olhos e de tudo o que podia

correr mal ao nível dos ouvidos e do coração. A hora de almoço, 90 por cento das pessoas saíram disparadas para o primeiro restaurante de comida de plástico.

Mais uma vez ficou claro para mim que nós realmente não percebemos nada. Na América, o tabaco mata mil pessoas por dia. São 365.000 pessoas por ano. Creio que morrem de cancro outras 500.000. De ataque de coração morre um milhão. Um milhão de pessoas! Sabendo tudo isso, como é que corremos para os restaurantes de comida de plástico e desprezamos tanto os nossos corpos?

A Nossa Cura e a Cura do Nosso Planeta

Neste período de transição, a crise da sida tem funcionado como um catalisador. Esta crise tem demonstrado à saciedade o modo tão falho de amor e tão preconceituoso como nos relacionamos uns com os outros. Tratamos as pessoas com sida com tão pouca compaixão. Uma das coisas que eu gostava mesmo de ver acontecer neste planeta, e quero ajudar nesse sentido, é que o mundo se tornasse um local onde fosse seguro amarmos uns aos outros.

Quando éramos pequenos, queríamos que nos amassem pelo que éramos, mesmo que fôssemos demasiado magros ou gordos, feios ou tímidos. Viemos ao mundo para aprender o amor incondicional - em primeiro lugar por nós próprios, e depois para o podermos também transmitir aos outros. Temos que nos livrar da ideia do *eles* e *nós.* Isso não existe; o que existe é apenas nós. Não há grupos que sejam dispensáveis, ou que sejam *menos que* os outros.

Cada um de nós tem a sua lista *daquelas pessoas por aí. A* nossa espiritualidade é mentira enquanto mantivermos uma lista com uma pessoa dessas *por aí* que seja. Muitos de nós crescemos em famílias em cujo seio o preconceito era normal e natural. Este grupo de pessoas ou aquele não prestam. Para nos sentirmos bem, deitamos os outros abaixo. No entanto, enquanto insistirmos em afirmar que alguém não presta, aquilo que reflectimos realmente é que *nós* também não prestamos. Não se esqueça, nós somos o espelho uns dos outros.

Recordo-me quando fui convidada para o *The Oprah Winfrey Show.* Eu apareci na televisão acompanhada por seis pessoas com sida que estavam bem. Tínhamo-nos encontrado no dia anterior ao jantar e foi uma reunião incrivelmente poderosa. Quando nos sentámos à mesa, a energia era extraordinária. Eu comecei a chorar porque aquilo era uma coisa pela qual eu andava a lutar há tantos anos - transmitir ao público americano uma mensagem positiva, de que há esperança. Aquelas pessoas estavam a curar-se a si próprias e não era nada fácil. A comunidade médica tinha-lhes dito que iam morrer. Tinham tido que experimentar os mais variados métodos na base do ensaio e do erro e estavam dispostos a desenvolver-se e a ultrapassar as suas próprias limitações.

No dia seguinte gravámos o programa e foi um espectáculo lindo. Agradou-me particularmente ver mulheres com sida participar também no espectáculo. Eu queria que a classe média americana abrisse o seu coração e que se apercebesse que a sida não afecta apenas um grupo pelo qual não nutre qualquer simpatia. A sida afecta toda a gente. Quando eu entrei, a Oprah virou-se para mim, com as câmaras desligadas, e disse "Louise, Louise, Louise", chegou-se a mim e deu-me um grande abraço.

Acredito que nesse dia transmitimos uma mensagem de esperança. Eu ouvi o Dr. Bernie Siegel afirmar que existe sempre um caso de alguém que se curou de toda e qualquer forma de cancro. Por isso há sempre esperança e a esperança traz-nos possibilidades. Há sempre uma razão para trabalharmos, em vez de deitarmos as mãos à cabeça e dizermos que não há esperança, que já não há nada a fazer.

O vírus da sida está a fazer o seu papel - a ser o que é. A mim parte-se o coração ao perceber que tanta gente heterossexual vai ainda morrer de sida só porque o governo e a classe médica não estão a mexer-se com a rapidez necessária. Enquanto persistir o preconceito que a sida é uma doença "*gay*", o combate a esta doença não vai receber a atenção que tão desesperadamente necessita. Quantas pessoas "normais" terão de morrer até que a doença seja considerada legítima?

Eu penso que quanto mais depressa banirmos os nossos preconceitos e trabalharmos para uma solução positiva da crise, mais depressa o planeta se auto-regenerará. Todavia, o planeta não pode curar-se se permitirmos que as pessoas continuem a sofrer. Para mim, a sida faz parte da poluição do planeta. Sabe que há golfinhos a morrer na costa da Califórnia com doenças imunodeficitárias? Não me parece que seja devido

às suas práticas sexuais. Temos vindo a poluir a Terra de tal forma que muito do que comemos já não nos faz

bem. Andamos a matar o peixe nos rios e nos oceanos. Poluímos tanto o ar que agora temos as chuvas ácidas e o buraco na camada do ozono. E como se nada fosse, continuamos a poluir os nossos corpos.

A sida é uma doença terrível, mas, mesmo assim, o número de pessoas que morrem com sida ainda é muito inferior ao número de pessoas que morrem de cancro e de doenças cardíacas. A nossa investigação está direccionada para a descoberta de remédios cada vez mais potentes que eliminem as doenças que nós próprios criamos, mas por outro lado não estamos nada interessados em mudar os nossos estilos de vida, nem a nossa dieta. Antes de pensar em mudar e em curar-nos, depositamos a nossa esperança em primeiro lugar na descoberta de um remédio que acabe com a doença ou, em segundo lugar, na mesa de operações e nas remoções cirúrgicas. Não é grande resposta porque o facto de suprimirmos conduz apenas a que os problemas se manifestem de maneiras diferentes. O mais incrível é saber que a medicina e a cirurgia cuidam apenas de 10 por cento de todas as doenças. É isso mesmo. Mesmo com todo os milhões gastos nos produtos químicos, na radiação e na cirurgia, estes somente tratam 10 por cento das doenças.

Li um artigo em que era afirmado que as doenças do próximo século serão causadas por novas estirpes de bactérias que irão atacar os nossos sistemas imunitários debilitados. Essas estirpes de bactérias começaram a sofrer mutações de forma que os antibióticos de que dispomos não terão efeito sobre elas. É lógico que se fortalecermos o nosso sistema imunitário, mais rapidamente conseguiremos curar a nós e ao planeta. Não me refiro apenas ao sistema imunitário do nosso corpo; refiro-me do mesmo modo ao sistema imunitário mental e emocional.

A cura traz dois resultados diferentes. A cura tem de ser um esforço de equipa. Se estiver à espera que o seu médico o cure, ele pode tratar os sintomas, mas isso não cura o problema. A cura representa o assumir da nossa unidade e, para atingir a cura, terá de formar uma equipa com o seu médico ou o seu técnico de saúde. Hoje em dia já temos médicos que fazem uma abordagem holística, isto é, não tratam apenas a nossa sintomatologia mas sim o ser integral.

Temos vivido sob um sistema de convicções erróneo, não só a nível individual, como também a nível social. Muitas pessoas dizem que as dores de ouvido são uma doença de família. Outras dizem que sempre que andam à chuva se constipam, ou que se constipam todos os invernos. Também é corrente a ideia que quando alguém no escritório apanha uma constipação ficam todos constipados, porque aquilo pega-se. "Contagioso" é uma ideia que contagia.

As pessoas falam imenso nas doenças hereditárias. Eu não creio que seja bem assim. Eu penso que nós apanhamos sim os padrões mentais dos nossos pais. As crianças são muito subtis. Imitam os pais, mesmo ao nível das doenças. Se o pai contrai o cólon cada vez que se irrita, a criança consegue captar esse movimento imperceptível. Não admira que uns anos mais tarde, quando o pai tiver uma colite, a criança venha também a sofrer do mesmo. Toda a gente sabe que o cancro não é contagioso, mas por que motivo umas famílias são mais atacadas que outras? Porque os padrões de ressentimento são os mesmos nas famílias. O ressentimento acumula e acumula até que explode através da manifestação do cancro.

Precisamos de aumentar o nosso nível de consciência para poder fazer opções conscientes e inteligentes. Há coisas que nos horrorizam (faz parte do processo do despertar), mas passada a fase primeira da indignação, podemos começar a fazer algo para resolver esses problemas. Em todo o Universo, desde a pedofilia à sida, à situação dos sem-abrigo e à fome, todos esses problemas requerem o nosso amor.

A criancinha pequena que é amada e apreciada tomar-se-á um adulto forte e confiante. Se não insistirmos em dar cabo do planeta e dos seus recursos, a terra poderá sempre tomar conta de nós. Não vamos pensar nas nossas limitações do passado.

Vamos sim abrir-nos ao potencial desta década incrível. Podemos fazer com que os últimos dez anos deste século sejam um tempo de cura. Temos o Poder dentro de nós para limpar os nossos corpos, as nossas emoções e todas as confusões que temos andado por aí a armar. Basta olhar à nossa volta para ver tudo o que precisa de ser cuidado. As opções de vida de cada um terão um impacto tremendo no nosso futuro e no do planeta.

O Bem Supremo

Aplique o seu método de crescimento pessoal ao planeta. Se for um activista do ambiente e se esquecer de si, não poderá alcançar o equilíbrio. Verificar-se-á o mesmo se pensar apenas no seu crescimento e esquecer o planeta.

Vamos então ver o que podemos fazer para atingirmos o equilíbrio pessoal e do ambiente. Sabemos que os nossos pensamentos moldam e criam a nossa vida. Não conseguimos ser coerentes com a nossa filosofia a 100 por cento, mas aceitámos uma premissa básica: se queremos mudar o mundo que nos rodeia, precisamos de mudar a nossa maneira de pensar. Se queremos mudar o mundo à nossa volta, precisamos de mudar as nossas ideias, não podemos continuar com a separação entre *eles* e *nós*.

Se toda a energia que despendemos a lamentar-nos dos males deste mundo fosse canalizada para afirmações e visualizações positivas, podíamos começar a virar os acontecimentos. Lembre-se que cada vez que utiliza a mente nessa direcção é uma oportunidade de se conectar com pessoas que experimentam a mesma vibração. Por outro lado, se quiser perder tempo com juízos, críticas e preconceitos sobre o próximo, a sua ligação estabelece-se com pessoas no mesmo comprimento de onda. Contudo, a meditação, a visualização da paz, o amar-se a si próprio, liga-o definitivamente às pessoas que se dedicam ao mesmo processo. Mesmo em casa, ou doente na cama, é possível ajudar a curar o planeta, apenas através do modo como utilizamos a mente - praticando a paz interior. Robert Schuller, das Nações Unidas, disse um dia: "A raça humana precisa de saber que merece a paz." É mesmo verdade.

Poderemos provocar uma alteração no nível de consciência, se conseguirmos alertar os nossos jovens para o que está a acontecer no mundo e conseguirmos indicar-lhes os novos caminhos a seguir. Transmitir aos nossos filhos o sentido dos esforços de conservação é uma forma de estes se assegurarem da importância do trabalho que está a ser desenvolvido. Embora um grande número de adultos não queira assumir a responsabilidade pelo que se passa no mundo, podemos assegurar aos nossos filhos que um número crescente de pessoas por este mundo fora está cada vez mais consciente dos efeitos a longo prazo da poluição global e que estão cada vez mais empenhados no combate para alterar essa situação. É maravilhoso se a própria família se envolver numa fundação ecológica, como o *Greenpeace* ou a *Earthsave,* e nunca é cedo de mais para começar a transmitir às crianças que temos de assumir a responsabilidade do bem do nosso planeta.

Recomendo a leitura do livro de John Robbins, *Diet For a New America*. Acho interessantíssimo que John Robbins, herdeiro da multinacional de gelados Baskin-Robbins esteja a fazer o melhor que sabe para a criação de um planeta holístico e pacífico. É maravilhoso saber que alguns filhos das pessoas que exploram a saúde da nação conseguem dar a volta e fazer coisas para ajudar o planeta.

Os grupos de voluntários também estão a assumir uma série de iniciativas em áreas onde o governo falha redondamente. Se o governo não resolve os problemas do ambiente, não vamos ficar de braços cruzados à espera. Temos de nos juntar ao nível das bases e partir para a acção. Todos podemos ajudar um pouco. Procure saber onde o seu apoio é mais necessário. Faça serviço de voluntariado onde puder. Se não puder dar mais, dê uma hora por mês. As forças que vão ajudar a curar o planeta andam no fio da navalha. Estamos num ponto tal em que ou caímos para um lado e vamos todos pelo esgoto abaixo, ou caímos para o outro e curamos o planeta. Esta questão não é lá com *eles* - somos *nós,* individual e colectivamente quem tem de o fazer.

Vejo uma multiplicidade de oportunidades para uma integração das tecnologias científicas do passado e do futuro com as verdades espirituais de ontem, hoje e amanhã. Chegou a hora de juntar esses elementos. Ao compreender que um acto de violência tem origem numa criança traumatizada, podemos combinar o nosso conhecimento e as tecnologias para ajudar as pessoas a mudar. Não eliminamos a violência a lançarmo-nos na guerra ou a atirar com gente para as prisões, deixando-as lá a apodrecer. Pelo contrário, é no desenvolvimento da autoconsciência, da auto-estima e do amor-próprio que podemos encontrar a resposta. Os instrumentos para a transformação estão disponíveis. Só temos de os usar.

Lazaris tem um exercício maravilhoso que eu gostaria de partilhar convosco. Escolha um lugar qualquer na Terra. Pode ser onde quiser - no canto mais remoto ou mesmo ao dobrar da esquina - um lugar que queira ajudar a curar. Visualize-o como um lugar de paz, com pessoas bem vestidas e alimentadas, a viver em segurança e em paz. Todos os dias pare um momento para fazer essa visualização.

Ponha a energia do seu amor ao serviço da cura do planeta. Você é importante. A partilha do seu amor e de todas as dádivas magníficas dentro de si vão possibilitar o início da mudança da energia predominante

neste maravilhoso e frágil planeta azul e verde a que chamamos a nossa casa.

E assim é!

Posfácio

Lembro-me de uma altura em que eu não sabia cantar de todo. Ainda hoje não canto lá muito bem, mas tenho muito mais coragem. No final dos meus seminários e nos grupos de apoio sou eu que começo a cantar e dirijo a música. Talvez algum dia tenha lições de canto, mas ainda não chegou o momento certo.

Uma vez em que comecei a cantar, o responsável pelo sistema de som não esteve com meias medidas e desligou o microfone. O Joseph Vattimo, o meu assistente, perguntou: "Mas o que é que estás a fazer?" E ele respondeu: "Não vês que ela estava completamente fora de tom?" Naquele momento fiquei embaraçadíssima. Hoje em dia isso já não tem importância. Eu deito cá para fora o que me vai no coração e parece-me que todos os dias ele se abre um bocadinho mais.

Tive experiências extraordinárias na minha vida, mas creio que aquela que mais abriu o meu coração, a um nível muito profundo, foi o trabalho que tenho desenvolvido com os doentes com sida. Hoje em dia eu posso abraçá-los. Há três anos eu mal conseguia olhar direito para eles. Consegui deixar para trás uma série de limitações pessoais. Em recompensa, recebo tanto amor - onde quer que eu vá, as pessoas rodeiam-me de amor.

Em Outubro de 1987, Joseph e eu participámos em Washington na marcha a favor da obtenção de apoio governamental para os doentes com sida. Não sei se sabe a história da *manta da sida.* É incrível. Pessoas do país inteiro juntaram-se e decidiram fazer retalhos para assinalar a morte de um ente querido vítima de sida. Estes retalhos foram feitos com imenso amor e viriam a ser todos reunidos numa manta gigantesca.

Quando chegámos a Washington, os retalhos tinham sido expostos em secções entre os monumentos de Washington e de Lincoln. Às seis da manhã, começámos a ler os nomes das pessoas que homenageávamos com os nossos retalhos bordados. A medida que os íamos lendo, as pessoas desdobravam o seu retalho e colocavam-no junto aos restantes. Foi um momento muito emotivo, como há-de imaginar. Havia pessoas a chorar por toda a parte.

Eu estava à espera de ler a minha lista, quando me tocaram nas costas. Um jovem perguntou: "Posso fazer-lhe uma pergunta, por favor?" Eu virei-me e ele olhou para a placa com o meu nome e exclamou: "Louise Hay! Ó meu Deus!" Esfuziante, atirou-se para os meus braços. Ficámos abraçados enquanto ele chorava, chorava. Finalmente, quando já estava capaz de se controlar, disse-me que o seu amante tinha lido o meu livro imensas vezes e quando estava mesmo às portas da morte, tinha-lhe pedido que lesse um tratamento do meu livro. Tinham lido em conjunto aquelas linhas e as últimas palavras do seu amante tinham sido "Tudo está bem."

E agora, eu estava ali à frente dele. Estava comovidíssimo. Quando ele se sentiu um pouco mais recomposto, eu disse: "Mas qual era a pergunta que me queria fazer?" Ele não tinha conseguido completar o retalho dele com o nome do amante e queria que eu acrescentasse o nome dele à minha lista. Aconteceu que ele me escolheu a mim. Lembro-me desse momento vivamente porque, naquela altura, senti que a vida era muito simples e que as coisas importantes também são simples.

Quero partilhar convosco ainda uma citação de Emmet Fox. Se não o conhece, Emmet Fox era um professor muito popular nos anos 40, 50 e 60 e tinha uma clareza extraordinária a explicar fosse o que fosse. Escreveu vários livros e este trecho é um dos que prefiro:

"Não há dificuldade que um pouco de amor não conquiste. Não há doença que um pouco de amor não cure. Não há porta que um pouco de amor não abra. Nem há abismo sobre o qual um pouco de amor não lance uma ponte. Não há parede que um pouco de amor não deite abaixo. Nem há pecado que um pouco de amor não redima. Pouco importa a profundidade do problema, ou quão desesperada seja a perspectiva. Por maior que seja a confusão ou o erro. A realização suficiente do amor dissipará tudo isso. Você seria a pessoa mais feliz do mundo e mais poderosa, se pudesse amar um pouco apenas."

É verdade. É lindo e é verdade. O que é preciso para alcançarmos esse espaço onde podemos ser a pessoa mais feliz e a mais poderosa do mundo? Imagino que as viagens pelo espaço interior estão apenas no começo. Nós mal começámos ainda a saber que existe o Poder dentro de nós. Se nos contrairmos, não o vamos encontrar. Quanto mais nos abrirmos, mais energias Universais vamos encontrar dispostas a apoiar-nos. Somos capazes de realizar feitos incríveis.

Respire fundo. Alargue os ombros e dê espaço ao seu coração para se expandir. Continue a praticar e,

mais cedo ou mais tarde, as barreiras começarão a cair. Hoje é o seu ponto de partida.

Eu amo-o



APÊNDICE A -MEDITAÇÕES PARA A CURA PESSOAL E PLANETÁRIA

Reconheça em si o estar centrado enquanto à sua roda tudo gira no caos.
Reconheça em si a coragem de fazer mais do que imaginava poder fazer.

O trabalho de cura que efectuamos no final dos seminários e grupos de apoio é extremamente poderoso. Normalmente dividimo-nos em grupos de três e fazemos uma forma de imposição de mãos uns aos outros. É uma forma maravilhosa de aceitar energia e também de partilhar energia com muitas pessoas que normalmente sentem relutância em pedir ajuda, de uma maneira ou de outra. E frequente ocorrerem experiências profundas.

Gostava de partilhar algumas das meditações que fazemos nos nossos círculos de cura. Seria maravilhoso se todos o fizéssemos numa base regular, individualmente ou em grupos.

Tocar a Criança Dentro de Si

Veja a criança dentro de si do modo que puder e repare no seu aspecto e na maneira como se sente. Reconforte-a. Peça-lhe desculpa pelo passado. Diga-lhe o quanto lamenta tê-la abandonado. Esteve longe tanto tempo e agora quer compensá-la. Prometa a essa pequena criança dentro de si que nunca mais a abandonará. Em qualquer altura ela poderá contactá-lo e você estará sempre disponível. Se estiver assustada, poderá pegar-lhe ao colo. Se estiver zangada, faz-lhe bem expressar a raiva. Diga-lhe que a ama muito.

Você tem o poder de criar o mundo que quer para si e para a criança dentro de si. Tem o poder da sua mente e dos seus pensamentos. Veja-se a si próprio criar um mundo maravilhoso. Veja a criança segura, a salvo e em paz, a rir feliz, a brincar com os seus amigos, correndo livremente, a tocar numa flor, a abraçar uma árvore, a apanhar uma maçã de uma macieira e a comê-la deliciada. Observe-a a brincar com uma boneca ou com um gatinho, a andar de baloiço e a chegar quase até às árvores, rindo de alegria, e a correr para si para o abraçar com amor.

Visualize a si e a ela cheios de saúde, a viver num local maravilhoso e abrigado, com uma óptima relação com os pais, amigos e colegas de trabalho. Olhe para os dois a ser saudados com amor onde quer que passem, sentindo sempre um amor muito especial. Veja onde quer viver e qual o trabalho que deseja ter. Veja-se com saúde, com muita saúde, alegre e livre. E assim é.

Um Mundo Saudável

Crie uma visão do mundo como sendo um local fantástico para se viver, com os doentes a ser curados e os sem-abrigo a ser cuidados. Veja a doença tornar-se uma coisa do passado e os hospitais transformados em blocos de apartamentos. Observe os presidiários a aprender como amar a si próprios e a ser libertados para uma vida de cidadania responsável. Presencie as igrejas a retirar o pecado e a culpa das suas doutrinas. Admire-se com os governos a ocupar-se verdadeiramente das pessoas.

Saia à rua e sinta a água límpida da chuva a cair. Quando a chuva pára, contemple o magnífico arco-íris que irrompe das nuvens. Aprecie o brilho do sol e inspire aquele ar fresco e puro. Veja o brilho e os reflexos da água pura nos rios, nos riachos e nos lagos e atente na vegetação luxuriante, no arvoredo, nas florestas, nas flores, na fruta, nos legumes abundantes e disponíveis em toda a parte. Deleite-se com as pessoas a curar as doenças, a doença transformada em memória apenas.

Você está neste instante a criar esse mundo, pelo simples facto de canalizar a sua mente para essa visão de um novo mundo. Você é poderoso. É importante e tem muito peso. Viva a sua visão. Saia das suas limitações e faça tudo o que está ao seu alcance para tornar a sua visão verdadeira. Que Deus nos abençoe. E assim é.

A Luz que Cura

Olhe bem fundo para o centro do seu coração e descubra aquele pequenino ponto de luz brilhantemente colorida. É uma cor maravilhosa. Ela é o centro do seu amor e da energia que cura. Contemple a pulsação desse pequeníssimo ponto de luz e nesse seu pulsar, como cresce e preenche o seu coração. Sinta essa luz expandir-se através do seu corpo, desde a ponta dos cabelos à ponta dos pés e à ponta dos dedos das mãos. O seu corpo resplandece com esta maravilhosa luz colorida. É o amor e a energia que cura. Entregue o seu corpo a esta vibração da luz. Diga para si: "A cada respiração sinto-me cada vez mais saudável."

Sinta a luz a limpar as doenças do seu corpo, possibilitando o regresso da saúde. Deixe essa luz irradiar em todas as direcções, tocando as pessoas que o rodeiam. Leve essa energia que cura a todas as pessoas que conhece e que necessitam dela. É um autêntico privilégio podermos partilhar o nosso amor, a luz e a energia que cura com todos aqueles que precisam de ser curados. Faça essa luz irradiar até aos hospitais e às maternidades, aos orfanatos e às prisões, aos hospitais psiquiátricos e a outras instituições onde habita o desespero. Emita esperança, iluminação e paz.

Leve essa luz a cada lar da sua cidade onde exista dor e sofrimento e que o seu amor, luz e poder que cura tragam conforto a todos os que necessitam. Deixe-a penetrar nas igrejas e suavizar os corações de todos para que sintam o amor incondicional. Oriente essa luz encantadora para o parlamento e para os edifícios governamentais e inunde-os com a iluminação e a mensagem da verdade. Encaminhe-a para todas as capitais e todos os governos do mundo. Seleccione um lugar no mundo que gostasse de ajudar a curar. Concentre a sua luz nesse local que pode ser bem longe ou ao dobrar da esquina. Focalize o seu amor e luz e toda a energia que cura nesse local e observe a sua transformação, a entrada em equilíbrio e harmonia. Veja-o na sua totalidade. Todos os dias, guarde um momento para emitir amor e luz e a energia que cura para esse lugar específico no mundo. Somos nós as pessoas. Somos nós as crianças. Nós somos o mundo e o futuro. Aquilo que damos, volta multiplicado para nós. E assim é.

Receber a Prosperidade

Vamos criar algumas qualidades positivas para nós próprios. Estamos abertos e receptivos a novas e prodigiosas ideias. Consentimos que a prosperidade entre nas nossas vidas a um nível nunca antes alcançado. Merecemos o melhor e estamos preparados para o receber. O nosso rendimento cresce constantemente. Afastamo-nos da pobreza do pensamento e aproximamo-nos da riqueza do pensamento. Amamos a nós mesmos. Alegramo-nos com quem somos e sabemos que a vida cuida de nós e providencia tudo o que necessitamos. Avançamos de sucesso em sucesso, de alegria em alegria e beneficiamos da abundância. Somos um com o Poder que nos criou. Mergulhamos na grandeza do que somos, expressões divinas e magníficas da Vida, e abrimo-nos e recebemos todo o bem. E assim é.

Deseje as Boas Vindas à Criança

Ponha a mão no peito, sobre o coração. Feche os olhos. Não veja apenas a criança dentro de si, seja a própria criança. Deixe a sua voz falar pelos seus pais a transmitir-lhe as boas vindas ao seu mundo. Ouça-os dizer:

> *Estamos tão felizes que finalmente tenhas chegado. Temos estado à tua espera. Ansiámos tanto por que fizesses parte da nossa família. És tão importante para nós e estamos tão contentes que sejas um menino tão lindo. Estamos tão contentes que sejas uma menina tão linda. És único e especial e adoramos tudo em ti. A nossa família não estaria completa sem ti. Amamos-te. Queremos pegar em ti e abraçar-te. Queremos ajudar-te a crescer e a ser tudo o que possas ser. Não tens que ser igual a nós. Podes ser quem és, um ser maravilhoso e tão brilhante, tão criativo. A tua presença dás-nos o maior prazer. Amamos-te acima de tudo neste mundo. Estamos-te gratos por teres escolhido a nossa família. Sabemos que és abençoado e abençoaste-nos ao vir ter connosco. Amamos-te do fundo do coração.*

Assuma a verdade destas palavras na criança que há em si. Repita-as todos os dias. Poderá fazê-lo em

frente ao espelho ou poderá abraçar um amigo e dizer estas palavras.

Diga a si próprio tudo aquilo que gostaria de ter ouvido dos seus pais. A criança em si precisa de se sentir querida e amada. Conceda-lhe isso. Seja qual for a sua idade, ou o estado de saúde, ou o medo que possa estar a sentir, a criança necessita de se sentir querida. Não deixe de repetir "Quero-te e amo-te." Essa é a verdade para si. O universo quere-o aqui e é por esse motivo que cá está. Sempre foi e há-de ser sempre por toda a eternidade. Você pode viver feliz para sempre. E assim é.

O Amor Cura

Não existe força curadora mais poderosa que o amor. Abro-me ao amor. Quero amar e ser amado. Vejo-me a prosperar. Vejo-me com saúde. Vejo--me preenchido de uma forma criativa. Vivo em paz e em segurança.

Transmita a todas as pessoas que conhece pensamentos de conforto, de aceitação, de apoio e de amor. Tenha presente que conforme emite estes pensamentos, também os recebe de retorno.

Envolva a sua família, presentes e ausentes, num círculo de amor. Inclua nesse círculo os seus amigos, os colegas de trabalho e toda a gente do passado, assim como todas as pessoas que gostaria de perdoar, mas que não sabe como fazê-lo.

Envie amor a todos os doentes com sida e com cancro, aos amigos e amantes, aos funcionários dos hospitais, médicos, enfermeiras, terapeutas alternativos e assistentes. Vamos conceber um fim para a sida e para o cancro. Na sua mente redija um título de primeira página, "Descoberta a cura para o cancro. Descoberta a cura da sida."

Entre no círculo de amor. Perdoe a si mesmo. Afirme que mantém as melhores relações com os seus pais, plenas de harmonia e de respeito mútuo.

Amplie o círculo de amor ao planeta inteiro e abra o seu coração de maneira a descobrir aquele espaço dentro de si onde repousa o tesouro do amor incondicional. Veja o mundo inteiro viver uma vida digna, repleta de paz e alegria.

A pessoa maravilhosa que você é merece todo o amor. Você é poderoso e abre-se a todo o bem. E assim é.

Somos Livres para Sermos quem Somos

Para sermos completos temos de aceitar a totalidade do nosso ser. Por isso deixe o seu coração abrir e arranje todo o espaço que necessita para aí abrigar todas as partes que o compõem. Aqueles de que se orgulha e os aspectos que o embaraçam. As partes que rejeita e as partes que aprecia. Tudo isso faz parte de si. Você, como todos nós, é maravilhoso. Quando o seu coração está cheio de amor por si, torna-se possível partilhar tanto com os outros.

Deixe este amor inundar o seu quarto e transbordar para todas as pessoas que conhece. Coloque as pessoas que quiser no centro do seu quarto para que recebam o amor trasbordante do seu coração, da sua criança para a criança que há neles. Repare agora nas crianças em todas as pessoas, a dançar como as crianças dançam, a pular e a saltar, a dar cambalhotas, cheios de uma alegria exuberante, expressando aquilo que as crianças têm de melhor.

Solte a criança em si e deixe-a brincar com as outras crianças. Deixe-a dançar e sentir-se segura e livre. Permita-lhe ser tudo o que ela sempre quis ser. Você é um ser perfeito, uno e completo. Tudo está bem no seu mundo. E assim é.

Partilhar a Energia que Cura

Sacuda as mãos e depois esfregue uma na outra. Depois partilhe a energia nas mãos com o ser maravilhoso à sua frente. Poder partilhar a energia que cura com outro ser humano é uma tamanha honra e privilégio e é também uma coisa tão simples de fazer.

Sempre que estiver com amigos partilhe com eles a energia que cura. Precisamos de dar e receber uns

dos outros de uma maneira simples, mas também significativa. O juntar de mãos quer dizer - *Eu preocupo-me.*

Podemos não ser capazes de curar nada ou resolver um problema, mas preocupamo-nos. *Estou aqui por ti e amo-te.* Juntos podemos encontrar respostas.

Todas as doenças têm um fim. Todas as crises passam. Sinta as energias que curam. Permita o despertar dessa energia, dessa inteligência, desse conhecimento em si. Merecemos a cura. Merecemos ser completos. Merecemos saber quem somos e amar a nós mesmos. O amor divino sempre satisfez e sempre satisfará todas as necessidades humanas. E assim é.

Um Círculo de Amor

Imagine-se num espaço absolutamente seguro. Liberte-se dos pesos, das dores e dos medos e dos velhos hábitos e padrões negativos. Veja-os a escorrer para fora de si. Depois visualize-se na segurança desse lugar, de pé e de braços abertos, a dizer: "Estou aberto e receptivo a _____." Declare aquilo que deseja. Não afirme aquilo que não quer, apenas o que deseja realmente. Saiba que isso é possível. Veja-se como um ser uno e saudável, em paz e cheio de amor.

Tudo o que precisamos é de uma ideia para mudarmos a nossa vida. Neste mundo podemo-nos encontrar num círculo de ódio ou num círculo de amor e de cura. Eu escolhi viver no círculo de amor. Compreendo que toda a gente quer as mesmas coisas que eu. Queremos expressar-nos de uma maneira criativa e que nos preencha. Queremos viver em paz e em segurança.

Neste espaço, sinta a ligação com as outras pessoas no mundo. Deixe o seu amor fluir de coração em coração. Conforme ele vai saindo, saiba que ele retorna multiplicado. "*Envio pensamentos de conforto a todos e sei que estes pensamentos retornam a mim.*" Veja o mundo transformar-se num imenso círculo de luz. E assim é.

Você Merece o Amor

Você não tem que acreditar em tudo. Na sequência perfeita do tempo e do espaço, tudo o que necessita ascenderá à superfície. Cada um de nós tem a capacidade de amar ainda mais a si próprio. Cada um de nós merece ser amado. Merecemos viver bem, ter saúde, ser amados e amar os outros. Merecemos prosperar e a criança em nós merece crescer e ter uma vida maravilhosa.

Visualize-se rodeado de amor. Veja-se feliz, com saúde e completo. A sua vida é aquilo que gostava que fosse. Detenha-se um pouco nos detalhes. Saiba que merece tudo isso. Depois deixe o amor no seu coração começar a fluir, inundando o corpo com a energia que cura.

O amor flui no quarto e à volta da casa até se ver imerso num imenso círculo de amor. Sinta-o a circular como uma aragem que sai de si e que volta a entrar. O amor é a mais poderosa força que cura. Deixe-a passar, passar, passar. Deixe-a limpar o seu corpo. Você é o amor. E assim é.

Uma Nova Década

Conceba uma nova porta a abrir-se para uma década de grandes curas. Curas que no passado não compreendemos bem. Estamos a começar a dar-nos conta de todas as incríveis capacidades dentro de nós. Estamos a aprender a entrar em contacto com a parte de nós que tem as respostas e que nos pode conduzir ao nosso bem supremo.

Assim observemos esta nova porta a abrir para nós passarmos e irmos ao encontro da cura nas suas mais variadas formas. A cura representa coisas diferentes para as diversas pessoas. Para uns é o corpo que precisa de cura, para outros é o coração ou a mente. Deste modo, estamos abertos e receptivos para a cura que cada um individualmente necessita. Abrimos a porta completamente para o crescimento pessoal e atravessamos a porta sabendo que estamos em segurança. Tudo é mudança. E assim é.

Eu Sou Espírito

Somos os únicos que podem salvar o mundo. À medida que nos agrupamos à volta de uma causa comum, encontramos as respostas. Temos de nos lembrar que existe uma parte em nós que ultrapassa em muito os nossos corpos, as nossas personalidades, as nossas doenças e todo o nosso passado. Há uma parte em nós que supera em muito as nossas relações. O núcleo central do nosso ser é espírito puro e eterno. Sempre assim foi e sempre será.

Viemos ao mundo para amarmos a nós próprios e ao próximo. Ao proceder deste modo, encontramos as respostas para a nossa cura e a cura do planeta. Os tempos que atravessamos são verdadeiramente extraordinários. Tudo está a mudar. Se calhar desconhecemos até a profundidade dos problemas. No entanto, estamos a nadar o melhor que podemos. Também isso passará e as soluções virão ao nosso encontro. Somos espírito e somos livres. Ligamo-nos a um nível espiritual porque sabemos que isso nunca nos poderá ser tirado. A nível espiritual somos um só. Somos livres. E assim é.

Um Mundo Seguro

Forme um círculo com os seus amigos e dêem as mãos. Tocámos em muitas coisas e cada um de nós relaciona-se mais com umas do que com outras. Abordámos questões negativas e positivas. Discutimos os medos e as frustrações e a dificuldade que muitas vezes temos em dirigir-nos a alguém e dizer um simples olá. Muitos não têm confiança suficiente em si para tomar conta deles mesmos. Sentimo-nos perdidos e sós.

No entanto, temos estado a exercitar-nos já há algum tempo e reparámos que as nossas vidas têm vindo a mudar. Imensos problemas do passado deixaram de o ser. Nada muda de um dia para o outro, mas se insistirmos e formos consistentes, as circunstâncias positivas acabam por surgir.

Vamos assim partilhar com as pessoas que nos rodeiam a energia e o amor que sentimos. Saiba que conforme damos com o coração, recebemos também de volta de outros corações. Vamos abrir os nossos corações para neles englobarmos com amor, com apoio e com carinho as pessoas na sala. Vamos levar esse amor às pessoas na rua, sem abrigo e sem destino. Partilhemos o nosso amor com aqueles que estão revoltados, assustados ou a sofrer, em especial as pessoas que se renegam. Partilhemos também com todos os que estejam prestes a abandonar o mundo ou que já o abandonaram.

Vamos compartilhar o nosso amor com todos, quer o aceitem ou não. Não há maneira de nos magoarmos se esse amor for rejeitado. Vamos envolver o planeta no nosso amor, os animais, os peixes, as aves, a vegetação e todas as pessoas, incluindo as pessoas com quem nos zangámos ou que nos provocaram frustração. Vamos abranger também aqueles que seguem caminhos diferentes e os que consideramos ser os representantes do "mal". Vamos acolhê-los nos nossos corações, para que desse sentimento de segurança eles possam começar a reconhecer quem na verdade são.

Veja a paz irromper em todo o planeta. Compreenda que neste momento está a contribuir para a paz. Alegre-se com essa sua capacidade de participar. Você é uma pessoa magnífica. Reconheça a sua verdadeira beleza. Saiba que é a verdade. E assim é.

Amar Todas as Nossas Partes

Gostava que agora retrocedesse no tempo até à época em que tinha cinco anos e visualize-se o mais claramente possível. Olhe para a pequena criança e, de braços abertos, diga-lhe: "Eu *sou o teu futuro e vim para te amar.*" Pegue-lhe ao colo e traga-a até ao tempo presente. Agora estão ambos em frente a um espelho e podem olhar um para o outro com amor.

Você repara que faltam algumas partes de si. Retroceda de novo ao momento do seu nascimento. Estava molhado e sentia no corpo o ar frio. Tinha acabado de chegar de uma viagem difícil. As luzes eram brilhantes e o cordão umbilical ainda não tinha sido cortado. Você estava assustado. Contudo, estava preparado para começar a viver neste planeta. Ame esse frágil bebé.

Avance agora para a altura em que estava a aprender a andar. Estava constantemente a cair e a levantar-se até que chegou o dia em que finalmente deu o seu primeiro passo e depois um outro e mais outro. Sentia-se tão orgulhoso. Ame essa criança.

Progrida agora para o seu primeiro dia de escola. Não queria deixar a mãe. No entanto teve a coragem de atravessar o limiar de um novo período no tempo da sua vida. Realmente fez o melhor que podia para

enfrentar essa situação. Ame essa criança.

Agora já tem dez anos. Lembra-se do que se passava então. Pode ter sido maravilhoso ou assustador. Estava a dar o seu melhor para sobreviver. Ame essa criança.

Avance para o período em que entrou na puberdade e se tornou um adolescente. É capaz de ter sido excitante porque finalmente era "crescido". Pode também ter sido assustador porque existia toda a pressão dos seus amigos para ter o ar certo e agir correctamente. Enfrentou a situação o melhor que soube. Ame esse adolescente.

Agora está a acabar os seus estudos. Finalmente sabia mais que os seus pais. Estava preparado para começar a viver a vida à sua maneira. Sentia-se com coragem, mas ao mesmo tempo, sentia medo. Ame esse jovem adulto.

Recorde agora o seu primeiro dia de trabalho, o seu primeiro salário e o orgulho que então sentiu. Queria fazer tudo bem e havia tanto para aprender. Você fez tudo o melhor que pôde. Ame essa pessoa.

Pense noutro marco da sua vida, por exemplo, o seu casamento, o nascimento do seu filho, uma casa nova. Tanto pode ter sido uma experiência maravilhosa como um autêntico pavor. Porém, conseguiu ultrapassar esses momentos. Ame a pessoa que é.

Reúna todas essas suas partes e coloque-se em frente ao espelho e encare cada uma delas com amor. Há ainda uma parte que se dirige para si. É o seu futuro que o aguarda de braços abertos e que diz: "*Estou aqui para te amar.*" E assim é.

Sinta o Seu Poder

Sinta o seu poder. Sinta o poder da sua respiração. Sinta o poder do seu som. Sinta o poder do seu amor. Sinta o poder do seu perdão. Sinta o poder da sua vontade de mudar. Sinta o poder. Você é maravilhoso, é um ser divino e magnificente. Merece todo o bem, não apenas algum bem, mas sim todo o bem. Sinta o seu poder. Esteja em paz com esse poder. Você está seguro. Receba este novo dia de braços abertos e com amor. E assim é.

A Luz Chegou

Sente-se em frente do seu par e pegue-lhe nas mãos. Olhem-se nos olhos. Inspire profundamente e liberte qualquer medo que possa sentir. Inspire de novo profundamente, liberte-se de preconceitos e permita-se estar com essa pessoa. Aquilo que vê nos outros é um reflexo de si, um reflexo do que há em si.

Está tudo bem. Somos um só. Respiramos o mesmo ar. Bebemos a mesma água. Comemos o que a natureza nos dá. Temos os mesmos desejos e necessidades. Todos desejamos ser saudáveis. Cada um de nós quer amar e ser amado. Procuramos viver confortavelmente e em paz e todos ambicionamos prosperar. Todos pretendemos ter uma vida preenchida.

Olhe para a pessoa à sua frente com amor e esteja disposto a receber esse amor de volta. Saiba que está em segurança. Ao olhar para os seus parceiros, afirme saúde perfeita para eles. Faça uma afirmação relativa às relações de amor, para que onde quer que se encontrem se vejam rodeados de pessoas com amor. Deseje-lhes prosperidade para que haja conforto nas suas vidas. Afirme o conforto e a segurança para eles e saiba que aquilo que dá volta a si multiplicado. Por isso afirme o melhor de tudo e saiba que eles o merecem e veja-os prontos a aceitar. E assim é.

APÊNDICE B - ORGANIZAÇÕES DE APOIO

Poderá recorrer à lista que se fornece em seguida para obter mais informações a respeito das opções que existem para o apoiar nos campos ligados a dependências, preocupações de saúde, morte, luto, ou pro-blemas relacionados com famílias disfuncionais. (As moradas e os números de telefone nesta lista referem-se na grande maioria a organizações dos Estados Unidos da América. No final da lista, para cada uma das rubricas, encontrará os contactos nacionais, quando existentes); procure nas páginas amarelas os recursos mais próximos na sua zona.

Para além dos grupos referidos, poderão existir outras organizações de apoio que estejam à sua disposição na área onde vive e que o poderão ajudar no seu processo de cura e de recuperação relacionado com alguma crise particular que não seja aqui mencionada. Consulte as páginas amarelas, telefone para um centro de apoio perto de si, escreva, telefone ou consulte:

American Self-Help Clearinghouse
St. Clares - Riverside Medical Center
Denville, NJ 07834
(201) 625-7101

National Self-Help Clearinghouse
25 West 43nd st., Room 620
New York, NY 10036
(212) 642-2944

SIDA

AIDS Hotline
(800) 342-2437
Children With Aids Project of America
4020 N.29'h st., Ste. 101 Phoenix, Az 85016 (602) 265-4859

Hotline
(602) 843-8654
http://www.healsf.org
http://www.yogagroup.org
http://www.wenet.net/~bap (budismo)
http://www.itp.tsoa.nyu.edu/~faculty/pato (budismo)

The Names Project - Aids
Quilt (800) 872 6263

National AIDS
Network (800) 342-2437

Project Inform
19655 Market St., Ste. 220 San Francisco, CA 94103 (415) 558 8669

PWA Coalition
50 W. 17* St.
New York, NY 10011

Spanish AIDS
Hotline (800) 344-7432

TDD (Pessoas com Problemas Auditivos)

AIDS Hotline
(800) 243-7889

Em Portugal:
Abraço
Apoio a pessoas com HIV - SIDA (01) 342 5929

Linha Sida
(01) 759 9943
0800 26 6666 (chamada gratuita)

SOS - SIDA
0800 20 1040 (chamada gratuita)

ALCOOLISMO
Al-Anon Family Headquarters
200 Park Ave. South New York, NY 10003
(804) 563-1600

Alcoholics Anonymous (AA)
General Service Office 475 Riverside Dr. New York, NY 10115
(212) 870-3400
Children of Alcoholics
Foundation P.O. Box 4185
Grand Central Station
New York, NY 10163-
4185 (212) 754-0656
(800) 359-COAF

Meridian Council, Inc.
Administration Offices
4 Elmcrest Terrace
Norwalk, CT 06850

National Association of Children of Alcoholics (NACOA)
11426 Rockville Pike, Ste. 100
Rockville, MD
20852 (301) 468-0985

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
(NCADI) P.O. Box 234
Rockville, MD
20852 (301) 486-2600

National Council on Alcoholism and Drug Dependency
(NCADD) 12 West 21" St.
New York, NY
10010 (212) 206-6770

Em *Portugal:*
Alcoólicos Anónimos
(01) 716 2669

http;/www.geocities.com/HotSprings/1805/ index.html

CANCRO
National Cancer Institute
(800) 4-CANCER

ECAP (Exceptional Cancer Patients)
Bernie S. Siegel, M.D. 300 Plaza Middlesex
Middletown, CT 06457 - (860) 343-5950

Em Portugal:
Acreditar - Assoc. Pais e Amigos das Crianças com
Cancro (01) 726 47 07/7275945 (01) 8402673/82

http;/cancemet.nci.nih.gov/occdocs/ Aalkchil.html
http;/www.nci. nih.gov

MAUS TRATOS INFANTIS
Adults Molested as Children United (AMACU)
232 East Gish Rd. San Jose, CA 95112
(800) 422-4453

National Committee
for Prevention of Child Abuse
332 South Michigan Ave. Ste 1600
Chicago, IL 60604 - (312) 663-3520

Children's and Teens Crisis Intervention

Boy's Town Crisis
Hotline (800) 448-3000

Covenant House
Hotline (800) 999-9999

Kid Save
(800) 543-7283

National Runaway and Suicide Hotline
(800) 621-4000

Em Portugal:

SOS - Criança
(01) 793 16 17
http://www.stopitnow.com

CRIANCAS DESAPARECIDAS
Missing Children-Help Center
410 Ware Blvd., Ste. 400
Tampa, FL 33619 - (800) USA-KIDS

National Center for Missing and Exploited Children
1835 K St. NW
Washington, DC 20006 (800)
843-5678
http://www.missingkids.org
http://www.gmcd.org

CRIANCAS COM DOENCAS EM ESTADO TERMINAL
(REALIZACAO DE DESEJOS)
Brass Ring Society
(918) 743-3232

CO-DEPENDENCIA

Co-Dependents Anonymous
60 E. Richards Way
Sparks, NV 89413
(602) 277-7991
http://www.ourcoda.org

MORTE/LUTO/SUICIDIO
Grief Recovery Helpline
(800) 445-4808

Grief Recovery Institute
8306 Wilshire Blvd., Ste. 21
A Beverly Hills, CA 90211
(213)650-1234

Mothers Against Drunk Driving
(MADD) (817) 690-6233

National Hospice Organization (NHO)
1901 Moore Street #901
Arlington, VA
22209 (703) 243-5900

National Sudden Infant Death
Syndrome Two metro Plaza, Ste., 205
Landover, MD 20785
(800) 221-SIDS

Seasons: Suicide Bereavement
4777 Naniola Dr.
Salt Lake City, UT84117

Em Portugal:

Centro SOS-Voz Amiga (01) 354 45 45

Telefone SOS Palavra Amiga 032 - 42 42 82

Telefone SOS Telefone Amigo 039 - 72 10 10

Telefone da Amizade 02 - 82 35 35
0800 20 5535 (chamada gratuita)
http://www.paranoia.com/~real/suicide

DÍVIDAS

Debtors Anonymous General Service Office P.O. Box 400 Grand central Station New York, NY 10163-0400 (212) 642-8220

DIABETES

American Diabetes Association (800) 232-3472
http://www.castleweb.com/diabetes

TOXICODEPENDENCIA

Cocaine Anonymous (800) 232-3472

National Cocaine-Abuse Hotline (800) 262-246-2463 (800) COCAINE

National Institute of Drug Abuse (NIDA) Parklawn Building 5600 Fisherslane, Room 10A-39 Rockville, MD 20852
(301) 443-6245 (para informações)
(800) 662-4357 (para obter ajuda)

World Service Office (CA) 3740 overland Avenue #C Los Angeles, CA 90034-6337 (310) 559-5833

Em Portugal:

Centro das Taipas (01) 342 85 85

Linha Vida (01) 726 77 66 0800 255 255 (chamada gratuita)

Famílias Anónimas (01) 760 14 09
http://www.ca.org (cocaina anonimos)

PERTURBACOES ALIMENTARES

American Anorexia/Bulimia Association, Inc. 293 Central Park West, Ste. 1R New York, NY 10024 (212) 501-8351

Eating Disorder Organization 1925 East Dublin Granville Rd. Columbus, OH 43229-3517 (918) 481-4044

Overeaters Anonymous National Office, Rio rancho, NM (505) 891-2664

JOGO

Las Cruces, NM 88006-7375

Gamblers Anonymous
National Council onCompulsive
Gambling 444 West 59* St. Room 1521
New York, NY 10019
(212) 903-4400
http://www.gamblersanonymous.org.

QUESTOES DE SAUDE

Alzheimer's Disease Information
(800) 621-0379

American Chronic Pain Association
P.O. Box 850
Rocklin, CA 95677
(916) 632-0922

American Foundation of
Traditional Chinese
Medicine 1280 Columbus
Ave., Ste.302 San Francisco,
CA 94133 (415) 776-0502

American Holistic Health Association
P.O. Box 17400 Anaheim, CA 92817
(714) 779-6152

Chopra Centre for Weil-Being
Deepak Chopra, M.D.
7630 Faye Ave. La Jolla, CA 92037
(619) 551-7788
http://www.chopra.com

The Fetzer Institute
9292 West KL Ave. Kalamazoo, MI 49009
(616) 375-2000

Hippocrates Health Institute
1443 Palmdale Court
West palm Beach, FL 33411
(407) 471-8876

Hospicelink
(800) 331-1620

Institute for Noetic Sciences
P.O. Box 909, Dept. M
Sausalito, Ca 94966-0909

The Mind-Body Medical Institute
185 Pilgrim Rd.
Boston, MA 02215
(800) 632-9525

National Health Information
Center P.O. Box 1133
Washington, DC 20013-1133
(800) 336-4797

Optimum Health Care Institute
6970 Central Ave.
Lemon Grove, CA
91945 (619) 464-3346

Preventive Medicine Research Institute
Dean Ornish, M.D. 900 Bridgeway, Ste. 2
Sausalito, CA 94965
(415) 332-2525

World Research Foundation
20501 Ventura Blvd. Ste. 100
Woodland Hills, CA 91364
(818) 999-5483
http://www.holisticmed.com
http://www.maharishi-medical.com

INCESTO

Incest Survivors Resource Network International, Inc.
P.O. Box 7375

(505) 521-4260
http://www.voices-action.org.

LUTO POR ANIMAIS
Bide-A-Wee Foundation New York, NY
(212) 532-6395

The Animal Medical Center 510 E. 62nd St. New York, NY 10021
(212) 838

Holistic Animal Consulting Center
29 Lyman Ave.
Staten Island, NY 10305
(718) 720-5548

VIOLAÇÃO

Austin Rape Crisis Center
1824 East Oltorf
Austin, TX 78741
(512) 440-7273

Em Portugal:

Associacao Portuguesa de Apoio a Vitima (01) 8884732/8876351)

http://www.realtime.net/austinrapecrisis

DEPENDENCES SEXUAIS
National Council on Sexual Addictions P.O. Box 652
Azle, TX 76098-0652
(800) 321-2066

TABAGISMO

Nicotine Anonymous
2118 Greenwich St. San Francisco, CA 94123
(415) 750-0328
http://rampages.onramp.net/~nica http://www.addictionrecovery.com

MAUS TRATOS.CONJUGAIS
National Coalition Against Domestic Violence P.O. Box 34103
Washington, DC 20043-4103 (202) 638-6388

National Domestic Violence Hotline
(800) 799-SAFE

Em Portugal:

Associação Portuguesa de Apoio a Vitima
(01) 8884732/8876351)

REDUCAO DE STRESS

The Biofeedback & Psychophysiology Clinic The Menninger Clinic
P.O. Box 829
Topeka, KS 66601-0829
(913) 350-5000

New York Open Center
(Seminários meticulosos para revigorar o espírito) 83 Spring St.
New York, NY
10012 (212) 219-2527

Omega Institute (Uma comunidade de retiro espiritual para a cura) 260 Lake Dr.
Rhinebeck, NY 12572-3212
(914) 266-4444 (informações) (800) 944-1001 (inscrições)

Rise Institute
P.O. Box 2733
Petaluma, CA 94973

(707) 765-2758

The Stress Reduction Clinic
John Kabat-Zinn, Ph.D.
University of Massachusetts Medical Center

55 Lake Avenue North
Worcester, MA 01655
(508) 856-1616
(508) 856-2656

Conteúdo

Prefácio 4
Introdução 5
Primeira Parte - A TOMADA DE CONSCIÊNCIA 7
Capítulo Primeiro - O PODER INTERIOR 8
A Responsabilidade Contra a Culpa 8
CAPÍTULO SEGUNDO -SEGUIR A MINHA VOZ INTERIOR 11
CAPÍTULO TERCEIRO -O PODER DA PALAVRA FALADA 15
A Lei da Mente 15
A Mudança do Nosso Diálogo Interior 15
O Poder da Mente Subconsciente 17
CAPÍTULO QUARTO -REPROGRAMAR AS VELHAS CASSETES 19
As Afirmações Funcionam 19
Merecemos o Bem 19
Pedidos na Cozinha Cósmica 20
Reprogramar a Mente Subconsciente 21
Considere a Dúvida um Aviso Amigável 23
Segunda Parte - O QUEBRAR DAS BARREIRAS 25
CAPÍTULO QUINTO -COMPREENDER OS BLOQUEIOS QUE NOS PRENDEM 26
Acabe com Todo o Criticismo 28
A Culpa Faz-nos Sentir Inferiores 28
CAPÍTULO SEXTO -A LIBERTAÇÃO DOS SENTIMENTOS 31
Libertar a Raiva de um Modo Positivo 31
O Ressentimento Provoca uma Série de Doenças 33
Os Sentimentos Reprimidos Conduzem à Depressão 34
O Medo é Falta de Confiança 35
A Limpeza dos Nossos Vícios 36
A Gula Compulsiva 36
Grupos de Auto-Ajuda 37
Os Sentimentos São a Nossa Bitola Interior 37
Capítulo Sétimo - PARA ALÉM DA DOR 38

A Dor da Morte 38
Compreender a Nossa Dor 39
O Perdão É a Chave da Libertação 40
Terceira Parte - AMAR A SI MESMO 42
CAPÍTULO OITAVO -COMO AMAR A SI MESMO 43
10 Maneiras de Amar a Si Mesmo 43
CAPÍTULO NONO -AMAR A CRIANÇA DENTRO DE NÓS 51
Curar as Feridas do Passado 52
A Comunicação com a Criança Dentro de Si 52
As Suas Múltiplas Partes 54
CAPÍTULO DÉCIMO -CRESCER E ENVELHECER 55
A Comunicação com os Seus Pais 55
Os Adolescentes Precisam de Auto-Estima 56
As Crianças Aprendem com as Nossas Acções 57
Separação e Divórcio 58
Envelhecer com Elegância 58
Quarta Parte - LEVAR À PRÁTICA A SABEDORIA INTERIOR 60
Capítulo Décimo Primeiro - RECEBER A PROSPERIDADE 61
Sermos Honestos Connosco Mesmos 61
A Sua Casa É o Seu Santuário 62
Relações Amorosas 63
Relações de Dependência 63
Convicções sobre o Dinheiro 64
Esteja Grato por Tudo o que Tem 65
CAPÍTULO DÉCIMO SEGUNDO -A EXPRESSÃO DA CRIATIVIDADE 67
O Nosso Trabalho É uma Expressão Divina 67
O Seu Rendimento Pode Ter Origem em Várias Fontes 68
As Relações no Emprego 69
A Mudança da Atitude Empresarial 70
CAPÍTULO DÉCIMO TERCEIRO -A TOTALIDADE DAS POSSIBILIDADES 72
As Limitações Aprendidas no Passado 72
Limitamos o Potencial Dentro de Nós 73
Expandir os Nossos Horizontes 73

Consciência de Grupo.....74

Os Nossos Outros Poderes 75
Andar Sobre o Fogo 75
Tudo É Possível 76
Quinta Parte - A LIBERTAÇÃO DO PASSADO 77
Capítulo Décimo Quarto - MUDANÇA E TRANSIÇÃO 78
A Progressão 79
Stress É Mais uma Palavra para Medo 80
Estamos Sempre a Salvo 80
CAPÍTULO DÉCIMO QUINTO - UM MUNDO ONDE SEJA SEGURO AMARMOS UNS AOS OUTROS 81
Alimente-se com Comida Nutritiva 82
A Nossa Cura e a Cura do Nosso Planeta 83
O Bem Supremo 84
Posfácio 87
APÊNDICE A - MEDITAÇÕES PARA A CURA PESSOAL E PLANETÁRIA 89
Tocar a Criança Dentro de Si 89
Um Mundo Saudável 89
A Luz que Cura 90
Receber a Prosperidade 90
Deseje as Boas Vindas à Criança 90
O Amor Cura 91
Somos Livres para Sermos quem Somos 91
Partilhar a Energia que Cura 91
Um Círculo de Amor 92
Você Merece o Amor 92
Uma Nova Década 92
Eu Sou Espírito 92
Um Mundo Seguro 93
Amar Todas as Nossas Partes 93
Sinta o Seu Poder 94
A Luz Chegou 94
APÊNDICE B - ORGANIZAÇÕES DE APOIO 95

Contracapa

Quando expandimos o nosso pensamento e as nossas convicções, o nosso amor flui livremente.
Quando nos contraímos, fechamo-nos em nós próprios.

Ou destruímos o planeta ou o curamos. Irradie todos os dias energia de amor e de cura para o planeta.
Aquilo que fazemos com as nossas mentes faz a diferença.

Os pensamentos que escolhemos pensar são as ferramentas que utilizamos para pintar a tela das nossas vidas.

Declare a si próprio todos os dias o que deseja na vida.
Diga-o como seja o tivesse alcançado!

Esteja preparado para dar o primeiro passo, por mais pequeno que seja.
Concentre-se no facto de querer aprender. Vão surgir verdadeiros milagres.

Os padrões crónicos de ódio a si próprio, culpa e autocrítica aumentam os níveis de stress no corpo e enfraquecem o sistema imunitário.

Uma tragédia pode transformar-se no nosso bem se a soubermos encarar na perspectiva do nosso crescimento.

Somos muito mais do que o nosso corpo e a nossa personalidade.
O espírito interior é sempre maravilhoso e cheio de amor, por mais que a nossa aparência exterior mude.

Quando perdoamos e nos libertamos, não é só um peso enorme que sai das nossas costas, é também uma porta que se abre para nos amarmos a nós próprios.

Quando nos assustamos, queremos controlar tudo e, nessa altura, fechamos o fluir do nosso próprio bem. Confie na vida.
Tudo o que nós precisamos está aqui para nós.

Todas as teorias do mundo não têm qualquer valor a não ser que resultem em acção, mudança positiva e, finalmente, em cura.

COMO DESPERTAR A PERCEPÇÃO E A SABEDORIA PARA UMA VIDA PLENA E FELIZ