

Regis Mesquita

**A**

**ESPIRITUALIDADE**

**NO DIA A DIA**

Aproveite todos os momentos  
da vida para desenvolver  
sua espiritualidade

[CaminhoNobre.com](http://CaminhoNobre.com)

Regis Mesquita

**A**  
**ESPIRITUALIDADE**  
**NO DIA A DIA**

2016

Copyright by © Regis Mesquita, 2016

Regis Mesquita - Campinas, SP  
Rua Barão de Jaguará, 655 Sala 605 - CEP 13015-001

[regismesquita@hotmail.com](mailto:regismesquita@hotmail.com)

[www.caminhonobre.com](http://www.caminhonobre.com)

Capa e versão eBook

[ebooks.nextmidia.com.br](http://ebooks.nextmidia.com.br)

Dados da Catalogação Internacional na Publicação (CIP)

M582a Mesquita, Regis

A espiritualidade no dia a dia / Regis Mesquita --  
Campinas, SP : Ed. do Autor, 2016.

216Kb, ePub.

ISBN 978-85-914196-2-3

1.Espiritualidade. 2. Comportamento Humano. I. Título.

CDD 130.3

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros meios quaisquer.

## APRESENTAÇÃO

O livro que você começa a ler agora é fruto do interesse do autor em ajudar as pessoas a evoluírem espiritualmente.

As escolhas morais são fundamentais para a evolução. Se alguém esquece a carteira em um local público, cabe a você que achou devolvê-la intacta. Não roubarás é uma boa regra moral. Mas, no dia a dia, as situações são muito diversas e sujeitas à múltiplas interpretações.

O resultado é que os espíritas e os espiritualistas não são (em média) mais evoluídos do que os membros de outras religiões. Isso acontece porque evoluir não é fácil; razão pela qual as reencarnações são tão necessárias.

Não é fácil evoluir. Essa verdade torna muito importante conhecer melhor a natureza humana e, mais importante ainda, utilizar os recursos da própria natureza humana para facilitar essa evolução.

Um desses recursos importantíssimo é a sensibilidade. Com o desenvolvimento da sensibilidade, você tornará sua evolução mais rápida, profunda e verdadeira.

Todos os capítulos deste livro são dedicados a explicar a natureza humana e a relatar formas de desenvolver a sensibilidade. Ao longo do texto, estão espalhadas dezenas de dicas sobre como fazer isso. Sugiro que marque aquelas que mais lhe chamarem a atenção – use-as para treinar sua sensibilidade.


Potencializar seu progresso espiritual lhe trará profundo bem-estar (ou irá diminuir seu sofrimento). Existem benefícios no aqui e agora para quem evolui. Esses benefícios podem ser uma motivação a mais para você se desenvolver e progredir.

Por se tratar de um livro sobre “a espiritualidade no dia a dia”, faço questão de dar exemplos simples e corriqueiros da vida cotidiana. São exemplos do meu e do seu dia a dia, situações que todos enfrentam e com

que todos podem se identificar. **O objetivo maior é usar esses momentos do cotidiano para treinar a mente e facilitar a evolução espiritual.**

Convido-lhe a estudar este livro para que, por meio dele, sua evolução espiritual se faça mais profunda, mais eficiente e completa. Bons estudos e boas conquistas.

Regis Mesquita



Os humanos são seres de energia,  
recebendo e retransmitindo energia.

Mais do que corpo,  
são transmissores.

Cuide de suas vibrações.  
Elas são a base da sua existência.

Blog Caminho Nobre  
[www.caminhonobre.com.br](http://www.caminhonobre.com.br)

## INTRODUÇÃO

Quando você se olha no espelho, você enxerga seu corpo. Correto?

Errado. Você enxerga uma parte do seu corpo. Enxerga a parte densa e, mesmo assim, somente observa sua aparência exterior.

Você enxerga bem as partes do seu corpo que tenham pelo menos alguns centímetros. Quanto menor forem as medidas, menos capaz você será de enxergar ou perceber pelo tato. Você nunca enxergará um micron (0,001 milímetros) de medida do seu corpo, muito menos um angstrom.

**Mas o fato de você não perceber não quer dizer que não exista.** Muitas coisas existem e você não consegue perceber. Os telefones celulares, por exemplo, possuem sensibilidades que seu corpo não possui. Captam informações e traduzem em mensagens de voz, vídeo etc. Essas mensagens estão trafegando pelo espaço; alguém emitiu, alguém recebe. Você não percebe esse tráfego, mas ele é incrivelmente dinâmico e intenso.

Quando você olha no espelho, você enxerga o que você pode e o que você se treinou para perceber.

Suponhamos que você abra seu corpo na região do peito. Lá estará seu coração batendo. O microscópio mostrará as células trabalhando. Com mais potência, ficará claro que estas células possuem seus próprios órgãos.

Suponhamos que você tenha um microscópio mais poderoso: verá as proteínas e as moléculas, suas constituintes. Estas moléculas são compostas por átomos, os átomos são compostos por elétrons, núcleos etc. **Eles vibram e interagem para formar a pessoa que você é.**

Tudo organizado, em uma organização que se transforma a cada segundo. Ela funciona independentemente da sua vontade, dos seus pensamentos ou dos seus sentimentos.

Todos os dias, as pessoas são surpreendidas por doenças, algumas evitáveis. Mas a grande maioria desenvolvem doenças inerentes à própria

organização da vida.

Doenças não são defeitos da organização da natureza. **Doenças são parte importante da natureza.** Os vírus, por exemplo, estão presentes na natureza desde muito tempo antes de surgir a raça humana.

Não queremos morrer porque não confiamos plenamente no mundo espiritual. Se houvesse confiança plena, que mal haveria em falecer e passar a viver em outro plano?

As pessoas dizem que confiam, mas não confiam. Os planos espirituais são percebidos como distantes, quando na realidade estamos envoltos neles. As pessoas apenas confiam no que seus olhos veem, no que tocam, no que podem “provar” a todo momento.

O que você deve saber é que você pode **desenvolver sua sensibilidade para perceber** a vida mais ampla que existe ao seu redor (e hoje não percebe). Ter a sensibilidade desenvolvida significa **refinar nossas percepções e ampliar a forma como as informações interagem em nossa mente.** Por isto, lhe ajudar a desenvolver a sensibilidade é o objetivo maior deste livro.

Vamos agora “enxergar” o mundo sob a ótica de um átomo. A cadeira na qual você senta todos os dias é composta de bilhões deles. Eles têm que criar ligações energéticas fortes para ficarem juntos e organizados de forma a continuarem formando uma cadeira. Mesmo assim, existe uma intensa troca de energia e mesmo de átomos que colidem e saem da organização.

Você é igualzinho a essa cadeira. Seus átomos estão **juntos** porque existem forças agindo sobre eles, mantendo-os razoavelmente unidos. Muitos saem da formação, mas a energia é capaz de sustentar esse corpo organizado por muitas décadas (algumas árvores podem viver séculos).

Os átomos são renovados, as células são reconstruídas ou produzidas. **Seu corpo está constantemente lutando para manter sua organização.** Pois muitas influências podem abalar essa organização.

A radiação, por exemplo, pode gerar desorganização, e com isso o corpo pode perder parcialmente a **capacidade de cuidar de si.** Ou seja, podem

vir doenças simples ou doenças incuráveis.

Existe uma organização da natureza, e para que ela se mantenha é necessário que exista energia suficiente para sustentar essa organização.

Observe que **o centro da vida humana é a energia**. Porque a energia não é só a força que permite a organização. **A energia pode ganhar qualidades**, e assim interferir na própria forma de organização da natureza.

Chamaremos de vibrações a energia (força) mais as qualidades que estão presentes nela.

Vibrações são energias que possuem determinadas características (qualidades) e que podem influenciar na organização de um ser vivo ou de algo inanimado.

As vibrações são capazes de influenciar átomos, células, órgãos, animais e seres humanos.

A oração, por exemplo, é capaz de gerar vibrações. Essas vibrações se movimentam no espaço e podem influenciar (dentro de determinados limites) outras pessoas ou grupos.

Como parte constituinte do Universo, as vibrações são a principal parte da organização de tudo o que existe na natureza.

A vida humana é organizada e uma parte extremamente importante dessa organização são as vibrações. A parte mais nobre e evoluída da vida humana é a consciência. Essa consciência atua de forma (razoavelmente) inteligente.

Se o resultado final é a inteligência e se a parte mais importante são as vibrações, podemos inferir que as vibrações possuem **um princípio inteligente**.

**As vibrações induzem a organização a acontecer de uma determinada forma. Ou seja, elas transmitem informações para o gerenciamento das partes do corpo.**

As ondas de telefonia celular transmitem as informações que são captadas e decodificadas pelos aparelhos (que também são emissores de outras informações). O ser humano é, dentro das devidas proporções, igualzinho.

**O ser humano capta, decodifica e retransmite vibrações a todo instante.** Faz essa operação centenas de milhares de vezes por segundo.

Para explicar o passo seguinte, vou usar uma analogia.

O urânio que é retirado da terra tem que passar por vários processos de transformação para no final ser “enriquecido” e se transformar em uma grande fonte de energia. Essa energia é capaz de sustentar cidades inteiras ou destruir centenas de milhares de vidas.

O ser humano, por sua vez, pode **agir conscientemente sobre as vibrações**, captando, “enriquecendo” e retransmitindo as vibrações. Dessa forma, ele pode dar maior intensidade para as vibrações, **umentando a força e o efeito delas**.

Aprender a perceber as vibrações e agir JUNTO com elas deve ser uma das prioridades da vida de quem quer desenvolver a espiritualidade no dia a dia. E, para atingir esse objetivo é necessário desenvolver sua sensibilidade.

CaminhoNobre.com.br



O responsável pela  
minha vida sou Eu.

Sou eu quem deve  
cuidar para que  
ela fique melhor.

Me ofereço o que  
é bom e justo.

Mentalização 10, do Blog Caminho Nobre

## CAPÍTULO 1

### DOMINAR OU CAMINHAR A FAVOR?

Um dos grandes desafios do ser humano é lidar com as vibrações de modo maduro e evoluído.

**Na faixa evolutiva do planeta Terra, os espíritos encarnados ainda estão sedentos de poder e com muita necessidade de desenvolver a autoestima.**

Em todas as áreas da vida humana, a sede de poder mostra sua força nas ideias e desculpas que as pessoas criam para se sentirem importantes.

Lidar com as vibrações de modo maduro é o **oposto do poder. É o servir**. É o caminhar junto, o seguir a favor. É realizar o que está possível e que não é você quem determina.

É a humildade, a mente serena, a ausência de angústia e ansiedade.

É a ausência de certeza, porque você reconhece que não é capaz sequer de controlar o funcionamento de suas próprias células.

Ideias que envolvam **controlar, dominar ou ideias megalomânicas** serão seus maiores obstáculos. Quem envereda por esse caminho perde as melhores oportunidades e pouco contribui para sua própria evolução.

Observe o texto abaixo:

Alguém disse: “Uma pessoa estava se dirigindo para um programa e pensou que queria encontrar um lugar para estacionar. Essa pessoa manteve o pensamento em sua mente (“tem um lugar vazio para eu estacionar o meu carro”) e a próxima coisa que aconteceu foi que simplesmente havia um lugar disponível para que o carro pudesse ser estacionado”.

Podemos traduzir esse tipo de pensamento em algo assim: “Sou poderoso, eu controlo o mundo com meus pensamentos”. Muito orgulho somado à

falta de bom senso: essa é a origem dessa confusão mental.

Os pensamentos são importantes, geram vibrações e sentimentos. As vibrações são importantes, geram pensamentos e sentimentos. Os sentimentos são importantes, geram vibrações e pensamentos. Somos um todo que se complementa.

Nesse todo existe uma parte que se destaca: o espírito. Para o espírito, o mais importante é a conquista de qualidades e habilidades nobres. Por exemplo, **a capacidade de vibrar e pensar claramente.**

Ser simples e humilde é igual a ser objetivo (o resultado é uma vida melhor): planeje sua vida para chegar cedo ao evento e, com calma, estacione seu carro.

Tendo paz (o que interessa ao seu espírito), você não precisa gastar seu tempo com a ilusão de que controla o mundo (o que interessa ao seu orgulho).

Gaste seu tempo com algo mais nobre: você pode fazer relaxamento enquanto dirige, pode mentalizar, cantar músicas etc. Sem ocupar sua mente com ilusões, você pode ter várias atividades que vão aumentar seu bem-estar (mantenha a mente simples e focada no que é nobre). (Leia mais [aqui](#))

Você não deve perder tempo com a busca do controle. O que você precisa é servir. **Se colocar à disposição** e agir com humildade e simplicidade. Ao longo dos capítulos deste livro, você aprenderá a importância de se colocar à disposição. Essa é uma postura muito importante para que cada um saia do seu egoísmo e possa agir coletivamente (agir no meio social). **“Vamos juntos!”** – esse deve ser o lema de quem se coloca à disposição.

Lembre-se sempre: o princípio inteligente que existe nas vibrações é realmente inteligente. Ele organiza e transmite informações. Se você for junto, estará caminhando em harmonia com este princípio inteligente.

Quando o ser humano atua sobre as vibrações, ele está sendo co-criador. Ele está gerando algo novo, está deixando sua marca na história.

Todavia, existem limites para o ato de ser co-criador. O primeiro limite é sua evolução ainda ser mediana. Sua capacidade de trabalhar com as

vibrações será limitada. Segundo: lembre-se que você, por mais evoluído que seja, terá condições de captar e transformar apenas uma quantidade minúscula de vibrações. Em cada situação de sua vida haverá mais vibrações envolvidas do que o que você será capaz de influenciar durante um dia inteiro.

Portanto, desenvolver a sensibilidade para captar as vibrações não lhe dará poderes especiais e nem o tornará alguém muito especial. A importância disso é que **este é o caminho mais adequado para vivenciar e experimentar a espiritualidade de forma mais intensa.**

Explico com mais um exemplo: a pessoa que desenvolve a sensibilidade para lidar com as vibrações terá uma capacidade muito maior de contato, atenção e percepção das suas intuições.

O espírito está ligado ao corpo e ao perispírito (campo áurico). O espírito está vivo e ativo. Portanto, ele tem que se comunicar e influenciar o corpo humano. Uma das formas dessa influência/comunicação acontecer é por meio da intuição.

A intuição é uma informação, um estímulo. Uma informação privilegiada quando vem do espírito. A pergunta é: quantas vezes no dia você “escuta” suas intuições de modo consciente? Nenhuma? Sempre? (Para ir JUNTO é preciso escutar/perceber as informações sutis – sensibilidade.)

A resposta da maior parte das pessoas será esta: nenhuma. Você acha que o espírito está quietinho, mudinho, durante o seu dia a dia? É mais lógico que ele seja ativo, dinâmico e atuante.

**Sem desenvolver a sensibilidade, essas informações e estímulos do espírito são desperdiçados.** A vida, portanto, fica mais difícil. E ainda muito mais difícil fica o desenvolvimento da espiritualidade no dia a dia. A vida mais produtiva e realizadora exige que a pessoa perceba suas sensibilidades e as use (siga a favor, siga junto) para aprimorar seu comportamento, suas escolhas, seus pensamentos etc.

Neste livro você vai aprender que perceber as intuições é apenas um dos benefícios de desenvolver a sensibilidade e praticar a espiritualidade no dia a dia.

Desenvolver a sensibilidade e saber lidar com as vibrações é parte da sua tarefa evolutiva. Quanto antes você desenvolvê-la, melhor será. Esteja disponível; e siga junto.

## **CONCLUINDO:**

- 1) Seu corpo é composto de partes organizadas. Partes macroscópicas e microscópicas. Para manter esse corpo organizado, é necessário energia e informação.
- 2) O universo é organizado. Para mantê-lo razoavelmente unido, é necessário energia e, agora você sabe, informação.
- 3) A energia somada a qualidades transmite informações. Chamamos essa união de vibrações. Ou seja, essa organização não acontece de qualquer forma. Segue leis, regras e características específicas (princípio inteligente).
- 4) As vibrações são formas de enviar e transmitir informações.
- 5) As vibrações possuem informações que atuam e influenciam outras partes da realidade (outra pessoa, por exemplo).
- 6) O ser humano influencia as vibrações pessoais e do ambiente, agregando qualidades a elas. Ele também tem a possibilidade de transformar a força e a potência das vibrações.
- 7) Para lidar com maturidade com as vibrações, o ser humano precisa desenvolver várias qualidades que são importantíssimas para sua evolução espiritual: sensibilidade, esvaziamento mental (mente neutra), humildade, entre outros.
- 8) O uso evoluído das vibrações significa a abertura da mente para realizar ações nobres com a mente neutra/clara – visando à evolução espiritual por meio da conquista de qualidades e habilidades úteis ao espírito.

**Livro Nascer Várias Vezes**

**Sempre se pergunte:**

**como posso  
ser útil?**

**NascerVariasVeze.com**



## CAPÍTULO 2

### SER HUMANO: SER COOPERADOR

O que surge na sua cabeça quando você pensa na frase de Allan Kardec: “Fora da caridade não há salvação”?

Surge uma família pobre precisando de alimento? Uma pessoa doente precisando de apoio?

A caridade é isso e muito mais.

A caridade é, principalmente, uma forma de permitir com que **a natureza humana vibre de forma nobre e saudável.**

Ou seja, ela não é apenas um aspecto moral. Ela é uma das leis da natureza.

Como você já viu na introdução, um átomo só se forma se houver uma força que faça com que suas partes fiquem unidas. São energias trabalhando juntas para gerar algo maior e mais complexo do que cada parte isolada.

Essa forma de **proximidade e cooperação** está presente em toda a natureza. A colaboração é a regra; a luta, a parte minoritária. **Na natureza existe muito mais colaboração do que luta.**

Abaixo, transcrevo um trecho do livro do biólogo Bruce H. Lipton (A Biologia da Crença, págs. 48 e 49).

***“As Origens da vida: células inteligentes se tornam cada vez mais inteligentes***

*Não deveria ser uma surpresa para nós o fato de as células serem tão inteligentes. Os organismos unicelulares foram a primeira forma de vida deste planeta. (...) durante 2,75 bilhões de anos da história da Terra, os únicos habitantes vivos foram os organismos unicelulares, como bactérias, algas e protozoários semelhantes a amebas.*

*Então, há 750 milhões de anos, esses organismos descobriram como evoluir e se tornar ainda mais inteligentes: surgiram os primeiros organismos multicelulares (plantas e animais). No início, eram apenas comunidades esparsas ou “colônias” de organismos unicelulares, constituídas de centenas de células. Mas as vantagens evolucionárias de viver em comunidade fizeram com que, em pouco tempo, as colônias se transformassem em organizações de milhões, bilhões ou mesmo trilhões de células individuais interagindo entre si. Embora cada célula tenha dimensões microscópicas, o tamanho dessas comunidades pode variar de algo minúsculo, mas visível, a uma estrutura monolítica. Os biólogos classificam essas comunidades de acordo com sua estrutura observada pelo olho humano. Embora pareçam ser entidades únicas (como um rato, um cão ou um ser humano), são, na verdade, **associações organizadas de milhões e trilhões de células.***

*A exigência evolucionária de que fossem criadas mais comunidades celulares é meramente um reflexo da imperiosa necessidade biológica de sobrevivência. Quanto mais consciência um organismo tem do ambiente que o cerca, melhores são suas chances de sobreviver. **Quando as células se agrupam, aumentam exponencialmente sua consciência do meio ambiente.***”

Para aumentar o seu nível de inteligência, as células se especializaram, cooperaram – para formar os olhos humanos algumas se especializaram em captar luz, por exemplo. A informação captada é transmitida para outras que interpretam a informação (mais colaboração).

Os átomos se formaram “criando” o conceito de **ficarem juntos**, unidos. Esse princípio agiu desde o início e depois de bilhões de anos surgiram os primeiros seres vivos unicelulares (no planeta Terra). Em meio às dificuldades da sobrevivência, esses seres unicelulares começaram por se agrupar e colaborar (proximidade e cooperação). Na busca pela sobrevivência, a colaboração é um ato inteligente que permite maior “consciência” do ambiente ao redor (sendo que no ser humano essa consciência ganha uma dimensão muito maior).

**A colaboração é a essência do desenvolvimento da vida no planeta e a base da vida consciente do ser humano.** Nosso corpo é capaz de sintetizar mais de 100 mil tipos diferentes de proteínas. O corpo como um todo e não cada célula em particular. Sendo assim, o trabalho de uma célula colabora para a sobrevivência das outras.

Esse mesmo princípio está presente nos grupos sociais. Por exemplo: você acorda no meio da noite e acende a luz do quarto. A energia chega e tudo se ilumina. Você não se esforçou por criar aquela energia. Você usufruiu de um sistema de colaboração. Se outras pessoas fizerem um ótimo trabalho, sempre haverá energia para seu usufruto.

É certo que você terá que trabalhar e pagar a conta. Um sistema de colaboração é sempre uma via de duas mãos. **Usufruir e fazer bem feito para que todos possam usufruir.** É neste sentido que a caridade é fundamental: a capacidade de entender o outro para que a **colaboração prevaleça sobre o egoísmo.** (Leia mais sobre a caridade: – [A prática da caridade lhe ajuda a viver melhor e a criar amizades sadias.](#))

O ápice da inteligência e da consciência, presente nos seres humanos, significa que ele é capaz de decidir. É **o livre arbítrio em ação.** A liberdade (relativa) que a inteligência e a sensibilidade dão a cada ser humano de escolher suas ações. Se houver um excessivo individualismo, **diminuindo a colaboração,** esse ser humano gerará sofrimento para a sociedade e para si mesmo.

Explico: na formação do átomo, existe uma força agindo para que as partes fiquem juntas. Mas existe também força de desagregação. No átomo, essa força de desagregação gerará o desaparecimento do mesmo. O ser humano, muito mais complexo, possui algumas forças de “desagregação” que geram o **individualismo ampliado.** Por exemplo, o egoísmo exagerado. São forças que podem ser criativas ou destrutivas. São criativas quando geram inovação, descobertas, ousadias positivas. São destrutivas quando geram apenas desequilíbrio e quase nada de novo. Nesse momento, a própria biologia humana entra em desequilíbrio. Por biologia, entenda as células, mas também os órgãos e os sentimentos básicos deste ser humano.

Uma [matéria da rede inglesa BBC](#) conta que multimilionários são atraídos para levar dinheiro para a Suíça em busca de segurança. Ou seja, nem com muitos milhões de dólares a pessoa sente-se segura. O sonho de muitas pessoas de terem dinheiro para terem segurança é quase sempre uma ilusão. Mesmo tendo muito dinheiro, elas encontram a continuidade da insegurança. É porque o corpo (a mente é parte do corpo) dessa pessoa responde aos seus egoísmos e apegos gerando mais sentimentos negativos (insegurança, por exemplo).

O que acontece na mente/corpo dessa pessoa para nunca se sentir em segurança? **Ao deixar a colaboração em último plano, a biologia presente no corpo humano entende que ele está em risco.** E está mesmo, pois as forças de desagregação estão preponderantes. Essa percepção de risco gera estresse e desorganização. A pessoa **usa os mesmos recursos que criaram o desequilíbrio** para tentar voltar ao equilíbrio. Ela usa o que tem força dentro dela e – nessa situação – o que tem força dentro dela são as forças desagregadoras.

Explicando: o apego diminui a colaboração. O corpo percebe que diminuiu a colaboração e identifica um risco. O risco gera estresse que é identificado como insegurança. A pessoa responde a esse desequilíbrio **repetindo** o que está acostumado a fazer. Ou seja, **umenta o apego**; ela sente que pode se defender do risco com mais apego (tendo mais dinheiro e aplicado em mais lugares). A solução seria diminuir o apego e aumentar a colaboração (por exemplo, praticando a caridade), dessa forma, o corpo se sentiria mais confortável e seguro (lembre-se sempre de que a mente é uma parte do corpo).

**A mente e o corpo humano foram organizados para viver bem em colaboração.** Essa é a lei (a caridade faz parte dessa lei) que está presente na formação do átomo, da célula, dos organismos multicelulares e na formação da consciência humana.

O que é a caridade (o servir)? É a forma mais altruísta de a colaboração acontecer. **Quando a pessoa pratica a caridade, ela está informando “cada uma das suas células” que a união está mantida e fortalecida.** Essa informação ajuda a gerar paz profunda e bem-estar. Ajuda a manter o equilíbrio do corpo por facilitar com que cada uma de suas pequenas

partes cumpra com seu dever. Ajuda a fortalecer os sentimentos, pensamentos, sensações e atitudes mais nobres.

A vida e as leis da natureza são precisas e inteligentes: **as forças de união, colaboração e organização devem ser fortalecidas** (lembre-se de que a caridade é apenas uma dessas forças de união e cooperação – existem outras). Neste livro você vai aprender a gerar dentro do seu ser as melhores condições para que seu corpo funcione bem e sua evolução espiritual aconteça.

O ser humano deve adquirir sabedoria, desenvolver sensibilidades, aproveitar oportunidades, cuidar de si e amparar (servir) ao próximo.



**Você é mais livre do que  
imagina.**

**O que te aprisiona são suas  
próprias crenças.**

**Portanto, não as siga  
cegamente.**

Regis Mesquita

[PsicologiaRacional.com.br](http://PsicologiaRacional.com.br)

## CAPÍTULO 3

### UMA NOVA FORMA DE O SER HUMANO SE PERCEBER

Em 2012, o jornal norte-americano The New York Times publicou a seguinte [notícia](#):

*“Durante anos, as bactérias foram vistas como vilãs e tidas como responsáveis por infecções e doenças. Ou seja, algo que se deveria evitar a todo custo.*

*Mas agora, sob o olhar mais detalhado de pesquisadores, bactérias ganharam um papel de destaque que vai muito além da saúde e da doença. Os **100 trilhões** de bactérias benígnas que habitam o corpo humano desempenham um papel vital na vida das pessoas.*

*(...) São essenciais para a vida, necessárias para a digestão e para sintetizar alguns tipos de vitaminas. Além disso, elas protegem nosso corpo contra doenças causadas por bactérias malignas.*

*Em uma pesquisa norte-americana que levou cinco anos, como parte do Projeto Microbioma Humano, que foi comparado ao Projeto Genoma Humano, 200 cientistas de 80 instituições sequenciaram o material genético de bactérias extraídas de aproximadamente 250 pessoas saudáveis.*

*Eles descobriram mais colônias de bactérias do que imaginavam – são milhares de colônias em cada pessoa. E variam de pessoa para pessoa.”*

**Mutualismo** é a interação entre duas espécies na qual uma ajuda e depende da outra. Essas bactérias precisam do nosso corpo para sobreviver. E o ser humano também precisa desses 100 trilhões de bactérias que vivem dentro de si para ter qualidade de vida.

A Bíblia diz que o humano foi criado para dominar a Terra. Nossos antepassados pensavam que a Terra era o centro do Universo. O Alcorão

diz que Deus fez os anjos se prostrarem frente ao homem. Atualmente, religiões estão se expandindo divulgando informações como: você é perfeito, o que você pensa acontece etc. São todas ideias **megalomaniacas**, que mudam somente de época e de circunstâncias. Nessas ideias, o ser humano é superespecial; é o centro da criação divina ou com superpoderes especiais.

Na verdade, o ser humano é dependente até das bactérias – aqueles seres que lhe ensinaram a desprezar e combater. Basta ligar a televisão que verá propaganda de produtos químicos propondo contaminar seu corpo e o ambiente em troca de matar até 99% das bactérias.

A “criação” de Deus perderia sentido se a raça humana tivesse fim? Não, tanto é que a raça humana é muito recente na história do universo. São bilhões de anos (no mínimo) de “criação”/geração do universo para poucos 200 mil anos de existência dos humanos.

Os espíritos dependem de existirem os seres humanos para poderem encarnar? Não, lógico que não. A origem dos espíritos antecede à raça humana.

Então, por que tanta megalomania? **Imaturidade**. É difícil para muitas pessoas aceitar que, se a raça humana acabar, o universo continuará. A vida no Universo continuará; assim como a vida espiritual também continuará. Não somos o centro da criação divina, **nossa raça não é eterna**.

Saber que sem a ajuda das bactérias não conseguimos manter nosso corpo vivo pode gerar um novo entendimento MAIS HUMILDE da vida. **A vida foi organizada dessa forma para que todo o Universo pudesse ter a oportunidade de ofertar e usufruir (colaboração, cooperação)**. Quanto mais amadurecemos, mais ofertamos. Ao evoluir, desenvolvemos qualidades e habilidades que podem ser extremamente úteis para outros seres.

Vivemos em sociedade. A energia chega até nossas casas porque existe quem cuida desse setor. Nosso corpo precisa de bactérias para sintetizar algumas vitaminas. **Recebemos muito, devemos ofertar muito**. Esta é a

grande função da evolução: **contribuir cada vez mais para tornar mais justo, mais equilibrado e mais acolhedor o local onde vivemos.**

O foco do ser humano que cultiva a mente clara/mente neutra deve ser: **desenvolver habilidades e qualidades para ofertar cada vez mais.** ([Neste link](#) estão vários textos sobre a mente clara/mente neutra.)

Humildade! O ser humano precisa de humildade para entender qual é sua função dentro do Universo. Sabemos que o Todo “vive muito bem” sem nossa presença – não é dependente de nós nem da nossa escolha. Somos incrivelmente minúsculos; todavia, podemos colaborar – temos potencialidades. **Podemos nos esforçar para ofertar bastante e, assim, colaborar com o Universo.**

Podemos colaborar, agir positivamente, ajudar, fazer bem feito, ser eficiente, amar, cuidar, amparar, estudar, servir. Podemos fazer muito, porque o ser humano é ação; o fazer/agir é muito mais importante que o pensar.

**O foco é servir, o foco é colaborar.** O foco é o ser humano sempre pensar: como posso ajudar? Como posso colaborar? Até as bactérias que vivem dentro de nós colaboram. Toda a natureza vive em ritmo de troca e colaboração. Portanto, **a biologia e a inteligência do ser humano respondem muito bem aos esforços que acompanham o ato de servir e colaborar.** Geram vibrações elevadas, que sintonizam o ser humano com níveis mais elevados de sentimentos, pensamentos e sabedorias.


**O lugar que o ser humano deve ocupar é este: sintonizado com as vibrações mais nobres do universo.** Essa sintonia só acontece quando o ser humano se esforça para realizar sua natureza, que é evoluir e servir.

Em outras palavras: Jesus lhe ama, não porque você é especial. Mas porque Ele desenvolveu a capacidade de amar. O amor emana através Dele e lhe beneficia. Ele oferta o amor que Dele transborda. Se quiser segui-Lo como exemplo, faça como Ele, sirva. O amor falará a você: “**vamos fazer juntos**, vamos humildemente superar obstáculos. Você precisa das vibrações e do saber espiritual para ir além do seu ego, sozinho você caminha muito mais devagar, se entregue e confie”.

Da mesma forma que o ódio ensina a odiar, o amor ensina a amar. E amar é estar sintonizado com o que existe de mais elevado na natureza. É vibrar o que é nobre. É fazer bem feito e colaborar sempre.

Lição: você não consegue sintetizar todas as vitaminas que seu corpo precisa. Isso acontece porque a organização da vida quer que exista interdependência (colaboração) de todos. Por isto não somos completos, muito menos perfeitos. A completude e a “perfeição” estão no Todo; nós somos parte e a parte deve se envolver com o Todo justamente porque em si existem limites (há pessoas que odeiam os limites). Precisamos aprender porque não somos perfeitos, precisamos compartilhar porque não somos completos. **Precisamos ofertar porque recebemos muito e nossa natureza se revela quando ofertamos.** É no mutualismo que a verdadeira natureza do ser humano aparece – compartilhar, ofertar, colaborar, receber, estar junto, servir, amparar, cuidar – para que, por meio dessas atitudes, possamos gerar o bem, o belo, o verdadeiro, a justiça, propagar o amor e INTEGRAR COM A TOTALIDADE. O ser humano evoluído é menos EU e mais NÓS.

É preciso muita humildade para aceitar o seu lugar no Universo. É necessário mais humildade ainda para **se manter** nesse lugar durante todos os momentos de provações. Esse lugar pode ser traduzido por **manter-se (o corpo e a mente) vibrando o que existe de mais nobre e elevado na vida.** Lembre-se de que o ser humano é um processador e retransmissor de energias.



**A verdadeira cura  
para o sofrimento  
é o progresso do  
Espírito.**

Blog Nascir Várias Vezes  
[www.nascervariasvezes.com](http://www.nascervariasvezes.com)

## CAPÍTULO 4

# DESFAZENDO MITOS: A CURA DO CORPO NÃO É TÃO IMPORTANTE PARA A VIDA DO ESPÍRITO

*“A cura do corpo não é tão importante para a vida do espírito como acreditamos ser importante para a vida encarnada.”*

*Trecho do livro **Nascer Várias Vezes***

Todas as vezes que você escuta falar de vibrações, logo vem o termo cura, doenças, sofrimentos etc. Não, este livro, “A Espiritualidade no dia a dia”, não está interessado em lhe ensinar técnicas de cura. (Aliás, a ênfase na cura mais atrapalha a evolução do que ajuda.) Ele tem uma proposta muito maior: **ensinar a pessoa a criar uma vida interior tão rica e sábia que o sofrimento (quando vier) será sempre diminuído pela ação da sabedoria e da paz interior.**

Tente lembrar-se do dia em que você, aos dois anos de idade, levou um tombo e chorou muito. Provavelmente não se lembrará, porque é algo insignificante em sua vida atual. Mas o aprendizado de andar corretamente está presente até hoje, evitando muitos tombos.

Lembre-se das brigas que teve por motivos que hoje considera ridículos. Hoje você percebe o quanto a imaturidade emocional e a falta de sabedoria podem gerar ou ampliar o sofrimento. Se você aprendeu a lição, muitas brigas foram evitadas. Se não aprendeu, muitas brigas por motivos ridículos acontecem e ainda acontecerão.

**As dificuldades tornam-se sofrimentos internos quando há falta de sabedoria e/ou imaturidade.** Se alguém lhe trata mal, mas você sabe manter sua mente neutra e serena, o sofrimento será pouco ou nem existirá.

Quase todo sofrimento é a conjugação de um evento com a reação da pessoa a esse evento. Se há aflição ou revolta, o sofrimento é maior do que

se há paz e aceitação. Se há ódio ou medo, o sofrimento aumenta; se há disposição para enfrentar (coragem) e fé, o sofrimento diminui.

Neste sentido, **a evolução espiritual e ter a mente neutra/clara e madura são as melhores formas de combater o sofrimento.** E o melhor: é o aprendizado que lhe permite enfrentar todas as adversidades com maior capacidade de solução.

**A doença faz parte da organização da vida** e é uma das formas de o Universo se manter em constante transformação. A constante transformação da vida é um convite e um incentivo para as pessoas não se acomodarem e continuarem a desenvolver sabedoria.

**É muito mais importante a sabedoria do que a segurança.** Com a sabedoria, a pessoa está preparada para enfrentar toda e qualquer novidade que apareça na vida. Novidades boas ou ruins necessitam de adaptação e preparo para ter o melhor aproveitamento.

É certo que um dia uma doença aparece na vida das pessoas. Seja através de um familiar doente, seja através de seu próprio corpo que se transforma. Doença gera sofrimento? Sim, principalmente quando a pessoa não se preparou por meio da evolução espiritual e do ganho de sabedoria.

Suponhamos que o obstáculo da doença seja superado e o corpo volte a ficar sadio. Dez anos depois, o corpo adoecer gravemente, novamente. O sofrimento vai acontecer de novo e na mesma intensidade? Depende! Se tiver havido aprendizado e amadurecimento, o sofrimento será menor.

Agora, imagine um novo corpo, 500 anos depois. O mesmo espírito em um novo corpo. E volta a doença. Com sabedoria não haverá sofrimento ou haverá muito pouco. É a sabedoria desenvolvida que é importante para a vida do espírito, e não a cura do corpo. **É a evolução espiritual que permanece e propicia os recursos para lidar com adversidades em centenas de encarnações.**

No livro **Nascer Várias Vezes**, eu relato várias histórias nas quais a evolução espiritual foi muito importante para a superação, com menos sofrimento, de conflitos e outras adversidades. (Leia o capítulo: “Julia, os benefícios da evolução também continuam”). Nele estão explicados os

mecanismos que fazem com que as pessoas aproveitem na encarnação atual as qualidades e habilidades desenvolvidas em outras encarnações.)

Observe: “Ao nascer novamente como Julia, o espírito da criança já demonstrava algumas características que havia conquistado em uma das encarnações anteriores. O desfrute da condição de disciplina, perseverança e gratidão continuava a produzir efeitos em outra encarnação. Este é um fato muito comum: todos temos grandes vantagens por havermos desenvolvido qualidades em outros momentos da vida do espírito. Apenas não prestamos atenção e não ligamos fatores positivos atuais a qualidades anteriormente desenvolvidas” (livro Nascer Várias Vezes, pág. 63).

Tenha paz frente ao seu próprio sofrimento, frente à sua doença e à sua dor. Foque em evoluir, pois é assim que usufruirá das benesses do amadurecimento espiritual. As vantagens são claras: menos sofrimento no momento em que o corpo sofre (pois o sofrimento pode ser ampliado pela "mente") e mais facilidades no plano espiritual.

Para o espírito, portanto, a cura do corpo é um pequeno prêmio. O grande prêmio é a abertura para a evolução espiritual.

Cinco mil anos depois, a cura do corpo naquela encarnação longínqua é algo muito pequeno e insignificante. Mas, os ganhos de sabedoria e a mente neutra/clara serão sempre a certeza de que é a evolução espiritual que traz os prêmios mais importantes e duradouros.

Enfim, quem evolui vive melhor e torna as dificuldades menos desgastantes.

[Neste link](#) você verá os títulos de cada um dos capítulos do livro Nascer Várias Vezes.

## REFLEXÃO:

*O que realmente cura a dor humana é o desenvolvimento de qualidades e sabedorias. A dor se torna forte aproveitando-se de nossas imaturidades. Todas as grandes dores, inclusive aquelas mais justificáveis (perda de um filho, por exemplo), são amplificadas pelas imaturidades e pela ausência de sabedoria.*

*A verdadeira cura da alma é o progresso do espírito.*

Regis Mesquita

## **REFLEXÃO 2:**


*Onde não há sabedoria, o sofrimento é multiplicado.*

*Ao não desenvolver as qualidades importantes para seu espírito, ele ajudou a ampliar e prolongar seu sofrimento.*

*Observe em você o que torna mais sofrido enfrentar as dificuldades da sua vida. Qual a qualidade ou sabedoria que é realmente necessário desenvolver para superar o problema?*

Regis Mesquita – [Blog Nascem Várias Vezes](#)

Reflexões originalmente postadas na [página do Facebook Nascem Várias Vezes](#).



Se os sentimentos negativos te  
dominam é porque existe algo  
frágil em você.

Escolha se fortalecer,  
gerar boas qualidades  
e habilidades.

[NascerVariasVezeas.com](http://NascerVariasVezeas.com)

## CAPÍTULO 5

# DESFAZENDO MITOS: O SOFRIMENTO NÃO É O CAMINHO MAIS EFICIENTE PARA A TRANSFORMAÇÃO HUMANA

*“As pessoas tendem a acreditar na eficiência da punição. Ou seja, se uma pessoa fez algo errado, ela vai sofrer tanto, mas tanto, que vai pagar por meio do sofrimento por todos os seus ‘pecados’. A crença é de que por meio da dor a pessoa vai aprender a ser correta e praticar o bem” (Livro Nascer Várias Vezes, pág. 219).*

Tenho certeza de que muitas pessoas tiveram no sofrimento um grande motivador para mudarem. Mas, na imensa maioria das vezes, tão logo o sofrimento acaba ou diminui, as pessoas voltam ao que eram antes, repetem os mesmos erros. Não mudaram sua personalidade.

Abaixo relato minha experiência como terapeuta (depoimento presente no livro Nascer Várias Vezes):

*“O sofrimento não é a forma mais eficaz de promover as mudanças evolutivas necessárias. A grande maioria dos que sofrem tendem a reforçar as escolhas que os levaram ao sofrimento. Simplesmente, elas não conseguem identificar a relação entre suas ações e escolhas e os resultados que colhem na vida. Tendem a culpar o governo, a sociedade, as pessoas, os parentes, a cultura ou algum inimigo. Tendem a julgar que tiveram azar ou que fizeram tudo que podiam fazer. Não sabem como ser diferente e nem sempre sabem quais são as outras possibilidades e oportunidades de vida. Quando sabem, não conseguem mudar” (Livro Nascer Várias Vezes, pág. 220).*

Mudar não é fácil. Exige disciplina, perseverança, dedicação, método e capacidade para identificar as origens dos problemas. São qualidades raras de serem encontradas juntas em todas as pessoas. Principalmente porque **o sofrimento surge ou é ampliado justamente nas áreas da vida em que a pessoa não se desenvolveu.**

Todas as experiências possuem potencial de aprendizado. Tanto as experiências positivas como as negativas podem ensinar. Acontece que cada um aprende a partir de seus recursos internos. O aprendizado de cada um dependerá do que houver no interior dele. Por isso, a situação pode ser a mesma, mas as consequências internas (aprendizado) serão muito diferentes. Uma pessoa agressiva (por exemplo), ao ser vítima de violência, pode aprender a ser menos agressiva. Porém, a experiência mostra que será muito mais comum essa pessoa ficar mais agressiva. O cérebro processará essa experiência de tal forma a justificar e intensificar a agressividade. A mente funciona assim: cada vez que ela usar a agressividade, ela estará estimulando e reforçando seu comportamento agressivo. Mesmo que a pessoa se dê mal com o comportamento negativo, ela irá (na imensa maioria das vezes) manter o mesmo padrão. (Cada vez que a pessoa bebe, ela estimula esse comportamento, mesmo que tenha ressaca. Cada vez que ela xinga no trânsito, reforçará o comportamento de xingar, mesmo que não queira ficar nervosa.)

Nas prisões, os criminosos sofrem e ficam mais agressivos. Alguns mudam. Normalmente são aqueles que focam sua mente em atitudes nobres e benevolentes. Não é o sofrimento que os faz mudar, é a nova postura mental mantida por um “longo” prazo. As novas posturas mentais induzem novas percepções da realidade e novas formas de avaliar e perceber as experiências.

*“A forma mais comum da transformação acontecer é esta: quando a mente da pessoa abre espaço para sentimentos, pensamentos, atitudes e posturas nobres. Esses sentimentos, pensamentos, atitudes e posturas nobres mudam a vibração da pessoa, mudam suas prioridades, mudam suas escolhas e, por fim, mudam os resultados”*  
(Livro Nascer Várias Vezes, pág. 221).

**A sintonia mental facilita ou dificulta determinados comportamentos.** Veja esta experiência interessante: em uma penitenciária dos EUA, os presos começaram a cuidar de cachorros.

*“Os presos cuidam deles 24 horas por dia, pois passam a morar juntos (por 12 semanas). O que é surpreendente é a transformação dos presos, que estão mais sorridentes e relaxados.*

*Os cães dão um novo sentido para a vida deles.*

*Cuidar e servir são poderosas fontes de prazer e satisfação.*

*Os presos sentem-se valorizados, ocupados em fazer o que é bom e generoso.*

*Ou seja, entram em outra sintonia, em outra vibração.*

*O detento tem a responsabilidade alimentar, higiênica e de treinamento dos animais.*

*Essa responsabilidade, conjugada com o ato de brincarem e se acariciarem, produz bem-estar profundo.*

*O resultado é que o amor pelos animais se transforma na semente da transformação interior desses prisioneiros.*

*Cuidar dos animais é mais do que uma simples ocupação.*

*É a capacidade de ser generoso com outro ser.*

*Cada minuto do dia fica um pouco melhor porque possuem algo para fazer, cuidar e compartilhar.*

*O fruto da generosidade e do compartilhar é o amor.” (Saiba mais [aqui](#))*

O que acontece com esses presos é que eles mudaram suas vibrações por conta da experiência de servir/cuidar/amar. Essa mudança é a porta aberta para eles aprenderem, por exemplo, a controlar suas agressividades.

Eles desenvolveram um recurso interno e uma sintonia que não favorece o uso da agressividade. É como se a mente deles tivesse aprendido uma lição: se tenho prazer e satisfação ajudando e servindo, por que vou perder tudo isso ao usar a agressividade?

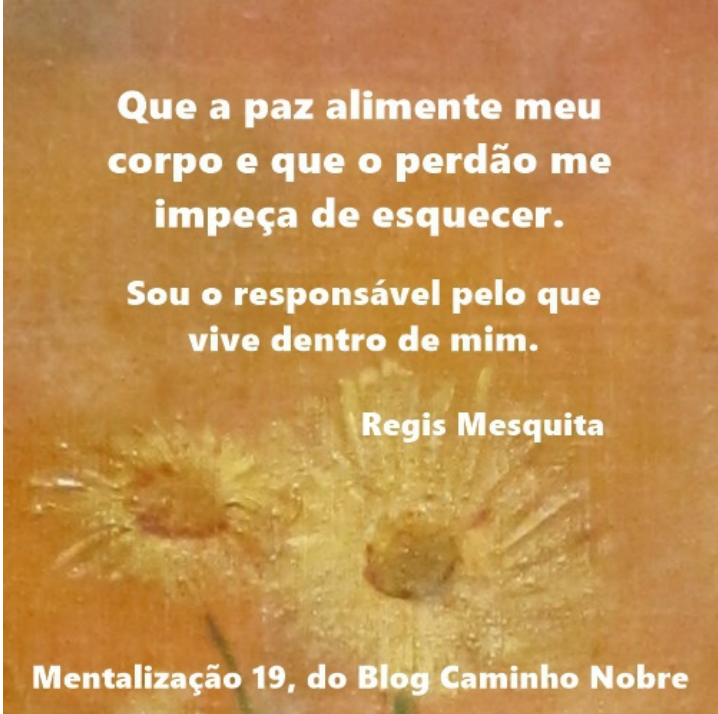
Observe: para controlar a agressividade, os presos terão que ter força de vontade. Porém, com novas vibrações e novos recursos internos, é muito mais fácil atingir a meta da não agressividade.

A **meta** da espiritualidade no dia a dia é sintonizar com vibrações muito elevadas que gerem sabedorias e boas experiências que serão os grandes

facilitadores da reforma íntima, da evolução espiritual. Essa é a forma mais fácil e rápida de realizar mudanças profundas na própria vida.

**PARA VOCÊ REFLETIR:**

*“O sofrimento não é o caminho mais eficiente para a transformação humana, é apenas a consequência lógica da não evolução”, Regis Mesquita.*



**Que a paz alimente meu  
corpo e que o perdão me  
impeça de esquecer.**

**Sou o responsável pelo que  
vive dentro de mim.**

**Regis Mesquita**

**Mentalização 19, do Blog Caminho Nobre**

## CAPÍTULO 6

### POR QUE A SENSIBILIDADE É MUITO IMPORTANTE PARA A ESPIRITUALIDADE NO DIA A DIA

Segundo o dicionário Michaelis, sensibilidade é:

- Capacidade de um organismo para receber estimulações.
- Predisposição psicofísica caracterizada por um limiar muito baixo para certos estímulos, ou conjunto de estímulos.
- Propriedade dos tecidos vivos de reagir aos excitantes exteriores.
- Capacidade de aparelhos ou instrumentos de reagir à mínima ação ou variação de influências físicas externas, tais como peso, pressão, variação de temperatura etc.

Neste livro nos interessa a última classificação. O instrumento que capta as mínimas variações (externas e internas) é o nosso próprio corpo (a mente é parte do corpo). Ou seja, o ser humano evoluído tem que ser **obrigatoriamente** também muito sensível.

O ser humano **recebe e produz** inúmeros estímulos ao mesmo tempo. Uma grande parte desses estímulos são contraditórios ou exprimem partes diferentes da realidade. Uma pessoa pode sentir vontade de comer um bolo ao mesmo tempo em que sua mente diz que ela não deve comê-lo. São dois estímulos contraditórios, ao mesmo tempo, que gerarão condutas diferentes. **Qual dominará a decisão?**

Os estímulos podem ser fortes e claros (vontade de comer bolo) ou podem ser muito leves ou sutis (um pequeno interesse em uma pessoa, por exemplo) – estímulos podem sequer passar pela consciência (como a comunicação direta via vibrações). Eles podem ser facilmente decodificados – como os pensamentos – ou podem ser pouco decodificáveis – como as sensações (uma sensação em determinado lugar do corpo, por exemplo).

**Quando pensamos em espiritualidade, devemos pensar em sintonia.** Mas sintonia com o quê? Sintonia com os estímulos mais nobres, que são predominantemente sutis. Alguns são extremamente sutis. É necessário muito **treino, atenção e valorização** para lidar com eles.

Por exemplo, a intuição. O espírito, que é ativo, passa o dia emanando vibrações para o corpo e a mente. Uma das formas de a emanção ser processada é como intuição. Uma pessoa sensível perceberá e valorizará várias intuições por dia. A maior parte das pessoas, porém, não percebe nenhuma. As intuições aparecem, mas como não são percebidas e nem valorizadas, elas vêm e vão embora sem serem notadas.

A pessoa recebe estímulos do ambiente, de seu próprio corpo, do seu espírito e do perispírito, e de várias outras fontes. São milhões de estímulos que devem ser processados e priorizados. **Quais terão prioridade? Quais serão desprezados? A sensibilidade permite um controle maior desse processo e a inclusão de estímulos mais sutis entre os que serão priorizados.**

Inicie o desenvolvimento da sua sensibilidade **desenvolvendo sua capacidade de prestar atenção.** Exemplo: uma mulher que queria desenvolver sua sensibilidade fez o seguinte exercício. Em uma festa, ela não bebia, olhava os homens e não pensava nada. Ela sentia. Observava em si o que cada homem despertava nela. Ela praticou esse exercício centenas de vezes e começou a entender quais tipos de sensações e sentimentos surgiam em seu corpo. Percebeu que havia vários estímulos sutis para conversar com homens que “não faziam seu tipo”. Ou seja, sem a atenção na sensibilidade, ela repetia as mesmas escolhas porque sempre notava os mesmos tipos de homens (pouca sensibilidade, mesmas percepções, mesmas atenções, mesmas escolhas). Mas sua sensibilidade ampliada lhe mostrava que havia dentro dela “um lado” que valorizava outros tipos. **A sensibilidade permite exatamente isto: novas informações, que ampliam a consciência e tornam mais eficazes as decisões.**

(Tudo envolve a espiritualidade, inclusive o interesse pelo outro sexo. Estamos vivendo em um corpo, e esta vida corporal é uma pequena parte da vida espiritual.)

Observe: a mulher percebeu que existiam outros tipos de sensibilidades dentro de si, além das que normalmente prestava atenção. Por alguns homens sentia carinho, sentia-se segura. Outros faziam seu humor alterar para melhor, alguns lhe traziam medo e insegurança. A imensa maioria não despertava nada dentro dela. No exercício, ela só observava a pessoa e prestava atenção na sua sensibilidade interior – no que era despertado dentro de si. Ao perceber uma quantidade muito maior de sensações internas, ela teve mais oportunidades de escolher as sensibilidades mais nobres. **Percebendo e escolhendo sensibilidades mais nobres, ela tem maior probabilidade de construir uma vida sadia.**

Atenção: essas novas informações (captadas e valorizadas por meio da sensibilidade) são **repetidas milhares de vezes** até que a pessoa as aprenda e incorpore na sua vida cotidiana (espiritualidade no dia a dia).

Mais um exemplo: João teve um sério problema no trabalho. Seu orgulho o fez sentir com muita raiva, sua mente ficou conturbada por causa de emoções negativas muito fortes. Por ter desenvolvido a sensibilidade, João percebeu um lado “minúsculo” dentro de si (“uma luzinha”) que estava tranquilo e em paz. Um lado que não dava nenhuma importância ao acontecido. Ele decidiu prestar atenção a esse outro lado, valorizou essas informações. O resultado foi que ele viveu dividido – a raiva já não o dominava totalmente. Centenas de situações pequenas e grandes foram acontecendo em sua vida; a sensibilidade permitiu a João manter a atenção no “lado seu que estava em paz”, permitiu valorizá-lo. **Aos poucos** João aprendeu a viver em paz, mesmo na hora dos desafios. Traduzindo: em todas as situações, o lado em paz do João aparecia; ele passou a focar nessa sensibilidade e a fortaleceu. Agia de acordo com essa vivência de paz, e dessa forma “a luzinha” **creceu** tanto que se transformou em uma parte muito forte de sua personalidade.

**Regra:** nossa consciência é imatura. Mente imatura produz e vive imaturidades. Os estímulos sutis (normalmente mais nobres/elevados) produzem vivências mais maduras. A sensibilidade bem treinada é capaz de perceber esses estímulos sutis dentro de si. **O próximo passo é valorizar, segui-los e aprender com eles.**

**Lição:** não importam quais são suas escolhas, suas opiniões, suas ações. Uma parte sua sempre vibrará diferente do seu ego/consciência. Dizem que sempre há ajuda. Essa é uma forma de ajuda. Ela chega até você a todo momento, mas você aproveita pouco. Uma parte da sua vida deve ser dedicada a aumentar sua sensibilidade, e assim você aproveitará melhor essa ajuda.

**Sintonia, essa é a palavra-chave.** Quando a pessoa desenvolve sua sensibilidade, ela sente e percebe esses lados (plural) gerando estímulos em si mesmo. Ela aprende a utilizar esses recursos para agir e experimentar a realidade (o que João fez, no exemplo anterior).

Ao longo deste livro, ficará mais claro o que é a sintonia. Neste momento, basta você se lembrar de que dentro de você acontecem coisas que não dependem de você. Essas coisas são estímulos, e os mais nobres são (geralmente) sutis. Precisam de esforço e atenção para serem percebidos. Quando são valorizados, geram uma sintonia. **Esses estímulos nobres aparecem um após o outro e geram um caminho, o Caminho Nobre.** São eles que devem ganhar prioridade na mente da pessoa, são eles que ajudam a decidir atitudes e geram experiências sutis. Se sintonizar com eles transforma a vibração da pessoa.

**A principal regra para desenvolver a sensibilidade é aprender a parar os pensamentos.** Os pensamentos sequenciais geram muita conturbação na mente, tornando mais difícil perceber as emanções sutis (que são as emanções que possuem maior probabilidade de conterem vibrações e informações nobres).

**Pensamentos em sequência:** para explicar o que são pensamentos em sequência vou usar um exemplo. Maria foi convidada para um casamento, ela pensa na roupa que irá vestir, lembra-se de uma festa e da roupa que usou (feliz), lembra-se de uma amiga que a criticou na festa (raiva), pensa no que deveria ter dito à amiga (raiva e tensão corporal), começa a imaginar como poderá revidar no casamento, simula em sua mente os diálogos, pensa em ligar para outra pessoa e falar mal da amiga (mais raiva). Volta a pensar no vestido, lembra de um rapaz (a raiva se junta à insegurança) etc. Depois de muito tempo presa aos **pensamentos que se**

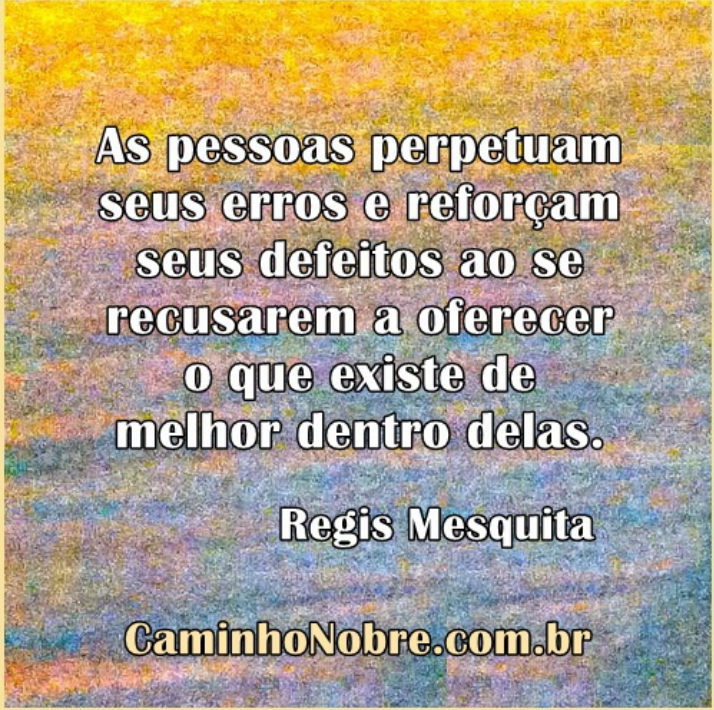
**sucedem**, tendo se desgastado, ela escolhe um vestido e fica intoxicada com tantos sentimentos e pensamentos negativos.

Ter pensamentos não é ruim. Pensamentos são fundamentais. Pensamentos em sequência são intoxicantes da vida. Diminuem brutalmente a sensibilidade humana por tornar a mente conturbada e por ter uma característica: **é muito difícil ter pensamentos sequenciais sem, em algum momento, priorizar negatividades.**

As pessoas reclamam que o mundo está cada vez mais estressante e elas estão cada vez mais agitadas e ansiosas. Ao mesmo tempo, suas mentes “não param um segundo”. Essa agitação necessita ser controlada pela quietude; para que as tensões diminuam e o instinto de sobrevivência possa ser “desligado”. “Parar a mente” e “se desligar de tudo” é plenamente possível e absolutamente necessário para quem quer evoluir espiritualmente. A meta é viver em paz, com satisfação e em sintonia com o que há de mais nobre na vida. (Leia mais [aqui](#).)

O treino para desenvolver a sensibilidade é progressivo. Quanto melhor você conseguir se sintonizar com as vibrações mais elevadas, mais fácil será ter as experiências que fortalecerão sua evolução espiritual. Com mais evolução haverá mais facilidade de sintonia e sensibilidade.

Ao longo deste livro e nos textos do **Blog Caminho Nobre** você aprenderá bastante sobre este tema. Seja persistente e não tenha pressa.



**As pessoas perpetuam  
seus erros e reforçam  
seus defeitos ao se  
recusarem a oferecer  
o que existe de  
melhor dentro delas.**

**Regis Mesquita**

**[CaminhoNobre.com.br](http://CaminhoNobre.com.br)**

## CAPÍTULO 7

# O QUE APRENDEMOS ATÉ AGORA E O QUE VOCÊ VAI APRENDER DEPOIS

- 1) O corpo humano (e de todos os seres vivos) é organizado por forças energéticas que possuem qualidades. São chamadas de vibrações.
- 2) A organização do corpo humano é mantida por meio da colaboração e cooperação entre as partes.
- 3) O ser humano vive em sociedade, essa superestrutura de colaboração na qual as informações são transmitidas de geração em geração. Na sociedade, o trabalho é dividido e os frutos são compartilhados (não igualmente).
- 4) Do átomo até a sociedade mais complexa – e todo(s) o(s) Universo(s) – existe uma enorme interação entre as partes.
- 5) O espírito está também em profunda interação com o corpo e o campo áurico (perispírito).
- 6) A saúde do corpo faz parte da organização da natureza. Mas também a doença e o envelhecimento fazem parte. Doença nem sempre é desorganização. É parte das experiências da alma humana.
  - 6a) quando existe a cooperação e o servir, o corpo humano responde com paz, segurança e aumento da energia vital.
- 7) Para buscar a organização e a livre circulação das informações nobres, sadias e verdadeiras, é preciso desenvolver as vibrações adequadas. Ou seja, entrar em sintonia com o que há de mais nobre.
- 8) A pessoa que deseja praticar a espiritualidade no dia a dia deve focar nessa sintonia. Não desfoque sua mente para assuntos de cura (sim, você pode buscar a cura, mas ela tem que ser secundária nos seus objetivos).

9) O que é realmente importante para você é a sabedoria espiritual. Esse deve ser seu foco e objetivo.

10) Seu corpo sutil, com vibrações menos densas, manterá sua jornada mesmo quando o corpo denso se desgastar e finalizar.

11) O sofrimento não é um bom conselheiro. A melhor forma de evoluir e mudar a vida é estimular o que é nobre e manter esta nobreza.

12) O desejo de vingança, por exemplo, entope sua mente de pensamentos estranhos ao interesse do seu espírito. Quando seu espírito se comunica com seu corpo/mente, a mente está desfocada e ocupada e não consegue perceber.

13) Quando outras informações nobres chegam até você através de vibrações, intuições, sensações, pensamentos etc., sua mente deve estar preparada para percebê-las. Se estiver ocupada e/ou desintonizada, você não será capaz de percebê-las.

15) O ser humano produz dentro dele diversos tipos diferentes de reações e estímulos ao mesmo tempo. Algumas dominarão a mente. Outras sequer serão notadas. A sensibilidade lhe ajudará a perceber as reações e os estímulos mais nobres. Perceber, valorizar e estimular – esse processo cria uma nova sintonia com o que é mais elevado.

14) Você deve ser capaz de fazer a higiene mental para ter a mente neutra. Nem positiva, nem negativa.

16) A mente neutra/mente clara é a mente que se mantém sintonizada no que é mais nobre, mesmo que as condições externas estejam ruins. É a mente que traz a paz em meio à tempestade.

17) A mente neutra (mente clara) faz isso: luta para manter-se sintonizada, mesmo que em determinados momentos a escolha da desintonia pareça o melhor caminho.

18) A mente neutra/clara desenvolve a sensibilidade, com isso, aumenta sua capacidade de agir conscientemente para emanar vibrações elevadas. Ou seja, a mente clara e mais consciente sabe direcionar e potencializar a emanção das vibrações.



**CaminhoNobre.com.br**

**Seja qual for o conteúdo  
do momento presente,  
aceite-o como se você  
o tivesse escolhido.**

**Sempre trabalhe com ele,  
não contra ele.**

**Torne-o seu amigo e aliado,  
não seu inimigo.**

**Isso vai milagrosamente  
transformar toda a sua vida.**

**Eckhart Tolle**

## CAPÍTULO 8

# VIVENDO SINTONIZADO COM AS VIBRAÇÕES MAIS NOBRES

*“Os humanos são seres de energia, recebendo e retransmitindo energia.*

*Mais do que corpo, são transmissores.*

*Metabolizam a energia da mesma forma que metabolizam a comida.*

*Porque, antes de serem densos, são seres espirituais.*

*O ser humano é, portanto, um conversor de toda a energia que chega até ele.*

*E fica submerso na energia que ele próprio transforma, igual ao feto que se deixa envolver pelo líquido amniótico.*

*Envolto nessa energia ele respira, sente, pensa e constrói seu futuro.*

*Cuide de suas vibrações. Elas são a base da sua existência.”*

*Regis Mesquita*

*Reflexão originalmente postada na [página do Facebook: Nascer Várias Vezes](#).*

As vibrações são a base da nossa vida. Portanto, são fundamentais para viver a espiritualidade no dia a dia.

Aliás, só existe uma forma de viver a espiritualidade: vivê-la no dia a dia. **São a rotina, os hábitos e as escolhas minúsculas de cada momento que permitem que você se mantenha no Fluxo ou vá para longe dele.**

Ou você se acostuma a prestar atenção em sua sensibilidade a cada segundo ou você prestará atenção a outras coisas.

Ou você tem o esforço e a intenção de manter-se sintonizado com as vibrações mais nobres ou estará sintonizado com outros tipos de vibrações.

O ser humano é receptor e emissor de vibrações. Deixará de sê-lo ao morrer. É a natureza, não dá para escolher; não existe um botão de desliga – que permita não se sintonizar com nada.

Pessoas que evoluem conseguem viver mais tempo sintonizadas com o que é mais nobre. Pessoas que não evoluem ficam **menos** tempo sintonizadas com o que é mais nobre. Portanto, quem não evolui fica mais tempo sintonizado com o que é menos nobre.

Algum tipo de sintonia sempre haverá. Não existe ninguém “dessintonizado” de algo. (Observação: neste livro, quando é usado o termo dessintonizado, o significado é dessintonizado do que é mais nobre).

Observe o texto abaixo:

*“Carinho, serviço, amor, confiança, dedicação, atenção etc. Tudo isso estimula a mente e o corpo e favorece a comunicação do espírito com a consciência. Da sexualidade à intuição, tudo é favorecido quando ofertamos o que existe de mais nobre dentro de nós.*

(...)

*Para você realizar o seu sonho de ter uma vida extraordinária, terá que se sintonizar com o que há de mais nobre em você. Observe tudo que você tem de bom, tudo que existe de bom em você e diga para você mesmo: a partir de hoje, tudo de bom que há em mim será **FORTEMENTE** aproveitado.*

*Vidas extraordinárias surgem com o esforço extraordinário de aproveitar tudo de melhor que há dentro de si mesmo.*

*Um dos poucos exageros que podemos e devemos ter é usar o que está dentro de nós e que são qualidades nobres.” (Regis Mesquita)*

Esse texto contém duas verdades:

1) Dentro de cada um existem recursos que reagem quando são estimulados por estímulos muito nobres. Dar atenção e intensidade a

“esses lados” é uma das principais tarefas de todas as pessoas.

2) Mostra a importância da **intenção**. Intenção de usar tudo de bom que existe dentro de si. Usar muito, desenvolver muito, praticar muito. É muito importante ter a intenção de gerar algo bom.

Se uma pessoa aprende (por exemplo) a cuidar muito bem de plantas, poderá praticar o bem e a verdade ao cuidar de jardins, praças ou florestas.

A pessoa desenvolve competência para poder agir de forma competente. Ela sabe, portanto, pode ajudar/colaborar. Mas, além de saber, ela precisa estar **sintonizada com o servir**. Fazer o melhor possível para servir e cooperar. É a intenção de que o serviço seja muito bem feito e todos possam ser beneficiados.

**A intenção deve ser sempre complementada com a intensidade** – é a intensidade que fortalecerá o conhecimento e a sabedoria. No exemplo dado: vou cuidar do jardim com competência (porque tenho o saber) e com dedicação, carinho, cuidado (porque quero me manter sintonizado com o que há de mais nobre) – dessa forma surgirá a intensidade (conhecimento + dedicação). Nesse momento cria-se uma junção muito importante para a espiritualidade no dia a dia: **a ação no meio social** (agir, cuidar do jardim) associada à sintonia com os sentimentos e sensações mais nobres do ser humano. Essa junção permite com que **a ação no meio social aconteça sintonizada com níveis muito elevados de vibrações**. Nessa situação, as sabedorias mais elevadas emergem na consciência e são aprendidas com maior facilidade. (Alguns sábios, para explicar esse fenômeno, dizem assim: **não pedir nada e receber muito**. De fato, quem age sintonizado com o mais nobre sente-se profundamente recompensado com as sabedorias que emergem do seu interior e com as consequências benéficas exteriores.)

Essas “saborias mais elevadas” fazem com que a consciência se amplie, fique mais forte e mais sábia. Uma mente sábia, sintonizada com o que há de mais nobre, com a intenção de servir bem, estará sempre vivenciando profundamente a espiritualidade no dia a dia. Estará pronta para “escutar” as emanações que chegam até ela do próprio espírito, do meio ambiente ao seu redor e do próprio corpo.

O mecanismo mais simples de controle consciente da emanção das vibrações: tenha conhecimento, boa vontade, interesse em servir e em fazer bem feito; **mantenha-se** sintonizado e focado nos conteúdos mais nobres – o resultado é que você melhorará continuamente o nível das vibrações que emanará.

A **ação no meio social** é profundamente necessária. Você jamais conseguirá ter intensidade no servir se não for agindo no meio social. Jesus, Gandhi, Buda e tantos outros escolheram agir no meio social porque servir e cooperar são as bases da biologia humana. A cooperação e a inter-relação são fundamentais para a “abertura” de “canais” espirituais mais nobres. São “canais” que trazem percepções e vivências que **estimulam** ações e decisões mais saudáveis. Lembre-se do exemplo do João, que em meio à uma turbulência emocional identificou e priorizou uma pequena parte sua que estava em paz. O resultado dessa postura em sua vida foi muito benéfico. **O mais importante é que ele sentiu dentro dele essa pequena parte que estava em paz e a valorizou.** Usou-a para aquietar a mente e agir com serenidade.

Provavelmente, vai demorar um pouco para que as emanções mais nobres que **existem** dentro de você sejam identificadas, valorizadas e fortalecidas. Não se apresse. Tenha intenção, foque nesse objetivo. Mas cuidado! O caminho menos saudável é a pessoa querer fazer esse processo “de fora para dentro”.

De fora para dentro a pessoa diz para ela mesma: “eu tenho paz, eu tenho ...”. Ela acha que os pensamentos serão o meio para se sintonizar. Os pensamentos são superimportantes, mas é preciso ter método. Observe que João percebeu dentro dele uma área em paz. Ao perceber, ele focou nessa área. **Mais do que pensar, ele sentiu e vivenciou.**

Tenha paciência, no início nem sempre você perceberá algo. Mas, ao desenvolver a sensibilidade, perceberá (com o tempo) que em você vivem milhares de vibrações. São tantas vibrações diferentes que é necessário **escolher em quais prestar atenção e valorizar.**

Cada uma dessas vibrações trazem informações e interagem com nosso corpo e psiquismo. **É por isso que chamamos de caminho ou Fluxo: elas são forças que dirigem a vida. Elas já fazem isso com você; elas já**

**dirigem sua vida.** O que você vai aprender é a escolher quais vão lhe influenciar com mais força. Mas, não se iluda: algumas vão lhe influenciar mais e lhe dominar. Essa é a sua biologia, é a lei da vida.

A sensibilidade mais apurada vai lhe ajudar a **seguir vibrações** mais nobres e, dessa forma, se sintonizar com as vivências mais nobres. As vibrações são forças, e seguir boas forças (bons exemplos) é um ato de sabedoria. **Se deixar envolver pelo que há de mais nobre é o ápice da evolução humana.** E tudo isso é potencializado e aprofundado se houver ação no meio social.

Observação: uso o termo **seguir** as vibrações mais nobres porque você deve ir a favor delas. Elas dirigem, você confia. Lembre-se: “estar junto”.

**Lição:** sempre e em qualquer situação, boa ou ruim, sua mente/corpo/espírito terá múltiplas reações. Algumas reações fortes, outras bem sutis. A sensibilidade lhe permitirá perceber essas reações sutis. Quase sempre as vivências mais nobres são sutis (existem motivos para esse fato). Além de reagir, existe aquilo que o corpo/mente/espírito produz. Ou seja, a pessoa que desenvolve a sensibilidade encontrará dentro de si muitas e diferentes vibrações sendo geradas. Ela poderá escolher se sintonizar com algumas e assim fortalecê-las.

Neste livro, lhe ajudaremos a desenvolver sua sensibilidade. Esse desenvolvimento **permite escolher** se sintonizar com o mais nobre. Por sua vez, ao se sintonizar com o mais nobre, a pessoa refina sua sensibilidade e aprimora sua sabedoria.

## **PARA REFLETIR:**

*“Quanto mais as pessoas caminham para o individualismo, mais elas reclamam de cansaço, estresse e falta de tempo.*

*A razão para esse fenômeno é que as pessoas estão judiando de si mesmas. Ao compartilharem menos, ao servirem menos, elas se afastam da grande fonte de energia: as vibrações mais nobres.*

*São essas vibrações que descansam o corpo, relaxam a mente e dão força para enfrentar os desafios.*


*A biologia humana precisa dessas vibrações para estar satisfeita. A sabedoria precisa delas, porque elas são o adubo que permite com que ela desabroche.*

*O ser humano evoluído é menos eu e mais nós.*

*Sua qualidade de vida pode melhorar se você cultivar boas vibrações.”*

Regis Mesquita

Reflexão originalmente postada na [página Nascer Várias Vezes do Facebook](#).



*“Quem quer ajudar mais  
deve se preparar  
aumentando suas  
qualidades e habilidades”.*

*Livro Nascer Várias Vezes  
[www.nascer varias vezes.com](http://www.nascer varias vezes.com)*

## CAPÍTULO 9

### PRIMEIRO PASSO: DESENVOLVA QUALIDADES PARA PODER OFERTAR (SERVIR)

Um mundo evoluído é composto por pessoas que possuem muito o que ofertar e **ofertam intensamente**. Ou seja, elas se permitem estabelecer trocas, visando **compartilhar o conhecimento e gerar ajuda mútua**. (Lembre-se de que nossa biologia está regulada para responder positivamente a essa troca, ou seja, a um servir ao outro.)

**Se você quer ser uma boa pessoa, deve desenvolver habilidades e qualidades.** O ser humano é ação, portanto serão essas habilidades e qualidades que poderá ofertar. Se um amigo não consegue aprender matemática e você sabe a matéria, poderá ofertar seu conhecimento. Ele será beneficiado e você também. Mas, se você não souber matemática, você poderá ofertar sua determinação e estimulá-lo a estudar junto com você etc. Se existe alguma qualidade, será ela que você poderá ofertar. Se tiver mais qualidades, poderá ofertar mais.

Um exemplo simples: uma criança de dois anos pega uma chave e vai destrancar a porta. Ela terá grande dificuldade. Ficará longos minutos tentando abrir a porta e, provavelmente, não conseguirá. Se ela quiser colaborar com alguém destrancando a porta, não conseguirá. Alguns anos depois, com mais habilidade, ela poderá ajudar sua família destrancando a porta. **A capacidade de ser eficiente em algo será a base do servir.** A criança precisará desenvolver também muitas outras qualidades, como a boa vontade e a alegria em ajudar ao próximo.

Lembre-se: a vida boa é composta de trocas intensas. Estas trocas intensas existem quando temos o que ofertar e estamos prontos para aceitar, receber e aprender.

Servir é a base. Todos podem servir. Cada um dentro de suas capacidades. Mas deve haver o **esforço contínuo para ampliar as capacidades**

**peçoais.** Afinal, o que temos que conquistar são FACILIDADES. No exemplo anterior, a facilidade de destrancar uma porta.

A troca, na qual um serve o outro, nunca é igualitária. Porque as pessoas são diferentes, e cada uma colabora com o que pode. As pessoas que mais se desenvolvem podem colaborar mais do que aquelas que menos desenvolvem. Assim, o Chico Xavier colaborou com as pessoas muito mais do que recebeu delas. Foi uma troca injusta? Não, não foi. **Ele doou mais, porque somente assim ele conseguiria se manter sintonizado com os níveis mais elevados de nobreza.**

A regra é: **quem não serve ao próximo fica dessintonizado dos níveis mais elevados.** Como você já aprendeu anteriormente: um dos segredos para evoluir é se sintonizar com as vibrações mais elevadas que estão dentro de você e que muitas vezes não são identificadas, valorizadas e nem estimuladas.

## **PENSAMENTO:**

*"As pessoas dizem: darei para quem merecer. Mas não é isso que dizem as árvores. Elas dão para poder continuar vivendo, porque guardar é perecer."*

[Khalil Gibran](#)

Para refletir:

*"Qual o sentido da evolução? Poder ofertar mais e mais. Pois é isto que acontece à medida que você evolui: menos precisará pedir e mais ofertará.*


*Sua satisfação com a oferta será tão grande e você estará tão energizado que não sentirá a menor necessidade de se sentir importante, especial, "maioral", reconhecido etc. Esses tipos de desejos são importantes para o ego e para o orgulho das pessoas que ainda não aprenderam a usufruir e ofertar.*

*Quanto mais usufruto e oferta, mais evolução. Quanto mais evolução, mais usufruto e oferta."*

Regis Mesquita

Blog Nascir Várias Vezes

[Os vários benefícios da evolução espiritual](#)



**A forma como as pessoas nos  
tratam é o Karma delas.  
A forma como reagimos  
é o nosso.**

Trulshik Rimpoche

[CaminhoNobre.com.br](http://CaminhoNobre.com.br)

## CAPÍTULO 10

### SEGUNDO PASSO: EVITE JULGAMENTOS – A QUIETUDE DA MENTE

*“Aquiete sua mente e deixe que ela ‘trabalhe’ por você. Assim como o seu coração bate sem seu comando, existem áreas da mente que irão agir independentemente de sua vontade. Durante o silêncio, seu espírito, que é ativo e dinâmico, continuará enviando informações e estímulos para a sua mente. Aproveite o silêncio para escutar o que vem da espiritualidade e de seu próprio espírito – ou seja, as inspirações, sensações e intuições.”*

*Regis Mesquita*

[\*Blog Caminho Nobre\*](#)

O corpo está rodeado de influências densas e sutis. O ambiente à sua volta é composto de corpos densos (cadeiras, por exemplo) e vibrações sutis (como as vibrações do local). As informações que seu espírito, que é ativo e dinâmico, manda a todo momento para a sua consciência também são sutis. As influências do plano espiritual também são sutis. Para a imensa maioria das pessoas, todas essas influências e informações são imperceptíveis.

A verdade é que as pessoas se comportam como insensatas, pois abrem mão de alguns dos mais importantes recursos que possuem. Usar positivamente esses recursos e não mais abrir mão deles é a grande razão para desenvolver a sensibilidade.

Qualquer um que desenvolvê-la poderá perceber as intuições e as sensações sutis, entre outros recursos. Também poderá perceber a **qualidade, força e direção** das vibrações (as vibrações são forças que levam você para algum “lugar”). A sensibilidade para perceber e valorizar o que é sutil pode mudar a direção da sua vida.

Pense no espírito que você é. As sabedorias armazenadas em centenas de encarnações estão prontas para influenciarem você mais firmemente, desde que **a mente esteja serena e sensível para observar o que vem de dentro.**

**A primeira atitude deve ser aquietar sua mente para escutar os sinais.** O início da aquietação da mente é aprender a parar os pensamentos em sequência.

Como dito anteriormente, esses sinais têm origem (principalmente) no seu próprio espírito, em outros espíritos e nas vibrações do ambiente. Eles são sutis; diz-se que o espírito não grita, ele sussurra. Quando a mente engata um pensamento em seguida do outro, ela está sempre ocupada e focada nesses pensamentos. **Os sinais chegam, encontram a mente ocupada e passam despercebidos.**

### **Pensamentos Sequenciais**

Explicando pensamentos sequenciais: uma pessoa precisa chegar rápido ao seu local de trabalho, então ela planeja qual caminho seguir. Esse planejamento inicial **basta** para encontrar a solução do problema. Após encontrar a solução do problema, deveria vir a quietude da mente, mas não vem. Para continuar a pensar no assunto, ela tem que procurar motivos, geralmente negativos, que a estimulem a manter o pensamento ativo. Pode ser a lembrança de uma situação que a deixou nervosa, pode ser a avaliação de pequenos problemas (trânsito congestionado, risco de assalto...) etc. A questão é: quase sempre serão fatores negativos e pouco significativos que manterão ativa a **cadeia de pensamentos**, o que gerará estresse e cansaço.

“Vou até a rodoviária pela avenida x, mas antes tenho que virar na avenida y. O ônibus da empresa tal vai sair às 15 horas, mas ele sempre atrasa porque não respeitam o cidadão. É um absurdo o preço que cobram, também, pudera, no Brasil todo mundo quer levar vantagem...” O pensamento continua, pulando de um lado para outro, incessantemente. O que mantém este pensamento tão ativo (cadeia de pensamentos) são quase sempre sentimentos e crenças negativas ou insignificantes.

Se a pessoa planejar seu trajeto e **impedir novas associações mentais, a cadeia de pensamentos acabará**. Ficará um vazio que trará a calma e a paz. O resultado é que o corpo e a mente ficarão mais descansados, sem estresse e relaxados. Para manter a mente relaxada, evite os pensamentos em sequência. **Nesses momentos de vazio é que a mente está melhor preparada para focar os conteúdos sutis**.

É preciso desenvolver a capacidade de perceber esses conteúdos (sensibilidade). Comece com o treino de parar os pensamentos e com a valorização de informações sutis que por acaso aparecerem (podem aparecer ou não).

## INTUIÇÕES

Captar as intuições é uma das funções mais importantes do cérebro humano. As intuições trazem ideias, sentimentos e sensações (quase sempre) **diferentes** daquelas que são produzidas pela consciência pessoal. Quando bem utilizadas, as intuições podem ser grandes aliadas para enfrentar os desafios da vida.

Uma das melhores características da intuição é trazer para a consciência informações e percepções que a pessoa normalmente não teria.

Em 99,9% das vezes, a intuição aparece de forma sutil. Por isso é necessário treinamento para percebê-las. Por exemplo: a pessoa está em uma situação social e, sem motivo aparente, sente um leve frio na barriga. Se a mente está conturbada, com muitos pensamentos, será difícil prestar atenção nesses sinais; o frio na barriga passará despercebido, e a pessoa não avaliará essa informação. (Observe que neste livro só dou exemplos simples do cotidiano. Isto é para você saber que devemos valorizar estes sinais mais simples.)

Quando a pessoa presta atenção nas intuições, ela tem mais elementos para **tomar suas decisões**. No exemplo acima, a pessoa poderia ter uma breve reflexão: “Será que este frio na barriga é medo? O que está gerando esta sensação?”. Ela pode avaliar e desprezar a informação; ou pode perceber que existem riscos de que não estava consciente. Todo esse processo dura poucos segundos, mas é muito importante para o bem-estar de cada ser humano.

Quando existe o treinamento para parar (ou diminuir muito) os pensamentos, a mente fica mais calma e tranquila. Mente em paz percebe mais facilmente as comunicações que chegam até ela. São informações emanadas pelo espírito, produzidas pela mente ou eliciadas pelo ambiente.

A intuição é um recurso muito importante para o ser humano atingir seus objetivos e desenvolver sabedoria. **Aprender a utilizar as intuições é um ato de sabedoria.**

## **A MENTE NEUTRA**

Durante muito tempo, você aprendeu que deve ter uma mente positiva. O oposto seria ter uma mente negativa.

O que você vai aprender agora é que **a mente positiva é quase tão ruim quanto a mente negativa.**

**O ideal é a mente neutra.** Quero dizer, se você realmente quer desenvolver sua espiritualidade, o ideal é a mente neutra.

Suponhamos que alguém “seja positivo” e diga: fica tranquilo, tudo vai dar certo. Certamente é uma mentira, porque ela não conhece o futuro. Como desenvolver a espiritualidade em meio à mentira?

**A espiritualidade é desenvolvida por meio da verdade.** A verdade é um limitador dos pensamentos sequenciais. Essa pessoa poderia dizer: estude bastante para aumentar a chance de você aprender mais e passar no teste. Em seguida, **ela não tem mais o que dizer** – ela se cala. Mas ela disse o que é realmente importante.

E mais, como ela não mentiu, ela emanou vibrações mais nobres. É o máximo que ela poderia fazer: incentivar a estudar baseado em verdades e emanar boas vibrações que atuarão beneficentemente.

Isso significa que são absolutamente desnecessárias a maior parte de nossas opiniões e julgamentos. Elas são **desnecessárias** porque uma parte são mentiras, outras são opiniões superficiais e, na maior parte das vezes, são irrelevantes. Acontece que a mente reativa tem necessidade de sempre ter opinião ou de julgar a situação.

Uma vez, em uma palestra, perguntei para a plateia qual era a opinião deles sobre o então presidente da Venezuela, Hugo Chaves. Perguntei primeiro se era uma opinião positiva ou negativa. Mais de 95% dos presentes tinham alguma opinião. Depois levantei os motivos que levavam a ampla maioria a ter uma opinião negativa dessa pessoa. E, por fim, de onde vinham as informações que embasavam as opiniões deles e quanto eles realmente conheciam da vida na Venezuela. A quase totalidade dos que tinham opiniões negativas haviam sido informados pela Rede Globo ou pelo grupo Bandeirantes. A Rede Globo fala mal do sujeito e eles repetem (ficam impregnados) o que a Globo fala. Esse é o resultado do hábito de ter opinião sobre tudo. Quase sempre as opiniões são julgamentos com muito pouco conhecimento de causa. Simplesmente sabemos pouco sobre a realidade. Quase todos eles sabiam muito pouco ou quase nada sobre a Venezuela; e, mesmo assim, tinham opinião formada. Quem é humilde aceita que sabe pouco sobre a maioria dos assuntos e evita ter opinião/julgar. Ou pode tomar a decisão de ter um estudo profundo da questão (no caso, a vida e a política na Venezuela). Observe que, se a pessoa estudar a Venezuela, por falta de tempo não terá como estudar centenas de outros assuntos em profundidade.

Além do **perigo de cometer injustiças**, existe o risco maior de a sua mente ficar preenchida de pensamentos e sentimentos. Isso irá conturbá-la de tal forma que não haverá espaço para perceber e desenvolver a sensibilidade. Ou seja, **a mente neutra é importante tanto do ponto de vista moral quanto do ponto de vista do desenvolvimento da sensibilidade e da percepção dos níveis sutis de comunicação espiritual**. No exemplo dado, a pessoa que não estudou profundamente o país (Venezuela) deve se **abster** de ter opinião/pensamentos/sentimentos/julgamento sobre o tema. Pode humildemente dizer: abstenho-me de emitir opinião pois não conheço profundamente o problema. Ainda terá um ganho extra: deixará de ser manipulada por grupos de mídia que defendem os interesses dos donos.

**A mente neutra é chamada de neutra justamente porque mantém uma neutralidade em quase tudo.** A consequência benéfica desse treino você perceberá nas informações que virão a seguir.

## **A VERDADE E A MENTE NEUTRA**

“O espírito que evolui caminha para a neutralidade, pois cabe a ele manter-se em vibrações elevadas mesmo que à sua volta imperem vibrações, pensamentos e sentimentos inferiores ou de sofrimento. Ao manter sua vibração elevada e sua mente clara e calma, o espírito elevado consegue aquietar o ambiente, e gerar condições para soluções eficientes, nobres e sensatas.”

Fonte: [O espírito evoluído deve manter sempre suas vibrações elevadas](#)

Observe esta situação: duas pessoas andavam felizes na rua quando alguém as xingou. Uma delas ficou indignada e irritada; sua mente ficou pensando no xingamento. A outra continuou alegre e seguiu seu caminho, sem que aquela situação gerasse nenhum pensamento em sequência.

Uma ficou infeliz e a outra continuou feliz. O resultado mostra o quanto é importante se treinar para dar menos importância ao que é externo. A que ficou feliz manteve-se em **neutralidade e não permitiu que seu pensamento se desviasse da boa direção.**

A neutralidade permitiu que o foco continuasse a ser a felicidade. Manter este foco é mais fácil quando a pessoa mantém suas vibrações sempre elevadas. Quando vem o confronto, a perturbação ou o desafio negativo, a pessoa não “se deixa levar pela situação” porque sabe que deve ter como **prioridade** manter suas vibrações sempre elevadas.

Ou seja, **cada vez que estímulos negativos (internos ou externos) chegarem até ela, ela manterá o foco em suas boas vibrações.** Ela escolherá preservá-las para que tenha paz interior e mantenha as conquistas realmente importantes para sua vida. **Ela não perderá seu tempo julgando ou tecendo opinião (seja positiva ou negativa) do outro.** A prioridade é manter as boas vibrações, então toda a agressividade do xingamento é desconsiderada.

**O mesmo que vale para os estímulos negativos vale para os estímulos positivos e para os outros estímulos quaisquer.**

Essa pessoa aprendeu a ter foco; o foco mais importante para quem quer desenvolver sua espiritualidade: **manter suas vibrações sempre em nível**

**elevado.** (Atenção: somente a mente neutra consegue manter o foco por longos períodos. A mente chamada “positiva” não consegue.)

Tendo a mente neutra, ela pode escolher focar na gratidão e outros sentimentos nobres que estão pulsando dentro de si. A mente está aquietada, portanto ela está em boas condições para perceber esses sentimentos sutis vibrando em si – e focar neles – e não se deixar dominar pelo que vem de fora. Esse foco estará ainda mais forte se houver prontidão para servir e a intenção de fazer tudo bem feito.

Se esta pessoa está em um alto nível vibracional é porque **caminha com a verdade e com objetivos nobres.** É por isso que não deve se desviar de seu foco. Opiniões, julgamentos, revides e outros comportamentos apenas desviam a pessoa de seu objetivo mais nobre.


Uma das pessoas do exemplo, a que ficou infeliz, desviou-se do seu objetivo mais nobre. Perdeu tempo e encheu sua mente de pensamentos, sentimentos e sensações não prioritárias (nesse caso eram ruins, mas em outros casos podem ser positivas – sempre, porém, irão **desviar** a pessoa de seu foco).

Perguntaram a um sábio: cite uma das mais importantes habilidades que você desenvolveu para alcançar a felicidade.

Ele respondeu: antes de cada atitude, eu silencio minha mente. Nesses momentos de silêncio interior, eu esqueço toda a lógica que ia me fazer tomar aquela atitude. Quando retorno, é comum descobrir que nada do que fazia tinha real importância ou me faria bem.

**Esta é a mente neutra, uma mente que reage pouco porque a imensa maioria de nossas reações são ineficientes, inadequadas ou precipitadas.**

(Convite: para estudar mais sobre a mente neutra/mente clara, acesse o [blog Caminho Nobre.](#))



A gratidão e o agradecimento  
são formas poderosas de  
eivar o seu nível vibracional,  
criando dessintonia com o  
que é negativo.

Livro Nascervárias Vezes

[www.nascervariasvezes.com](http://www.nascervariasvezes.com)

## CAPÍTULO 11

### TERCEIRO PASSO: O SER HUMANO GRATO MANTÉM A COERÊNCIA

*“Que a paz caminhe para dentro do meu coração e que a gratidão me ajude a agarrá-la com firmeza.”*

*[Mentalização 19](#), do Blog Caminho Nobre*

Uma das melhores formas de se manter sintonizado com o que é mais nobre é cultivando **conscientemente** a gratidão.

Ser grato é um **hábito** que se aprende e passa a fazer parte do cotidiano.

Pequenos momentos, que seriam ocupados por pensamentos de ansiedade, angústia ou repetitivos, passam a ser ocupados com memórias ativadas pela gratidão.

O resultado é aumento do bem-estar e maior percepção dos conteúdos sutis que emergem na consciência.

Observe o texto abaixo:

*“Acumule força interior ao priorizar a gratidão em sua vida.*

*A gratidão é um ato interno de se lembrar e priorizar algo ou alguém.*

*Ou seja, **quem não agradece deixa algo de bom morrer dentro de si.***

*Regar a plantinha das boas memórias todos os dias, sendo grato, é uma das formas mais belas de viver com o sorriso nos lábios e com energia renovada.*

*Quem deixa as boas memórias morrerem não pode esperar bons resultados em sua vida.*

*A gratidão também é o caminho para a gentileza, o bom humor e a boa vontade.*

*Quem aprende a valorizar o que recebe estará mais disposto a retribuir.*

*Ser grato, portanto, é gerar força para seguir a vida sorrindo.”*

Regis Mesquita

Texto originalmente postado na [página Nascer Várias Vezes do Facebook](#).

O texto mostra três características importantes da gratidão:

- 1) memória
- 2) foco
- 3) coerência

**1) Memória:** a função da gratidão é manter a mente conectada com a realidade interior da pessoa.

As pessoas ingratas, normalmente, se esquecem ou deixam de lado as coisas boas e lembram-se das coisas ruins.

Ou desprezam as pessoas que lhes fazem o bem e acabam por se aproximar de pessoas que poderão não lhes tratar bem.

A ingratidão é um filtro. Nesse filtro, o que é nobre e dignificante é deixado de lado.

Portanto, a pessoa toma suas decisões desperdiçando o que há de bom.

Desperdiça o que há de nobre e com isso fica com uma percepção distorcida da realidade e dos valores humanos.

Na vida não basta encontrar, receber e conseguir, tem que ter gratidão para poder PRESERVAR.

Preservar para que essas coisas boas fiquem vibrando dentro da pessoa por muito mais tempo.

Com isso, **o nível energético e vibracional é elevado, a consciência é ampliada, dinamizando o inconsciente e gerando estímulos benéficos.**

Portanto, a gratidão é uma forma de manter vivo tudo aquilo que representa bons sentimentos, boas memórias, boas sensações.

Manter vivo significa que está presente na memória consciente e é **prioridade** para ela.

A gratidão cria algumas prioridades na mente das pessoas. Por exemplo, a pessoa vai a uma loja de sapatos e é tratada com desleixo. Depois, vai a outra loja e é muito bem tratada. Passado alguns meses, as pessoas de mente reativa terão a lembrança mais forte do evento negativo. O evento positivo ficará em segundo plano ou até esquecido.

Já a pessoa grata (com a mente clara, mente neutra) lembrará muito melhor da loja que a tratou bem. Pois a prioridade da sua mente está em cultivar essas lembranças nobres.

Dica de leitura: [Hoje eu quero agradecer para não mais desperdiçar minha vida.](#)

**2) Foco:** prioridade é o foco. Na consciência não cabem muitas memórias ao mesmo tempo.

O tempo todo a mente seleciona o que vai ficar forte na consciência e o que será colocado em segundo plano. Você pode e deve influenciar esse processo (já que ele não é totalmente consciente).

A gratidão é um ótimo recurso para manter na memória consciente o que é bom, nobre e racional. A mente do homem comum, a mente reativa, é uma mente que geralmente não mantém na consciência o que é nobre. Em outras palavras, ela esquece rapidamente quem lhe faz o bem e mantém na consciência quem lhe faz o mal.

Todos devem escolher o que vão priorizar na consciência. Essas memórias ajudam a gerar o foco e a atenção no presente; ou seja, são o passado determinando o que a pessoa perceberá e em que prestará atenção no presente.

A percepção da realidade se dá por identidade. Funciona assim: se a pessoa se vê como vítima, ela selecionará as partes da realidade que confirmam que ela é vítima. Se a pessoa está satisfeita, ela tenderá a selecionar partes da realidade que reforçam esse sentimento.

A pessoa “fica cega de paixão”. Ou seja, por causa da paixão ela só enxerga o lado positivo do parceiro. Ela “enxerga” o que reforça, o que já é forte dentro do seu íntimo. Dessa forma, ela determina o que será prioridade na sua mente e o que será desprezado.

Todos agem assim. Alguns com mais equilíbrio e outros com menos equilíbrio.

O foco da mente (sentimentos, pensamentos, sensações etc.) vai fortalecer no interior da pessoa determinadas características. **O que fica forte no interior de cada um é o que vibra mais forte.** Essas vibrações geram sintonias – positivas, neutras ou negativas.

O foco da mente terá especial importância para determinar a qualidade das vibrações que o ser humano emana.

**3) coerência:** a coerência talvez seja a mais desprezada qualidade da vida humana.

A falta de coerência é responsável por três grandes fontes de sofrimentos e dificuldades: **o esquecimento, o desperdício e a ingratidão.**

Por exemplo: é enorme a quantidade de pessoas que, ao conquistar um objetivo, passa a não prestar mais atenção nele.

Dessa forma, casamentos felizes vão morrendo aos poucos, vocações vão sendo deixadas de lado, habilidades desaparecem com o passar dos anos etc. Procure valorizar e aproveitar muito tudo o que você conquistou ao longo da vida.

A falta de coerência é como um moedor de carne, só que moí as oportunidades da vida. Exemplo: a pessoa quer muito estudar porque sabe que terá uma vida melhor. Mas, na hora certa (na hora de estudar), ela faz outras escolhas (não estuda). A pessoa quer muito ter um filho. Atinge seu

objetivo, está com um bebê no colo e fica insatisfeita de não fazer as mesmas coisas que fazia quando não tinha filhos.

**Cada ato incoerente corta uma parte do prazer com a vida.** Cada ato incoerente diminui as chances de sucesso e de autorrealização. Cada ato incoerente gera confusão e perdas.

Seja coerente! Mantenha vivo tudo de bom que criou. Aproveite as oportunidades de fazer exatamente o que você sabe que deve fazer.

A gratidão é uma forma de coerência. A gratidão mantém viva em sua mente as boas memórias, tornando mais fácil repeti-las. Se você valoriza quem lhe faz o bem, terá mais facilidade de se manter ao lado dessa pessoa, por exemplo.

Outra forma de coerência está em ter bons modelos para seguir. A gratidão manterá como foco de sua mente muitas pessoas e situações nobres. Esses bons exemplos podem ser a diferença em sua ação no dia a dia.

Acima de tudo, a gratidão mantém a coerência vibracional (coerência é dar continuidade). As boas vibrações são mantidas e há um esforço consciente para mantê-las.

Saiba preservar (dar continuidade); a gratidão é fundamental para preservar o que há de bom na vida.

Um bom exemplo de coerência:

se você cultiva a gratidão por uma pessoa, os pequenos defeitos dela não serão o bastante para criar conflitos e desavenças.

Ou seja, a gratidão lhe desarmará de qualquer vontade de brigar e discutir. Sobrará a possibilidade de um diálogo calmo e em paz.

O resultado de um diálogo calmo tende a ser melhor do que o diálogo cheio de irritação.

Traduzindo: na hora da briga, a gratidão não lhe permite esquecer quem é aquela pessoa, desarmando a “tempestade”.

Observação: observe no exemplo acima que **coerência é continuidade**. A pessoa é grata e mantém a gratidão mesmo no momento de desavença.

Esta continuidade atua como um “colchão” que desarma a “tempestade”.

## **EXERCÍCIO DA GRATIDÃO:**

Pegue uma folha de papel e escreva uma carta para alguém explicando o porque lhe é grato.

Quando terminar, volte no começo e escreva mais, deixe mais completa a carta.

Volte várias vezes para o começo, sempre prestando atenção nos sentimentos que irão se tornando mais fortes dentro de você.

Se for possível, entregue a carta pessoalmente.

## **RECAPITULANDO:**

Situação coerente: a pessoa quer ser um grande advogado. Ela faz vestibular de direito, faz a faculdade com dedicação, faz estágio motivada para ganhar experiência, faz tudo bem feito para aproveitar muito bem sua época de formação acadêmica.

Situação incoerente: a pessoa quer ser um grande advogado. Ela faz vestibular de direito, faz a faculdade reclamando dos professores que dão muita leitura ou fazem provas difíceis, faz estágio sem se dedicar muito, fica motivada quando passa nas matérias sem estudar, faz tudo de forma superficial e termina a faculdade com uma formação fraca. Observe que ela não agiu coerentemente com sua proposta inicial.

## **SUGESTÃO DE LEITURA:**

Sugiro a leitura do capítulo: Gerencie a própria vida para não espalhar sofrimento – [Livro Nascer Várias Vezes](#).

Neste capítulo é explicada detalhadamente a dificuldade das pessoas de serem coerentes e, por isso, criarem sofrimentos desnecessários.

Texto para motivar sua reforma íntima: [Podemos nos esforçar para ofertar bastante e assim retribuir tudo o que recebemos](#).



**Desculpas destroem ótimos  
caminhos que a verdade  
e o esforço criaram.**

**Regis Mesquita**

**[PsicologiaRacional.com.br](http://PsicologiaRacional.com.br)**

## CAPÍTULO 12

### QUARTO PASSO: EVITE DESCULPAS; IDENTIFIQUE O FATOR MÍNIMO

Ao longo de cada dia, decidimos centenas de vezes. Na imensa maioria das vezes, são pequenas decisões. É por meio dessas pequenas decisões que **reforçamos os modelos mentais que organizam a sequência** com que os pensamentos aparecem em nossa mente.

Exemplo: o homem quer entrar em um estacionamento, mas a entrada está obstruída por outro carro. Ele decide esperar no meio da rua e, com isso, paralisa o tráfego no local. Os outros carros começam a buzinar. A decisão do homem gera nele e nas pessoas uma série de reações emocionais, sensações e pensamentos. A decisão é um estímulo que desencadeia uma **sequência** de respostas. Com o tempo, as respostas (pensamentos, sentimentos, sensações) vão se tornando **padrão** e criam **um modelo de funcionamento mental** (ou seja, a raiva será reforçada se essa pessoa estiver acostumada a sentir raiva; a autopiedade será reforçada se ela estiver acostumada a se sentir azarada etc.).

O ser humano possui a capacidade de ter múltiplas soluções para problemas e várias formas de perceber a realidade. Esse recurso, a consciência, é usado de modo ineficiente. **Quase sempre a pessoa interpreta os eventos a partir dos mesmos valores – porque usa o mesmo modelo mental.** Comumente, a realidade é deturpada pela interpretação.

**Observe que a base para uma vida mental saudável é perceber a realidade sem deturpá-la com a mente.**

Simplicidade; essa é a melhor forma de captar a realidade. A essa simplicidade é dado o nome de **Fator Mínimo**. No exemplo anterior, o Fator Mínimo é este: parar o carro no meio da rua e bloquear o trânsito. A sequência de pensamentos que acompanham o Fator Mínimo é desencadeada pelo modelo mental e (quase) independe da realidade (por

exemplo, o sujeito para no meio da rua – o raivoso sentirá raiva, o pacífico permanecerá em paz, o irritado sentirá irritação etc.).

Todos os pensamentos, sentimentos e sensações que surgem na mente da pessoa são primariamente consequência do modelo mental e secundariamente percepção da realidade. Observe que em uma mente comum (a mente reativa), **o modelo mental é prioritário e a realidade é secundária**. Isso é ruim porque gera problemas, ineficiência e discórdias.

O Fator Mínimo informa que o homem travou o trânsito. As justificativas e desculpas que surgem na mente dessa pessoa são a “**prisão mental**” de onde ela reproduz erros, imaturidades, negatividades, sentimentos deturpados ou confusos. Os modelos mentais, **as respostas pré-programadas**, são uma trincheira de desculpas e ilusões que dificultam o aprendizado.

Qual a saída? **Se treinar para perceber o Fator Mínimo em cada situação.**

Segundo: ter como conselheiro o que é nobre. Foque na bondade, na gratidão, no desejo de fazer o bem etc.

A situação ideal: tendo em mente o Fator Mínimo (“estou travando o trânsito”), foque no que é nobre (ex.: “recuso-me a prejudicar outras pessoas”). E gere uma decisão (“vou tirar o carro daqui e deixar de atrapalhar as pessoas”). Todo o resto dos pensamentos, sentimentos e sensações devem ser paralisados ou colocados em segundo plano.

A grande dificuldade desse modelo de ação é que em muitos momentos é preciso ter coragem, ter mais trabalho, se privar de algumas coisas, raciocinar, buscar novas soluções, inovar, reparar erros, desistir de agressividades etc. **Ou seja, a pessoa precisa aprender a agir diferente do modelo mental.**

Apesar de a vida da pessoa ficar muito melhor e ela tornar-se muito mais eficiente, em cada situação a pessoa poderá sentir que perderá algo. No exemplo deste texto, o homem pode ter preguiça de procurar outra forma de estacionar o carro sem atrapalhar o trânsito. Essa INCAPACIDADE de

perder nos momentos certos para ganhar no atacado faz as pessoas reproduzirem o que tem de pior.

Saber ganhar no que é realmente importante e perder no que não é importante é um mecanismo simples para viver melhor, porque a mente se fortalece e a consciência é ampliada.

**Foque no Fator Mínimo e se aconselhe com o que é nobre.** Saiba que é um desafio, mas quem vence o desafio se fortalece, aprende habilidades, desenvolve qualidades, supera limites e vive melhor.

**Dica:** todas as situações da vida possuem o Fator Mínimo. Para aprender a identificá-lo, sugiro que estude os textos do [Blog Caminho Nobre](#).

**Lição:** sua mente já traz as respostas prontas para as situações do futuro. Acontece que o futuro é o futuro (sempre tem algo novo), e o passado é o passado. Ficar preso em modelos mentais é tornar sua avaliação da realidade (externa e interna) mais confusa. Aprenda a focar o Fator Mínimo. O Fator Mínimo permite a quietação dos pensamentos, porque ele foca o que é realmente importante em cada situação. Ele não permite que cadeias de pensamentos perturbem a ação e nem gerem desculpas. O Fator Mínimo é a simplicidade a favor da sensibilidade – ele é fundamental para viver a espiritualidade no dia a dia.

Nascer Várias Vezes

**Evolução**  
+  
**Reparação**  
=  
**Redenção**

**Atinja outro patamar de consciência,  
vibração e sabedoria.**

[www.nascervariasvezes.com](http://www.nascervariasvezes.com)

## CAPÍTULO 13

### QUINTO PASSO: SOMENTE COM A REPARAÇÃO SUA MUDANÇA SERÁ PROFUNDA E INFLUENCIARÁ SUAS VIBRAÇÕES. BUSQUE A COMPLETUDE.

A primeira lei do Universo (que nos interessa neste livro) é:  **você vibra o que você realmente é.**

Cada ação de sua vida (**uma ação no meio social tem mais força do que mil pensamentos**) gera memórias (pensamentos, sentimentos, sensações e percepções) que ficam guardadas, vibrando em um nível mais denso ou mais sutil.

(Ação no meio social: a pessoa mata alguém. Ação interna: a pessoa fica “remoendo” a mente com vontade de matar alguém.)

**Cada uma dessas memórias vibrarão em níveis diferentes.** A somatória dessas diversas vibrações **vai determinar o nível energético médio dessa pessoa. Que fique claro:** cada pessoa possui muitos diferentes níveis vibracionais ao mesmo tempo.

Suponhamos uma situação: um sujeito prejudica várias pessoas ao longo da sua vida. Um dia, ele se arrepende e decide não mais prejudicar outros cidadãos. Uma mudança importante, mas **insuficiente**. Porque suas vibrações continuarão a ser maciçamente influenciadas pelos eventos anteriores. Seu novo comportamento gerará vibrações elevadas; mas seu corpo/mente continuará a produzir vibrações em sintonia com suas ações passadas (que estão guardadas/impregnadas na memória do seu corpo e da sua mente).

Não basta a pessoa mudar seus pensamentos conscientes e o seu comportamento. Essa mudança é muito importante. Mas não basta. **O arrependimento e a reparação são fundamentais para que as memórias que possuem níveis vibracionais mais densos possam ser desenergizadas e superadas.**

Sem a reparação, a reforma íntima e a evolução da consciência ficam limitadas. Pois essas memórias estarão sempre agindo para levar a consciência e a ação para longe do caminho da evolução. Elas (as memórias “negativas”) existem, elas atuam; por isso, precisam ser anuladas.

### “LEI DA REPARAÇÃO E DA REDENÇÃO”

O início da transformação pessoal se dá com o arrependimento e a substituição de tudo (valores, pensamentos, sensações e sentimentos) o que é menos nobre por outros verdadeiramente nobres. Quando o ser humano se liberta dos condicionamentos e dos bloqueios, quando ele aumenta suas vibrações mais nobres, **o processo de reparação torna-se muito importante para aprofundar e ampliar a transformação.** É a reparação que complementa o processo de “limpeza” interior. Essa limpeza é fundamental para a livre manifestação do espírito na vida da pessoa e para sua sintonização com vibrações mais elevadas. Portanto, é absolutamente necessária a reparação dos erros e desvios passados. Sem essa etapa, é praticamente impossível manter e ampliar a transformação pessoal. **Enquanto não houver a “limpeza”, haverá um contrafluxo que direcionará o ser humano para distante da nobreza.** O ser livre, que reparou os erros, em vibração nobre, atinge a redenção. Na redenção, o espírito, com sua sabedoria pessoal e transpessoal, administra a consciência, mantendo-a sempre repleta de vibrações e conteúdos nobres.”

### Trecho do livro **Nascer Várias Vezes**

O melhor exemplo do processo de arrependimento, reparação e redenção você encontra no relato da vida do apóstolo Paulo, descrito no livro “Paulo e Estevão”.

**Lição:** quando tomar a decisão de evoluir “de verdade”, se prepare para a limpeza que deverá realizar em suas memórias – com a mente limpa é mais fácil gerar sintonias sadias e elevadas. A reparação é fundamental para atingir o objetivo de ter **todas as partes da mente** sintonizadas com o mais nobre e elevado. Decida: quais as reparações que devo realizar em minha vida?

**Um dos objetivos da evolução é facilitar ao máximo a expressão do espírito.** A mente sábia e sensível percebe com muito mais facilidade as emanções que vêm do próprio espírito. Aliás, o maior objetivo deste livro é ajudar você nesta sintonia.

Redenção: quando o ser humano reparou e transformou, ele atinge o nível vibracional da redenção. A redenção é um nível energético e vibracional no qual a consciência vive inundada das emanções mais nobres do próprio espírito e da espiritualidade. Somente pessoas especiais atingem plenamente esse objetivo. Todavia, essa é a direção a ser seguida para todos os espíritos.

**Lição:** jamais pense que você pode evoluir plenamente sem reparar os danos que causou no passado. Procure informações e orientações sobre como agir para atingir esse objetivo. Tenha claro que o mais importante da reparação é a “ação no meio social”.

**Regra:** reparação é limpeza do corpo e da mente. À medida que essa limpeza mental vai aumentando, também aumenta o tempo e a intensidade da sintonia da mente com os conteúdos nobres.

**Dica de leitura:** [Evolução sem reparação é apenas meia evolução.](#)

Refleta:

*“As forças mais poderosas da sua mente são aquelas que são dinamizadas pelo espírito. Ou seja, aquelas que estão em sintonia com o espírito e, por isso, recebem muita energia.*

*Quando o espírito evolui, a sintonia também muda. Outras forças dentro da mente começam a ser mais estimuladas/energizadas. Esse novo “jogo de forças” facilita a tomada de decisões diferentes, além de gerar novos pensamentos e sentimentos.*

*Com outros sentimentos, pensamentos e vibrações, a história da vida das pessoas fica diferente. Mais sabedoria, melhor nível vibracional, novos pensamentos, sentimentos e soluções.*

*Este é o verdadeiro caminho para tornar a vida mais simples, fácil, dinâmica e satisfatória. O melhor caminho é a evolução do espírito.”*

Fonte: [A verdadeira cura para o sofrimento.](#)

Dentro de você existem áreas bem evoluídas e outras pouco evoluídas. Suponhamos que você seja uma pessoa trabalhadora, dedicada e motivada. Você começa a subir de cargo na empresa. Será que você vai se tornar uma pessoa orgulhosa?

Tendo sucesso no trabalho, pode ser que você reforce o orgulho tornando-o bem mais forte. O seu desafio será desenvolver a humildade. Este processo de **ganhos progressivos** de qualidades e sabedorias é chamado de **completude**. Ou seja, se desenvolver a humildade, sua evolução caminhará firme. Se desenvolver o orgulho, haverá uma dificuldade a mais para manter a evolução.

**Regra (segunda lei):** uma qualidade positiva tem que gerar outra qualidade positiva. Se não gerar outra qualidade positiva gerará ou reforçará uma qualidade negativa.

**Lição:** a todo o momento você deve perceber qual a qualidade, habilidade ou sabedoria que você tem que desenvolver.

Este é o sentido da vida humana: “transformar-se sempre, para que haja sempre oportunidades de transformar más escolhas, maus pensamentos, maus sentimentos e vibrações densas em escolhas nobres, sentimentos nobres, pensamentos nobres e vibrações sutis.

Todas as formas de vidas são planejadas para se transformarem constantemente. Isso é verdade tanto na genética como no corpo e na ‘consciência’ de cada ser vivo e do ser humano em particular.” (Livro Nacer Várias Vezes, pág. 139, capítulo A evolução deve acontecer em várias áreas da vida e no plano espiritual)

À medida que a pessoa agrega novas qualidades e sabedorias, ela torna-se **mais completa**. Essa é a evolução mais importante, porque pode ser **medida e avaliada no aqui e agora**.

A completude deve ser buscada por todos. E será mais fácil observar os desafios na sua vida se você valorizar a Verdade (terceira lei: viva sempre dentro da **Verdade**.)

Para observar seus comportamentos, ações, pensamentos, sentimentos e sensações, é preciso ter sensibilidade. Para observar as emanções sutis que vêm do seu espírito e do ambiente, é preciso mais sensibilidade ainda.

A sensibilidade deve captar a Verdade. Caso contrário, não é Verdade; é autoenganação.

Não existe evolução espiritual baseada na mentira ou em ilusões. **Não existe ampliação da consciência com a mente confusa e perturbada por enganos e desculpas.**

Por isso, é muito, muito, muito importante acostumar-se a lidar com a Verdade. Não é fácil, porque somos imaturos, e pessoas imaturas tendem a ser tendenciosas, cheias de desculpas e influenciadas por orgulhos, vaidades e outras características pouco evoluídas.

Todas as pessoas devem se vigiar para que **evitem as pequenas mentiras do dia a dia**. Elas não são inofensivas. Elas são a base do hábito de procurar desculpas e cultivar ilusões.

Mesmo no momento em que você se **sentir inseguro com a verdade**, não se afaste da verdade. Você pode achar que com a mentira estará levando pequenas vantagens. Mas, na realidade, estará praticamente destruindo sua chance de viver em sintonia com as forças vibracionais mais importantes para a sua vida.

Identificar o **Fator Mínimo** é muito importante para se manter na realidade e na verdade.

Quatro conselhos importantes:

- 1 – Esteja preparado para o desafio de reparar os erros do passado.
- 2 – Busque a completude.
- 3 - Evite as pequenas mentiras e enganações.

4- Aprenda a valorizar os momentos de vazio da própria mente.

**DICA DE LEITURA:**

Busque a completude para dar os passos necessários para a sua evolução espiritual. Não se preocupe com a perfeição.

**Agradeça a Deus cada vez  
que parar os pensamentos  
que te levam ao  
caminho negativo.**

**Mentalização do Blog Caminho Nobre**

[www.CaminhoNobre.com.br](http://www.CaminhoNobre.com.br)

## CAPÍTULO 14

### APRENDA A VALORIZAR OS MOMENTOS DE VAZIO DA PRÓPRIA MENTE

Na evolução espiritual, existe um momento de **esvaziamento da mente** das ilusões e confusões que foram criadas ao longo dos anos. Cria-se um **vazio** e, através deste vazio, pode emergir o que existe dentro de cada ser. De dentro para fora, o vazio pode ser ocupado por verdades que estão no interior de cada um.

Explicando: à medida que a pessoa começa a ganhar sabedoria, muitas ideias e crenças começam a não fazer mais sentido em sua mente. Elas são mantidas por costume e hábito. O vazio é o momento de fortalecer a mudança e “deixar esse outro lado ir embora”.

Um homem, muito orgulhoso e bem-sucedido – e, por isso, um pouco inescrupuloso – mudou seus valores e interesses. Ele estabeleceu um desafio para si: vou ser mais eficiente e com isso vou repor o dinheiro e as oportunidades de pessoas que eu atrapelei ao longo de minha vida. Logo apareceu um conflito na sua mente, que começou a gerar raiva: “Será que não sou um idiota que está ajudando pessoas que não me valorizam e se pudessem iriam me passar para trás?”. Na transformação profunda, que engloba a reparação, sempre há **contradição e dúvidas** (que fazem parte das áreas menos evoluídas da pessoa). Nesse caso, era o orgulho que ainda estava dentro dele mostrando os pensamentos e sentimentos ruins que produz. (Observe que os pensamentos benevolentes que surgiram não são suficientes para a mudança profunda. É a reparação que faz a pessoa enfrentar “seus fantasmas” que lhe puxam para o lado menos evoluído.) Nos momentos em que o orgulho **não** dominava sua mente, vinha a humildade e a sabedoria que lhe dizia: “é você quem está mudando, e não a outra pessoa. Ela constrói o caminho dela da mesma forma que você constrói o seu”. Nesse momento, todos os argumentos do orgulho ficavam sem sentido. Vinha um **vazio**, uma **paz**, uma sensação de **liberdade e alívio**. (Observe também que a mudança não atinge todas as áreas da

mente. O velho e o novo convivem e disputam para ver quem vencerá a disputa por dominar a mente da pessoa.)

Esse vazio, poucas vezes valorizado na cultura ocidental, é uma chave importante para a sintonia e a sensibilidade. É um momento em que a mente não fala, ela escuta. Ou melhor, ela fica pronta para escutar quando houver o que escutar. O nome desse vazio é paz e serenidade. É um momento em que **todas as tensões e pensamentos cotidianos perdem o sentido**. Nessa hora, a pessoa ou fica literalmente no vazio ou se foca naquilo que é realmente mais importante e sábio. Não são pensamentos, são sensibilidades. É a experiência da Verdade pulsando dentro de si, vindo de dentro para fora; **do nível espiritual para a consciência**.

**Você precisa saber que existem esses momentos e que eles devem ser profundamente valorizados.** São verdadeiras “joias” para a evolução espiritual. São momentos muito especiais. Você deve prestar atenção, entender quando eles vierem, e **não tentar preencher esse vazio com mais pensamentos**.


Parece algo diferente. Mas não é. Faz parte da sua natureza. **Você passa por esses momentos pelo menos uma vez ao dia.** É assim que sua mente funciona. Basta você **prestar atenção** e passar a usar esse recurso.

Como esse vazio te ajudará? A imensa maioria dos pensamentos e emoções que vivem dentro de nossa mente são inúteis, fora de hora ou fora de contexto. Essa confusão é usada para gerar ilusões, mentiras, autoenganos, condicionamentos etc. Com o vazio, todos esses pensamentos, emoções e interesses perdem sentido momentaneamente. **É hora do aprendizado do que é realmente importante.**

Uma pessoa entendeu o que é esse vazio da forma mais difícil. Quando perdeu o filho em um acidente. Naquele momento, tudo perdeu o sentido. O impacto que arrasou seu interior fez com que as cadeias de pensamentos e os interesses dominantes fossem esvaziados. Ficou um vazio, junto da perda. Esse grande vazio é a forma correta de reação da mente. No dia a dia, os vazios acontecem espontaneamente a partir de situações pequenas, boas ou ruins.

**Regra:** a mente possui alguns recursos que facilitam o processo de evolução e de desenvolvimento da sensibilidade. Usar esses recursos é ter sabedoria. O vazio é um desses recursos, muito importante porque quebra as sequências de pensamentos e, frente ao vazio, aparecem Verdades elementares da vida.

**Lição:** em alguns momentos breves, todos seus pensamentos, sentimentos e ações perderão sentido. Esse vazio pode ser valorizado e aproveitado para quebrar de vez com crenças, pensamentos dominantes, decisões etc.



*O presente é um instante,  
é somente neste  
pequeníssimo espaço  
que estão todas as  
possibilidades humanas.*

*Livro Nascer Várias Vezes*

*Facebook/aPsicologiaRacional*

## CAPÍTULO 15

### COM O QUE VOCÊ OCUPA SEU TEMPO?

É natural que na maior parte do tempo você ocupe sua mente com assuntos pessoais: trabalho, família, necessidades da casa etc. Sobra pouco tempo.

Esse pouco tempo é usado por muitos para cultivar vícios, maldades, maledicências, futilidades etc.

A pessoa que quer evoluir deve ter nesse tempo "livre" o espaço para viver os aspectos mais nobres da vida.

Ajudar, servir, auxiliar, estudar, gerar o bem e disseminar a bondade.

Esse espaço deve ser usado para a caridade, o companheirismo, as mentalizações e vibrações positivas e as conquistas de objetivos nobres, entre outros.

Uma verdade você jamais pode esquecer: se você ocupar sua mente com o que não é nobre, jamais conseguirá chegar a um objetivo nobre.

Você se tornará mais completo e forte quando associar às suas rotinas diárias a capacidade de viver e usar seu tempo para gerar o bem e a justiça.

**Regra:** sua vida deve ter uma direção. E essa direção deve ser usar seu tempo para gerar o bem e a justiça. Ações de caridade, benevolência e outras devem fazer parte do seu dispêndio de tempo diário.

A sintonização e o desenvolvimento da sensibilidade devem ser sua meta em todos os momentos da vida. **Especial cuidado você deve ter com seu tempo livre.**

Blog Caminho Nobre

**Não é o mundo que tem  
que ser diferente, é você.**

Sua vida, sua responsabilidade.

**[caminhonobre.com.br](http://caminhonobre.com.br)**

## CAPÍTULO 16

### UMA VERDADE IMPORTANTE: O QUE VOCÊ PLANTOU, VOCÊ SEMPRE COLHERÁ NO SEU INTERIOR

As pessoas dizem: o que você plantar é o que você colherá. Isso é verdade. Mas somente é verdade se você entender que essa **colheita é interna**. Ou seja, a certeza da colheita se dá no seu interior, não no seu exterior.

Em 2015, enquanto escrevo este livro, a Síria vive uma brutal guerra civil. Pessoas sábias estão sofrendo ao lado de pessoas não sábias. Pessoas boas estão sofrendo na mão de pessoas más. Será que uma mãe que sempre cuidou com carinho dos filhos, é boa esposa e trabalhadora merece ver sua casa e sua família destruídas? Não, não merece. Mas, isso está acontecendo com milhões delas.

As mães sírias plantaram coisas boas e **colherão em seu interior** o que é bom. Na vida, em um planeta de provas e expiações, as pessoas estão sujeitas a passar por várias provações. Quem plantou sabedoria em seu interior saberá lidar melhor com a situação e superará mais facilmente os desafios. Os ganhos de sabedoria, evolução e consciência não serão jamais retirados. Podem retirar o que é material (casa, comida etc.), mas não atingirão o que existe de sabedoria, qualidades pessoais e evolução espiritual.

**O que você plantou, você sempre colherá no seu interior.** Desenvolva a perseverança e colherá a perseverança. Desenvolva a serenidade e colherá a serenidade em seu interior. O que você desenvolver, você colherá.

É por isso que o uso do tempo deve ser direcionado para a realização de ações no meio social. Essas ações devem ser desafiadoras e intensas. Só assim você realmente desenvolverá e aprofundará qualidades, habilidades e sabedorias. São elas que ficam, são as qualidades, habilidades e sabedorias que você tem certeza que permanecerão consigo sempre e por décadas.

Esta lei é importantíssima: **o que você plantar, você sempre colherá no seu interior.** Desenvolva o seu interior, gaste tempo e dedique-se ao que é para sempre.

Pense na caridade: se você se dedicar pouco, ficará em desequilíbrio. Se dedicar muito, também estará em desequilíbrio. É preciso gerar vidas em equilíbrio, porque só assim a pessoa desempenhará bem os múltiplos papéis da vida. Por exemplo: ser pai, ser trabalhador, ser amigo, dar atenção aos pais, gastar tempo com a caridade etc. **O equilíbrio lhe ajudará a desenvolver uma grande variedade de habilidades e qualidades.** Dessa forma, seu interior terá mais sabedoria para lidar com os desafios da vida.



**Só os tolos  
sabem tudo.**

**Os sábios  
aprendem  
todo dia.**

**[Facebook.com/aPsicologiaRacional/](https://www.facebook.com/aPsicologiaRacional/)**

## CAPÍTULO 17

### LEI DA HUMILDADE – A CAPACIDADE DE OSCILAR DE PAPÉIS E FUNÇÕES

Outra lei que nos interessa neste livro é a **lei da humildade**. Essa lei diz respeito à **capacidade de ocupar diversas funções e papéis sempre que a realidade assim necessitar**.

Dizem que havia um rei que morreu de fome porque não preparou sua própria comida. E por que não preparou a comida que lhe salvaria? Porque na sua cultura era humilhante preparar comida. Quando o rei se perdeu na selva, ele morreu de fome. Não soube mudar de papel e nem assumir outras posições, de acordo com a nova realidade em que vivia.

Jesus, quando lavou os pés dos apóstolos, mostrou que ele podia ser tudo. Podia ser quem ensinava, quem sabia, quem era servido e quem servia. Ele servia ao próximo em todas as posições sociais, até as mais discriminadas. **Ele oscilava de papel e posição**. Essa é a verdadeira humildade.

Explicando: lavar os pés era considerado um ato reservado apenas aos mais desqualificados da sociedade. “A humildade de Jesus permitiu com que Sua mente não fosse prisioneira dessas regras inúteis e preconceituosas. A humildade serve para a pessoa ter liberdade de fazer o que é importante para a sua evolução espiritual. Também facilita o entendimento da verdade de Deus” (<http://rmesquita.com.br/trintadois.html>).

A humildade, portanto, é um ato de liberdade e inteligência.

Uma das características da pessoa humilde e evoluída é o **desejo de servir para retribuir** o quanto é servido. Explico: o mendigo que pede comida na frente da sua casa não é humilde. Ele é servido, mas não se dispõe a servir. Suponhamos que esse mendigo aprenda a ser um ótimo electricista. Ele pode estabelecer **troca**. Imagine-o chegando em uma casa e dizendo: “Minha senhora, eu tenho algo bom para oferecer para as pessoas e dou de

graça. Eu sei resolver problemas de tomadas, lustres, fiação etc.”. Ele pode oscilar, ou seja, não é apenas o que pede; mas também é aquele que desenvolveu habilidades e qualidades que pode ofertar. Ele pode oscilar em suas posições e papéis sociais.

A gente pode ser quem aprende e depois quem ensina. Quem ajuda e quem é ajudado. Quem sabe e quem não sabe. Quem apoia e quem é apoiado. Quem ganha e quem perde. Quem recebe a ofensa e não reage ofensivamente. Ou quem sabe múltiplas formas de defesa frente às pessoas maldosas. **A pessoa completa (em [completude](#)) pode estabelecer altos níveis de trocas e oscilar de papel e posição social. Essa pessoa será sábia e terá sua sensibilidade ampliada.**

A humildade é liberdade interior. Quando a pessoa pretende exercitar a espiritualidade no dia a dia, a humildade é fundamental. Ela é a liberdade que permite agir com sabedoria na maior parte das situações.

**Regra:** não existe espiritualidade no dia a dia sem sabedoria. A base da sabedoria é a liberdade interior, e quem garante essa liberdade é a humildade. Nosso objetivo é manter a sensibilidade e a sintonização com o que é mais nobre, e não desviar dessa sintonização. Deve-se, portanto, estar também sintonizado com a realidade. Saber oscilar de papel social é se adequar à realidade. Sem essa adequação, não se vive de acordo com a realidade, perdendo assim a sintonia com as vibrações mais elevadas.

Explicando: havia uma mulher que rezava muito, mas não cuidava da própria mãe. A ação no meio social vale muito mais do que a oração. Cuidar da mãe geraria dentro dela dinamismo, a prática do amor, força interior, a satisfação do dever cumprido etc. Sua vida geraria vibrações elevadas que viriam junto do ato de cuidar. Ela não se adequou à realidade e perdeu a oportunidade de gerar ótimas vibrações no seu interior. Ela não mudou seu papel social; por isso, perdeu a oportunidade de evoluir.

**Lembre-se:** se você for verdadeiro e desenvolver suas potencialidades, você será melhor ainda.

**Se você tem algo bom e não usa,  
você está se sabotando.**

**A vida de cada um é composta de  
facilidades e dificuldades.**

**Se a pessoa despreza as facilidades  
sobrarão as dificuldades.**

**Fica difícil ser feliz vivendo  
somente as dificuldades.**

**Regis Mesquita**

**[PsicologiaRacional.com.br](http://PsicologiaRacional.com.br)**

## CAPÍTULO 18

### SEXTO PASSO: IMPREGNE-SE DE BONS EXEMPLOS

O bebê e a criança não fazem grandes escolhas. Eles fixam no que está "à sua frente", seja o que for. Como estão em fase de aprendizado acelerado, absorvem o que chegar até eles.

Absorvem, principalmente, o que for repetitivo. É dessa forma que a criança brasileira aprende a Língua Portuguesa; mas também aprende o sotaque da sua região. **Ela quer ser igual, ela confia no que chega até ela.** Pais que falam com irritabilidade na voz geram crianças mais propensas à irritabilidade – elas querem ser igual. Isso é confiança!

Bebês nascem programados para aprender o máximo. Nessa condição, eles têm que confiar no outro. Eles precisam aprender para poder sobreviver; se o outro oferece exemplos, ele apreende e internaliza.

Quem chega perto da criança, de modo repetitivo, terá sempre muita influência sobre ela. É o exemplo (palavras, atos, ações, situações etc.) que gera o conteúdo que vai preencher a mente da criança.

Esse é um dos motivos por que os pais não devem jamais mentir para seus filhos, nem pequenas mentiras. O exemplo é copiado e considerado uma forma correta de agir e ser.

Criança nasce com algo sagrado: a confiança. **Confiança gera aceitação e internalização.** Por esse motivo, bons exemplos tendem a gerar bons resultados.

O exemplo educa muito mais do que as palavras. **O exemplo é algo que se repete.** Um pai de bom coração agirá de bom coração. É o que emana de dentro dele e que gerará o hábito de ação desse pai. O hábito é a repetição. As crianças, máquinas de aprendizagem, têm confiança em tudo o que vem de dentro do seu lar (exemplos dos pais, irmãos, da televisão etc.).

(Leia mais [aqui](#))

A confiança, que no bebê é avassaladora, **diminui com o passar dos anos**. Porém, sempre haverá uma relação entre confiar, ser igual e sobreviver/segurança.

**Regra:** o bebê nasce sem conhecimento prático da vida. Precisa aprender muito para sobreviver e ganhar autonomia. Ele nasce preparado para absorver o que chegar até ele. Para esse aprendizado acontecer, ele confia no que chega até ele. Ele aprende a ser igual para sobreviver. Assim, aprende não só a língua (por exemplo), mas também o sotaque, as crenças culturais, as formas de reação, os valores etc.

**Lição:** o desejo de ser igual está relacionado à necessidade de ter segurança, ou seja, de sobreviver. Adultos também continuarão muito interessados em serem iguais. Eles se permitirão aprender e copiar o que existe em seu meio social. Seja ruim ou bom, os seres humanos copiam o que existe ao seu redor. Alguns mais, outros menos.

**Uma das características do adulto maduro é sofrer pouca influência do meio social.** O aprendizado torna-se mais lento, porque já aprendeu o bastante para sobreviver. A meta passa a ser ganhar em sabedoria; ou seja, desenvolver qualidades, habilidades e experiência de vida. **Quanto mais sabedoria, menos influenciável a pessoa se torna.**

Um mestre caminhava ao lado do seu discípulo. Um mendigo, que dizia ter fome, pediu a laranja que o mestre carregava na mão. O mestre deu a fruta para o mendigo e continuou andando. Alguns segundos depois, ele escutou um barulho. Olhou para trás e descobriu que o mendigo espatifara a laranja no chão.

O mestre continuou andando com paz no coração. Seu discípulo ficou indignado, com raiva do mendigo. O discípulo perguntou para o mestre se ele não faria nada. O mestre disse: “Vou fazer várias coisas. Vou continuar andando rumo ao meu objetivo e vou continuar andando em paz e com amor no coração. Acho que já é o bastante”. O discípulo se calou e seguiu o mestre, mas sua mente continuou atormentada e raivosa.

Observe que o discípulo aceitou que a informação que vinha do mendigo entrasse em sua mente e tomasse conta dela (influência). A falta de sabedoria dele fez com que aquele evento se tornasse central em sua vida.

Igual ao que acontece com o bebê. O fato acontece e entra na mente da pessoa, influenciando-a. No caso do discípulo, estimulando sua indignação e raiva.

**A sabedoria permite que as informações que chegam até a mente sejam FILTRADAS e avaliadas de modo mais eficiente.** A pessoa não precisa ser igual e nem se deixar influenciar pelos eventos externos. A sabedoria cria uma direção interna que a pessoa segue (Fluxo); ou seja, diminui a influência do exterior e aumenta sua sensibilidade ao que vem do seu interior.

Explicando: observe o pensamento de Jesus sobre “dar a outra face ao sofrer uma violência”. O evento externo – levar um tapa – não pode lhe tirar do objetivo de manter o coração manso e pacífico (manter a paz e a sintonia nobre). A sabedoria é um modelo mental que **filtra o evento externo** e não permite que ele domine e dirija sua mente. No exemplo, o evento externo (levar um tapa) **não** domina a mente da pessoa, por isto a raiva não é gerada (ou se for gerada, é rapidamente abandonada).

Ser livre (humilde) é poder seguir seu caminho. Jesus ensina que mesmo frente à violência deve-se manter a mente serena e o coração pacífico. Preserva-se o mais importante: a sabedoria. Observe o quanto perde a força o evento externo e o quanto **ganha força a sabedoria interna**.

Todavia, ninguém em sã consciência vai querer ficar levando tapas. Apesar de esse evento não dominar a mente, ele deve ser levado em consideração. Por exemplo, de outra vez, pode-se ficar longe do indivíduo agressivo. Uma pessoa sábia aprende que o sujeito é agressivo e o evita. Esse evento, porém, se dá sem que sua mente seja dominada pela agressividade do outro. O bom exemplo é assim: a sabedoria faz com que sejam aproveitadas as **informações realmente relevantes** para a vida.

**Regra:** para a pessoa evoluída e sábia, todos os exemplos são bons exemplos. Porque ela tem a capacidade de seguir sua vida sem grandes interferências. Os fatos externos servem para ela conhecer melhor a realidade (no exemplo do tapa, ela conheceu a personalidade do outro, mas não precisou ficar igual a ele – não precisou se tornar violento, respondendo à agressão com mais violência).

**Lição:** infelizmente, você ainda não é tão sábio. Sua capacidade de filtrar as situações é limitada. Em grande parte, você ainda age como o bebê. Absorve indiscriminadamente o que está à sua volta, copiando comportamentos e pensamentos. Tenha consciência de que você é muito mais influenciável do que você imagina.

Como não é o objetivo deste livro lhe provar que você é muito mais influenciável do que você imagina, peço que confie em mim. Ao criar liberdade interna, você vai perceber o quanto era prisioneiro do meio social. O objetivo deste livro é ajudar você a desenvolver a liberdade interior – sabedoria. Portanto, vamos seguir em frente, rumo à sabedoria.

Você já aprendeu que, para o cristianismo, ser “manso de coração” está relacionado à sabedoria de seguir o que há de bom dentro de você e não se deixar perturbar pelos eventos externos. Mas como criar essa força interior? Pois **a pessoa tem que ser forte para se manter no Caminho Nobre.**

**Quando falamos de sabedoria, estamos falando de força interior versus fraqueza.** O discípulo era fraco, por isso ele ficou com raiva e com a mente conturbada. O mestre era forte, manteve seu caminhar sereno e em paz. Dois dias depois, o mestre estava com sua mente ocupada com suas atividades diárias e com atitudes nobres. O discípulo ainda lembrava-se do mendigo, e a raiva vinha à sua mente. Quem vive melhor? O discípulo ou o mestre?

O discípulo, por ser fraco, responde à agressividade do mendigo focando sua mente em agressividade. Ficou igual. A pessoa que leva um tapa e parte para a briga ficou agressiva igual. Jesus e o mestre ensinam que não precisa ficar igual, porque a prioridade não é essa. A prioridade é manter a mente serena, com as vibrações elevadas, e seguir seu objetivo maior. Seria fácil, não fosse o modelo do início da vida: o bebê precisa confiar para copiar e assim sobreviver.

Traduzindo: sua mente confiou no que vinha de fora. Você sobreviveu e aprendeu a ser quem você é por causa dessa confiança. Essa força é muito poderosa e está agindo dentro da sua mente. Mas essa força tem que diminuir aos poucos. Ela diminui quando a sabedoria faz com que a

confiança seja redirecionada: **o foco não é mais a sobrevivência, mas manter as vibrações elevadas.**

A pessoa sábia desenvolve um “radar interno”, ela desenvolve a sensibilidade. Com a sensibilidade, ela consegue perceber como estão suas vibrações. Cada vez que as vibrações ficam menos elevadas, um “alarme” dispara. Ou seja, ela **confia nesse “radar”**. Ela confia que o melhor para ela viver e desenvolver sua espiritualidade (sabedoria) é mantendo suas vibrações elevadas.

O mestre também sente os efeitos negativos da ação do mendigo. Mas, quando um lado da mente dele se mobiliza para ir para a resposta negativa, rapidamente a pequena variação do nível vibracional produz uma resposta maciça que o traz de volta para a serenidade.

O mestre **confia na sua sensibilidade**. Ele confia em que o melhor para ele é manter seu nível vibracional elevado. Toda sua força e esforço vão nessa direção. **Quando algo ameaça sua serenidade, ele sabe que não deve seguir esse caminho.**

É interessante notar que o mestre terá a **mesma reação** que o discípulo, porém essa reação inicial é superada em poucos décimos de segundo. (A mente precisa desses décimos de segundo para processar a informação que chega – ou seja, processar a atitude do mendigo.) Após essa leve turbulência, a mente volta-se para o objetivo maior: manter as vibrações elevadas. O mendigo não ocupa espaço na mente do mestre, mas fica na mente do discípulo por dias, semanas ou, talvez, anos.

Sem a sabedoria, sem manter as vibrações elevadas, **situações que poderiam ser processadas em décimos de segundo ocupam sua mente por dias, meses, anos ou décadas.** É um desgaste inútil e que mantém suas vibrações mais baixas por muito tempo.

**Regra:** sua função é manter suas vibrações sempre elevadas. Confie nisso! O seu lado que copia tudo acredita que, **se você não ficar igual, você estará perdendo.** Essa crença se formou quando você era bebê, mas não serve mais agora que você é adulto. Você não precisa mais de referências externas, sua referência deve ser unicamente manter suas vibrações elevadas. Várias vezes sua mente imatura vai lhe dizer que você está

perdendo ao não responder e priorizar o evento externo (não acredite mais nessa crença).

Já vi gente chamando Jesus de masoquista ou de bobo por dar a outra face. São pessoas que não entendem o sentido maior da frase e se fixam na seguinte crença: “não quero perder, não sou bobo de perder”. Querem ser espertões e ficam respondendo ao que vem do exterior como se fossem um robô programado para responder ao que chega até ele. Se alguém me dá um tapa, eu devolvo. Se não der para devolver, eu fico com raiva. A pessoa fica reagindo, reagindo – por isso o nome desse tipo de mente é **mente reativa**.

**Lição:** a liberdade está em você **não** ser um “robô” que sempre responde e prioriza os estímulos externos. Essa mente é a mente clara ou mente neutra.

A mente clara (ou neutra) é livre. O sujeito leva um tapa e ele é quem decide o que quer fazer com a situação. Se ele for sábio, priorizará manter suas vibrações elevadas. Isso significa que esse fato irá rapidamente para o “esquecimento”. Ou seja, a pessoa não reagirá. Seguirá sua vida. Daí o termo não-ação (do Taoísmo). Ela segue um Fluxo que vem de dentro para fora.

A sensação da pessoa é que existe um Fluxo. Algumas pessoas iluminadas chamam de Fluxo de Deus. Esta sensação de fluxo acontece porque, ao decidir manter as vibrações elevadas, a pessoa começa a perceber oscilações nessas vibrações que dão a sensação de que existe algo dirigindo a pessoa. E existe mesmo (mas vamos deixar para lá essa informação).

Paulo de Tarso dizia: ”Já não sou eu que vivo, pois é Cristo que vive em mim”. Essa frase reflete o que é o Fluxo (um estímulo, depois outro e outro em seguida, formando um Fluxo ou Caminho). Existe “algo” de dentro para fora dirigindo a sua vida. O passo central para experimentar esse Fluxo é manter as vibrações sempre elevadas.

Voltemos para os bons exemplos.

Bons exemplos podem facilmente se transformar em péssimos exemplos. Depende do uso que você fará da informação. Lembre-se de que o ser

humano deve ter na “ação no meio social” a parte mais importante de sua vida.

Suponhamos que você leia uma notícia sobre um sujeito que salvou um cachorro de morrer afogado. É um bom exemplo? Para a pessoa que salvou (ação no meio social), certamente é. E para você que leu a notícia? Depende. Depende da forma como processará a informação. Será com a mente clara ou com a mente reativa? A mente reativa lê a notícia boa e se enche de bons sentimentos. Quando lê notícias negativas, se enche de maus sentimentos. Igual ao discípulo, reage ao que aparece na sua frente. E o principal: não age ou age pouco. A pessoa se entope de notícias “positivas” e não age no meio social. Isso é autoenganação. Por traz dessa máscara existem vibrações negativas que não permitem que a pessoa atue. Ela usa as notícias para criar uma **superfície** de amor, pensamentos positivos e outras características que ela acredita ser positiva. Mas suas vibrações são baixas, porque ela apenas reage, e lá **dentro está conturbado**.

**Você precisa de muito conhecimento, mas de pouca informação.** Por exemplo: um fisioterapeuta deve estudar muito e continuar estudando durante toda a sua vida profissional. Ele acumulará muita informação porque está centrada no seu trabalho do dia a dia. É bem diferente da pessoa que fica horas na internet lendo e vendo pequenas postagens. É um excesso de informação fragmentada, distorcida e, na maior parte das vezes, inútil. Esse tempo gasto na internet tem uma função: ocupar uma vida com pouca realização e reativa.

**Regra: um bom exemplo é aquele que você aproveita para gerar ação ou gerar um aprendizado.** O aprendizado, por sua vez, deve se transformar em “ação no meio social”. Gandhi, por exemplo, leu os livros de Leon Tolstoi. Esses livros o inspiraram a agir segundo a não-violência. [Observe](#) que Gandhi aprendeu e transformou em ação. Jesus, Buda, Luther King, entre outros, também foram homens de ação.

A maior ilusão é acreditar que “mudar seu interior” é o que importa. Se essa mudança não significar uma “ação no meio social”, ela é apenas desejo, e não sabedoria. **Mudar por dentro para agir por fora:** esse é caminho. Todas as pessoas que mantiveram a sua vibração em um nível

elevado agiram no meio social: Chico Xavier, Francisco de Assis, Madre Tereza de Calcutá...

**Lição:** a informação não pode reduzir você à posição de inação ou de pouca ação. Os verdadeiros bons exemplos o inspiram a seguir em uma boa direção. Seguir, caminhar, se dirigir, dar ideias, gerar ações etc.

Impregnar-se de bons exemplos é diferente de ter grande quantidade de bons exemplos. **Impregnar-se é repetir os mesmos exemplos**, aqueles que realmente são importantes. A pessoa pode se impregnar de bons ou maus exemplos. A televisão influencia muito as mentes das pessoas (reativamente) porque repete, repete e repete sempre as mesmas coisas. Repetição, lembre-se. As mentalizações são um ótimo exemplo da repetição que induz à ação por meio de bons exemplos (veja mais [aqui](#)).

Seu objetivo é manter suas vibrações sempre elevadas. Você sabe que para isso **terá que agir, e não ficar reagindo**. Isso significa que você deve ter foco e objetivo em sua vida. Usando um exemplo simples: você entende que deve desenvolver a paciência. Esse será o seu foco. **O seu foco é o que deve ser repetido – impregnado**. Quase todo o resto, você deverá deixar em segundo plano. Seu tempo e seu foco devem ser determinados por você. Você não saberá de tudo, não fará tudo. **Mantenha o foco nos seus objetivos evolutivos**.

Manter as vibrações elevadas exige ação. Ação demanda tempo e esforço. Por exemplo: ao decidir escrever este livro, tive que abrir mão de várias outras coisas. “Perdi” muitas informações e fiquei por fora de muitas notícias. E daí? O importante é que mantive meu foco, estudei o que era importante para esse objetivo e procurei fazer da melhor forma possível. Espero poder ajudar muitas pessoas, além de mim mesmo; é claro!

Passar dias e noites escrevendo é cansativo. Me fixo no exemplo de vários escritores que me ajudaram muito ao escreverem e transmitirem seus conhecimentos. Isso me anima! Isso me inspira! Eu posso transmitir informações sadias e honestas para as pessoas. Me esforço para isso. Exemplos como o do escritor Leon Tolstoi me inspiram. Eles são os bons exemplos, e faço bom uso desses exemplos. Eu me lembro e relembro dessas pessoas que vieram antes de mim. Kropotkin, o sábio russo. Kardec, o sábio francês. E tantos outros. Sei que não chego ao nível deles,

mas tenho algo bom e posso transmitir. Posso me esforçar muito para fazer bem feito, fazer com carinho e expor o que eu posso, dentro dos meus limites. Posso me esforçar para fazer algo bom, justo e honesto.

Se posso fazer tantas coisas boas, tenho que ter foco. Sem foco não há ação justa e coerente. **Sem foco não há ação intensa.** O ser humano nasceu para viver uma vida intensa. Essa é a regra básica. **Bons exemplos são somente aqueles que levam você à ação e, de preferência, aquelas ações importantes para o seu foco na vida.**

O discípulo teve na ação do mestre um ótimo exemplo para a sua própria evolução. Ele experimentou (o que é bem melhor do que ler sobre) uma situação. Percebeu sua reação e percebeu a ação exemplar do mestre. Ele confia no mestre e pode observar o quanto é mais sábia a atitude dele. Esse exemplo deve ser **guardado com muito carinho** na consciência do discípulo. Esse exemplo “vale ouro” e deve ser valorizado profundamente. Ele não precisa de centenas de exemplos. Ele **pode manter na mente esse exemplo, usando-o centenas de vezes**; refletindo sobre ele centenas de vezes. Ele deve se IMPREGNAR desse exemplo e de alguns outros que o mestre lhe proporcionará.

Lembre-se: você não precisa de centenas de exemplos. Você deve manter na mente alguns bons exemplos, **usando-os centenas de vezes**. Isso é impregnar a mente com os bons exemplos.

Não é a quantidade de bons exemplos. É usar exemplos que “valem ouro” e **torná-los profundamente presentes na sua mente**. Eles devem gerar ação e trazer modelos de ações sábias e nobres.

Nós imitamos e nos impregnamos de quaisquer exemplos. Alguns são ruins, outros são bons. Para manter suas vibrações elevadas, não basta ter bons exemplos. **Deve ter os exemplos nobres focados nos seus objetivos.** É dessa forma que você criará sabedoria e poderá agir de modo sábio.

## **REFLEXÃO SOBRE O FOCO:**

A vida simples do Chico Xavier é um exemplo a ser seguido por todos.

O Chico sabia ORGANIZAR SUA VIDA.

Ele trabalhou até se aposentar e criou seu filho.

Cuidou de seus interesses, como qualquer pessoa.

O segredo para produzir uma obra tão magnífica foi abrir mão do que lhe desviava de seu caminho.

Quando digo sim para alguma coisa, imediatamente estou dizendo não para várias outras.

Ou, como Jesus disse: “Porque, onde estiver vosso tesouro, ali estará também o vosso coração” (Lucas 12:34).

O tesouro do Chico Xavier foi a sua dedicação ao próprio desenvolvimento espiritual.

Ele disse não para várias atividades que ocupariam seu tempo e desviariam sua atenção.

Atualmente, o que mais desgasta as pessoas é o excesso de desejos e interesses.

O tempo acaba sendo desperdiçado com o que é menos importante.

O excesso e a dispersão devem ser combatidos com a PRIVAÇÃO VOLUNTÁRIA.

A reflexão sobre a privação voluntária deve ser o centro para as pessoas conseguirem manter o coração sereno; e assim se dedicarem à prática caridosa e à própria evolução espiritual (Leia mais [aqui](#)).

## **REFLEXÃO SOBRE SABEDORIA:**

*“O aprendizado de um facilita o aprendizado de outros. É assim que geramos um mundo melhor: ajudando a tornar melhores outros espíritos encarnados.”*

[Trecho do livro Nascer Várias Vezes](#)

O bom exemplo ilumina o caminho de muitas pessoas, mas somente quem deu o bom exemplo terá seu caminho **continuamente** iluminado.

Quando a pessoa recebe o benefício de um caminho iluminado, ela tem a chance de decidir: quero meu caminho sempre iluminado. Nesse caso, não dá para usar a luz que vem de outro. A pessoa deve desenvolver luz própria. É assim que o bom exemplo colabora para estimular todos a evoluírem.

Uma pessoa que aumenta sua sabedoria, mantém a mente serena e o coração em paz será capaz de **inocular** em centenas de pessoas a vontade de ser cada vez melhor.



**A VIDA  
É UMA SEQUÊNCIA  
DE OPORTUNIDADES  
DE EVOLUÇÃO  
ESPIRITUAL.**

**REGIS MÉSQUITA**

**[NASCERVARIASVEZES.COM](http://NASCERVARIASVEZES.COM)**

## CAPÍTULO 19

**SÉTIMO PASSO: TUDO O QUE VOCÊ PRECISA PARA SUA EVOLUÇÃO ESPIRITUAL ESTÁ NO AQUI E AGORA. VOCÊ PRECISA É APRENDER A APROVEITAR AS OPORTUNIDADES.**

O que é desenvolver a espiritualidade?

**É evoluir de tal forma que você consiga manter suas vibrações sempre elevadas.**

Para atingir esse objetivo, você tem que desenvolver três vertentes:

- 1) qualidades nobres;
- 2) habilidades;
- 3) sabedorias.

O mais interessante é que você não precisa de nada mais do que o que existe na sua vida e ao seu redor para desenvolver essas três vertentes. É por isto que sábios surgiram e surgem em todos os lugares e em todos os tempos.

O que diferencia um Francisco de Assis ou um Francisco Xavier de uma pessoa normal? O fato de eles terem **aproveitado todas as oportunidades** da vida para desenvolverem a sabedoria e, assim, desenvolverem sua espiritualidade.

**Regra:** a todo momento existem oportunidades. Aproveite-as, das menores às maiores. A espiritualidade no dia a dia é desenvolvida no dia a dia. A imensa maioria das situações e experiências são compostas de **situações rotineiras**. Você deve se acostumar a aproveitá-las. Elas são o treinamento cotidiano para enfrentar as situações e experiências excepcionais.

**Lição:** o espírito reencarna para ter novas oportunidades de aprendizado e evoluir. A vida é o campo de provas, e as situações corriqueiras, cotidianas e rotineiras são a maior parte dos desafios. Aproveitar as situações rotineiras para treinar e aperfeiçoar os aprendizados é uma postura inteligente e necessária. O espírito que quer evoluir no planeta Terra tem que aprender a valorizar as múltiplas oportunidades que surgem no cotidiano (Leia mais [aqui](#)).

Lembre-se: você já teve muitas oportunidades e várias vezes as desperdiçou por ter escolhido o orgulho, a violência, a raiva, o ódio, a guerra, a inveja, o abandono, o egoísmo, a fuga da realidade, o preconceito, a vaidade etc. A solução para aproveitar as oportunidades é cultivar a bondade, o amor, a humildade etc. – todos os sentimentos nobres nos levam ao altruísmo. **A evolução espiritual leva as pessoas a serem indivíduos altamente sintonizados com o coletivo (família, sociedade, grupos de união etc.).**

O desafio maior: colocar sentimentos, pensamentos e sensações nobres no lugar onde havia o que era menos evoluído. Não é fácil. Exemplo: uma pessoa o agride; essa violência provavelmente o desfocará do que é nobre – um sábio não permite que isto aconteça. Ainda não somos sábios, mas queremos chegar lá. Por isso, o treino deve ser cotidiano. O treino deve acontecer nas pequenas situações para **criar o hábito**. Até porque, as situações rotineiras exigem menos autocontrole das emoções negativas – sendo, por isso, mais fácil de treinar manter a mente focada no que é nobre.

Atenção: sua mente deve prestar muita atenção nos **resultados e benefícios** resultantes da manutenção das vibrações mais elevadas (nobres).

O segredo, portanto, está em aproveitar o que é pequeno, cotidiano, comum, rotineiro e que muitas vezes é desprezado ou desvalorizado.

Refleta neste texto do **Blog Caminho Nobre**:

“Aproveitar e valorizar tudo o que existe dentro de você é a maior força transformadora que existe.

Esquecer ou desmerecer o que existe ao seu dispor é a melhor forma de se paralisar.

(...) Sendo assim, se quiser melhorar, se transformar, comece por valorizar o que está em você ou à sua volta.

Não espere perder para dar valor.

Não espere o tempo passar e as oportunidades ficarem para trás para tentar aproveitar.

Não espere o pior para saber que o que possuía tinha muito valor e muita força.

Aproveite o que você é, da forma como você é.

**Aproveite muito, dê intensidade, e você verá a vida se transformando, sabedorias chegando e oportunidades se aproximando.”**

Esse texto (que escrevi alguns anos atrás) traz quatro palavras que são fundamentais para a evolução espiritual: **valorizar, intensidade, aproveitar, transformar.**

É fácil explicar: a criança chama a escola de chata; o resultado é o desinteresse. Ela não valoriza a escola – valorizará quando for bem mais velha e pensar: “Eu poderia ter uma vida melhor”. A criança desinteressada ficou igual – continuou sem conhecimento – ou seja, bloqueou sua transformação. Ela não deu intensidade – tentou de tudo para não se esforçar na direção correta. Não aprendeu, portanto não desenvolveu sabedoria e nem habilidades. Não aproveitou o esforço que fez e nem a oportunidade. O resultado é uma vida insatisfeita e sem ganhos (sem transformação).

Observe: a criança desinteressada ficou paralisada (sem aprender). Ela teve que se esforçar para se paralisar. Este esforço fez com que qualidades e atitudes negativas fossem estimuladas. Ou seja, **toda paralisação significa que a pessoa está estimulando traços negativos.** Na sua vida, quando sentir que uma área está paralisada, procure quais os traços negativos que estão sendo estimulados. **Somos uma “máquina” de aprendizado, e o caminho natural é desenvolver, aprender, evoluir.**

Atenção: se o aprendizado e a evolução não acontecem é porque você está se esforçando para se paralisar.

Uma receita para viver melhor e atingir objetivos saudáveis: aproveite ao máximo as oportunidades que você tem.

Um menino pobre que estuda em uma escola pública só continuará pobre se acreditar nos valores que estão implícitos nesse ambiente: aprenda pouco e não valorize a oportunidade de aprendizado.

Uma minoria ousa aprender bastante. Essa minoria consegue superar obstáculos e crescer muito na vida.

E essa regra serve para tudo e todos. Afinal, a vida é uma escola.

O que nos torna “ricos” é a **ousadia** de aproveitar as boas oportunidades.

Os prêmios são as qualidades e o fortalecimento interior.

São sabedorias e qualidades que geram outras sabedorias e qualidades.

Quem se **esforça corretamente** também desenvolve disciplina. Quem aprende tende a ter mais boa vontade. Quem consegue melhora sua autoestima.

E tudo junto cria um cidadão capaz de enfrentar o desafio de viver melhor, de forma equilibrada e saudável.

Pense assim hoje: qual a oportunidade que poderia estar aproveitando melhor?

**Lembre-se: o esforço de não evoluir é tão grande ou maior do que o de evolução.**

**Regra:** Existe uma lógica na vida. A vida tem um Fluxo, e, para bloqueá-lo, gastamos mais energia do que para usufruí-lo.

Preste atenção: o menino que resolve aproveitar **muito** a oportunidade de estudar deve primeiro valorizar os recursos que possui à sua volta. A vida se transforma porque ele aprende muito e também porque desenvolve qualidades nobres – disciplina, determinação, perseverança etc. Essas qualidades vão facilitar sua vida em todos os momentos futuros. Ou seja, a

**intensidade** gera qualidades, e essas qualidades colocam a vida em transformação. Por exemplo: ele consegue um emprego e logo poderá ser promovido, por causa de suas qualidades.

Por favor: preste atenção no termo intensidade. O “mais ou menos” é o grande desperdiçador de oportunidades e o grande destruidor de potencialidades.

A pessoa que treina nos estudos, por exemplo, estará melhor preparada para treinar em outros momentos. O menino que tem disciplina e perseverança terá várias facilidades frente ao outro menino que desperdiçou suas oportunidades. Por exemplo: os dois resolvem aprender a parar seus pensamentos para desenvolver a sensibilidade; qual dos dois conseguirá mais facilmente atingir seus objetivos? Quem desenvolveu anteriormente a perseverança; é lógico.

O treino para desenvolver a espiritualidade é realizado em situações cotidianas. **Elas permitem agregar qualidades positivas onde havia qualidades negativas.** Elas permitem desenvolver habilidades e sabedorias.

**A realidade é desafiadora.** A pessoa pode aproveitar esses desafios para desenvolver o que é nobre ou reforçar o que é ruim. Na família, por exemplo, esse desafio está presente a todos os momentos.

“A família é um campo de provas. É o encontro de espíritos que possuem vários graus diferentes de imaturidades e têm a oportunidade de estimular a evolução um do outro com suas qualidades e defeitos.

O traço de personalidade difícil ou negativo de um familiar obrigará você a sair da zona de conforto. Essas dificuldades o obrigarão a evoluir internamente, se quiser ser mais feliz e ter paz.

Quem aproveitar esse desafio irá evoluir. Terá como prêmio uma maior facilidade para superar todos os problemas e o usufruto maior de todas as qualidades e oportunidades.

A família é a base do treinamento para a vida social ser melhor.”

(Reflexão baseada nos ensinamentos do livro Nascer Várias Vezes)

**Regra:** a base da sua evolução é aproveitar as oportunidades que surgem na vida. Cada situação da vida é composta de facilidades (aquilo que você já aprendeu/desenvolveu) e dificuldades (aquilo que falta aprender). Uma pessoa pode ser trabalhadora e impaciente, por exemplo. Enquanto sua capacidade de trabalho gera facilidades, a impaciência gera dificuldades. Em alguns momentos, o efeito dessa impaciência pode se tornar central na vida da pessoa – essa é a hora de focar seus esforços para desenvolver a habilidade da paciência.

Outro termo que é muito importante para potencializar a evolução espiritual é a **simplicidade**. Ela também está ligada com o cotidiano.

Você realmente confia na força da simplicidade?

Simplicidade é aproveitar o que já existe aqui e agora. Por exemplo: você teve um filho, trabalha para mantê-lo, cumpre suas funções de pai. A simplicidade lhe diz que você já fez os maiores esforços. Falta o esforço simples de sorrir, abraçar, curtir cada conquista, brincar junto, realizar o que é legal.

**A simplicidade é realizar mais e desejar menos.** É saber aproveitar os recursos que existem. Um menino que constrói seus brinquedos pode ser tão feliz quanto outro que comprou dezenas deles. A simplicidade está em brincar, e os dois brincam. A simplicidade está em se envolver, e os dois podem se envolver.

**O poder da simplicidade: gerar o que é bom em todas as situações.** Em todas as situações, lembre-se.

Você tem certeza de que confia no poder da simplicidade? Você confia no poder de “aproveitar” a vida no trabalho, na rua, no laser; em qualquer lugar?

Por causa da insegurança, a maior parte das pessoas busca o que é complicado, complexo e caro. Geram estresse e cansaço na sua vida. Procure a simplicidade!

**Dica de estudo:** [Focar o presente e a simplicidade para amplificar a satisfação.](#)

**Simplicidade é aproveitar mais o que já existe.** Não precisa buscar a novidade, o diferente, o especial etc. O importante é focar no que existe e está disponível para aproveitar mais e assim realizar o bem, o amor, o carinho etc.

Simplicidade é encher a sua vida de ações que envolvam o que é mais nobre e que dê intensidade à vida. **Por ser algo cotidiano, pode ser usufruído milhares de vezes.** Milhares de vezes de usufruto geram muita satisfação e muita sabedoria (repetição e impregnação do que é bom e nobre).

**Lição:** observe o que existe de bom e nobre na sua vida e que estava em segundo plano até este momento. Observe o que você poderia ter aproveitado mais e **DECIDA:** aproveitarei mais.

Tome a decisão de aproveitar mais da sua academia, do seu filho, do seu irmão, da sua bicicleta, do livro que comprou e não leu (ou leu uma vez e o abandonou).

Esvazie sua mente de milhares de pensamentos e desejos/vontades. Encha sua vida de ações que envolvam o que é mais nobre, está disponível e que dê intensidade à sua vida.

**Aproveitar mais o que já existe. Não precisa a buscar novidade, o diferente etc.**

A meta, neste momento, é treinar a mente para aproveitar melhor o que já existe, dando intensidade e **invertendo prioridades.**

Se você aproveitar o que está à sua volta e desejar menos, perceberá que a vida possui uma simplicidade que vai encher você de energia, de boas escolhas, de boas experiências e de bem-estar (mesmo em situações de sofrimento as pessoas podem ter o bem-estar da consciência tranquila, do dever cumprido, do amor emanado etc.).

O desafio da simplicidade é: aproveitarei mais.

A vida do homem moderno é repleta de pensamentos, desejos e supostas necessidades e vontades. Ele pouco se foca no presente, e menos ainda na sua sensibilidade. A vida torna-se complexa e desgastante.

Você pergunta: neste momento eu tenho o suficiente para ser feliz?

A resposta, na quase totalidade das vezes, será SIM.

Se você não é feliz é porque é um grande desperdiçador de oportunidades.

Inicialmente, não foque nas grandes conquistas. Dê o seu próximo passo focando o que está na sua frente, pronto para ser usufruído.

O desperdício é assim: um homem passava fome. Ao ver uma goiabeira lotada de frutos, ficou com raiva e se sentindo um tremendo azarado. Ele pensou: “Deus deve estar brincando comigo, detesto goiaba”. Ele foi embora reclamando da vida, com fome e raiva.

O não desperdício é assim: um homem passava fome. Ficou alegre porque encontrou uma goiabeira lotada de goiaba. Ele pensou: “Deus deve estar me ensinando algo, detesto goiaba”. Ele agradeceu pela oportunidade de matar a fome e, depois de comer, descansou sob a sombra da árvore. Finalmente, foi embora alegre por estar revigorado. Ficou satisfeito com sua atitude de aceitação do desafio de ser feliz mesmo com uma fruta que não gostava.

Observe que a vida de quem não desperdiça é bem melhor.

O segredo para manter a felicidade constante é gerar sempre sentimentos e sensações nobres, com **pensamentos neutros**.

Ajuda a manter a felicidade intensificar a vivência pessoal para aproveitar ao máximo o que você já é e o que já possui.

Desejar menos ajuda a viver melhor. O foco está em intensificar a vivência do que existe de mais nobre no aqui e agora (leia mais [aqui](#)).

**Concluindo:** você não precisa receber mais, precisa aprender a aproveitar melhor tudo o que recebeu anteriormente e tudo o que continua recebendo.

Lembre-se de que o ser humano somente torna-se sábio quando oferta muito e aproveita muito o que lhe é ofertado.

**Dica de vida:** quando você perceber que uma área da sua vida está paralisada, procure quais traços da sua personalidade estão sendo estimulados e que provocam essa paralização.



**"Simplicidade é estabelecer limites para seus desejos e focar sua vida no que é realmente importante."**

**Regis Mesquita**

**[CaminhoNobre.com.br](http://CaminhoNobre.com.br)**

## CAPÍTULO 20

# REFLEXÃO SOBRE A SENSIBILIDADE E A SIMPLICIDADE

Quando as pessoas perdem a sensibilidade, elas ficam dependentes do que é externo.

Tentam desejar e comprar, quando a regra da espiritualidade é viver.

Sem sensibilidade, elas desfrutam de pouco prazer e satisfação.

Elas têm em excesso, mas vivenciam tão pouco que se sufocam na angústia e na ansiedade.

Porque, sem sensibilidade, o tudo se transforma em nada.

Desenvolva sua sensibilidade: cuide, organize, mantenha sua mente focada no que você é e tem.

Não disperse sua mente com desejos. Foque em curtir e aproveitar o que está junto de você. Se esforce para tirar o maior proveito de tudo. Ame mais seus filhos, abrace mais sua namorada. Beije e converse mais com seus pais. Cuide e recicle suas roupas etc.

Foque o aqui e o agora. Aprenda a viver feliz aproveitando ao máximo o que você JÁ é.

Saia dessa vida de sufoco e ansiedade. Deixe o estresse e caminhe leve.

Uma vida de sorrisos pode despertar de dentro de você. Cultive sua sensibilidade!

Fortaleça sua sensibilidade! Escute seu espírito! Escute seu coração!

Regis Mesquita

(Reflexão originalmente postada na [página Nascer Várias Vezes do Facebook](#))



A gratidão  
permite que  
você  
 enxergue  
o bem  
e possa  
sentir-se  
em paz.

Regis Mesquita

[CaminhoNobre.com.br](http://CaminhoNobre.com.br)

## CAPÍTULO 21

# REFLEXÃO SOBRE A GRATIDÃO E O NÃO DESPERDÍCIO

Hoje eu quero agradecer para não mais desperdiçar minha vida  
(Mentalização)

*“Hoje eu quero agradecer,  
Para lembrar o que sou,  
Para recordar o que tenho,  
Para saber que tenho muito a desfrutar.  
Hoje eu agradeço  
E me recuso a desperdiçar o que já tenho  
Ou o que já sou.  
Agradeço para poder usar e usufruir.  
Agradeço para poder sentir e acariciar.  
Agradeço para me satisfazer.  
Eu agradeço até pelo que nunca pedi,  
Mas está à minha volta.  
Eu estendo a mão e posso tocar,  
Abro o coração e posso sorrir.  
Eu agradeço,  
pois o que tenho é suficiente.*

*Aproveito do que sou e do que está comigo, me faço satisfeito.*

*Agradeço, obrigado!*

*Foco minha mente em aproveitar.*

*Foco minha mente em ofertar.*

*E assim a alegria desabrocha sob a forma de energia vital.*

*Obrigado!*

*Obrigado!*

*Hoje eu agradeço.”*

Regis Mesquita

[Mentalização 16](#) do Blog Caminho Nobre

Eu escrevi dezenas de mentalizações para o Blog Caminho Nobre. A mentalização 16, acima, é uma das que eu mais gosto. Eu a recito algumas vezes por semana para me ajudar a manter focado na vida e não me deixar contaminar com a reclamação e o negativismo das pessoas.

A gratidão é, realmente, uma das melhores armas que possuímos para nos mantermos sempre com a mente serena e a sintonia com as vibrações mais nobres.

Lista com todas as [mentalizações do Blog Caminho Nobre](#).



Tua alma quer te  
mostrar o caminho.

Preste atenção  
na sua  
sensibilidade.

[CaminhoNobre.com.br](http://CaminhoNobre.com.br)

## CAPÍTULO 22

### OITAVO PASSO: APRENDA A ESCUTAR O ESPÍRITO QUE VOCÊ É

Você toca no seu corpo e percebe o calor, a densidade e o formato. Você pode pensar que este é todo o seu corpo. Mas não é.

Ele também é composto de perispírito (campo áurico) e espírito. A junção desses três corresponde ao seu corpo total.

Todos os três estão interligados. Portanto, os três se **relacionam** com muita intensidade.

O espírito, portanto, emana vibrações, estímulos e informações. O perispírito, o corpo, a mente e a consciência recebem essas emanações.

Qual é a dificuldade para receber essas informações e processá-las **conscientemente**?

Na realidade, você perde grande parte dessas informações/estímulos. Outra parte é processada inconscientemente. Uma parte mínima é processada de modo consciente.

O filme é de 1980 e se chama “Em algum lugar do passado”. O personagem principal está em crise e faz as suas malas para viajar sem destino. Ele passa em frente ao Grand Hotel, que lhe chama a atenção, e resolve entrar. Esse é o começo de uma série de eventos que vão levá-lo a reviver um caso de amor do passado (o tema do filme é o reencontro do casal – “volta para mim”).

Vamos fazer uma **especulação** sobre os fatos que fizeram com que o personagem tomasse decisões que o levaram “**sem querer**” até o Grand Hotel. **Será que o espírito pode ter se comunicado com a consciência do personagem a fim de induzi-lo a tomar decisões?**

O personagem está em crise. Significa que a mente está confusa. Ou seja, ele precisa fazer algo para se reequilibrar. Ele não sabe o que fazer, por isso parte sem destino. Nesse momento a consciência está mais propícia a ser influenciada, seja por um amigo, uma propaganda ou pelo seu próprio espírito (entre outros). Observe que **sempre existe disputa para influenciar a consciência**. Se a mente fica presa em condicionamentos ou fixada em estímulos externos, a atenção poucas vezes se voltará para as emanções do espírito.

A encarnação pressupõe liberdade (relativa) de ação da consciência, por isso o espírito (geralmente) é bastante discreto em seus estímulos.

Em meio à crise e sem saber para onde ir, o personagem tira o carro da garagem e tem que decidir se vira para a direita ou para a esquerda. Para a consciência, tanto faz. Ele pode ter vários motivos para virar para um lado e não para o outro. Ele pode estar acostumado a sempre virar para a direita, por exemplo. Ou **pode ter processado o estímulo do espírito que o levaria para um lugar muito importante para a sua vida**.

Durante o trajeto até o próximo do Grand Hotel, ele tomou muitas decisões. Todas elas foram tomadas de tal forma que ele volta a um lugar do seu passado, do qual ele não lembrava. **Essas decisões podem ter tido nas informações que vêm do espírito sua principal fonte de incentivo. Tudo processado a nível inconsciente**. O resultado é que, sem saber, ele estava se aproximando de um lugar que a consciência não sabia que era muito importante, mas o espírito sabia (um amor do passado).

Se a **minha especulação** estiver correta (tudo aqui são hipóteses, lembre-se), o personagem entrou em crise e com isso “liberou” sua mente de objetivos mais urgentes (trabalho, alimentação etc). Por isso ficou mais sensível para ser influenciado pelo espírito. Saiu sem rumo e chegou a um lugar superimportante. Se outros estímulos tivessem dominado sua mente, ele teria tomado outras decisões. Se ele tivesse preenchido sua mente de sentimentos e pensamentos negativos, talvez não tivesse “escutado” seu espírito. Ou mesmo, se fosse preguiçoso e ficasse deitado em casa, ele também não teria chegado lá. **Normalmente, o espírito estimula, mas não manda**. Ele fornece estímulos que são processados juntos com muitos outros.

Se o espírito mandasse, não haveria razão para a encarnação. A encarnação é justamente a entrega de parte do controle da vida para a mente (a consciência é uma parte da mente). Algumas vezes a influência do espírito é total. Mas esses momentos, de dominação da mente pelo espírito, são a exceção. **A vida equilibrada pressupõe o espírito atuante, mas discreto.**

O espírito domina a mente quando o bebê se forma no útero e até (aproximadamente) dois anos após o nascimento. Depois, em nome do livre arbítrio e das novas oportunidades, o espírito fica na posição de observador, partícipe e parceiro. Isso faz com que **as emanções do espírito sejam tratadas como uma entre várias**. Na maior parte das vezes, são processadas de forma inconsciente.

## **DUAS ATITUDES SÁBIAS:**

a) Desenvolver a sensibilidade para melhor perceber as emanções do espírito.

b) Aprender a processar conscientemente essas emanções. Elas não deveriam ser tratadas como uma entre várias. São emanções boas ou ruins, mas são emanções de nós mesmos – baseadas em milhares de anos de história do espírito. Quando é boa é para ser aproveitada. Quando é ruim é para ser transformada. (Existem várias outras fontes de emanções que podemos perceber e processar – como de outros espíritos, do meio ambiente etc.).

As emanções necessitam ser percebidas. Para tanto, é necessário prestar atenção. Prestar atenção em quê? Em muitas coisas. Neste livro vou explicitar algumas: sensações, intuições, interesses pessoais, sensibilidades diversas, condicionamentos, vocações.

**Lembre-se:** o espírito influencia nos interesses e vocações da pessoa. Influencia nas intuições, nas sensibilidades, nas sensações. O espírito dá palpite em cada aspecto de sua vida. Ele também propõe ações e estimula decisões.

Uma pessoa aprendeu a diminuir seus pensamentos e se treinou para prestar atenção na sua sensibilidade. Ela foi a uma festa e (com a mente

serena) percebeu uma sensação sutil muito boa ao conversar com um conhecido. Essa sensação sutil muito boa era uma “sementinha” que estava dentro dela. Será que vale a pena deixá-la crescer? Essa é a decisão que a consciência deve tomar: vou deixar essa sensação sutil dirigir meu interesse? (Lembre-se de que essas informações são sutis para preservarem o livre arbítrio). As informações sutis (muitas vêm do espírito, mas não todas) são oportunidades que podem ou não ser usufruídas. O mais importante é que a pessoa tem **informações preciosas para fundamentar suas decisões.**

Outra grande importância de cultivar a espiritualidade no dia-a-dia: no **nível sutil é mais fácil conectar-se com níveis mais nobres da vida humana.** O perdão, por exemplo, é muito mais facilmente atingível se ele tiver início como uma sementinha no nível sutil. Porque nesse nível a vaidade, o orgulho, os rancores e muitos outros sentimentos que são relacionados ao ego perdem sua força e sua dominância. **O espaço sutil é altamente privilegiado para manter contato com sabedorias regadas a sentimentos e pensamentos nobres.** A gratidão e a serenidade, por exemplo, estão constantemente presentes nesse nível sutil.

Este é o duplo benefício da sensibilidade: 1) perceber e lidar conscientemente com os estímulos sutis do espírito. 2) Sintonizar sua mente em uma situação em que é mais fácil os sentimentos, pensamentos e sensações nobres **ganharem força e prevalecerem.**

**Regra:** quando você sintoniza com o espírito, está também entrando em uma forma de existência na qual os sentimentos e pensamentos nobres (sutis) encontram mais oportunidades de se fazerem presentes e se fortalecerem.

**Lição:** na evolução espiritual é fundamental ter sensibilidade para perceber as “sementinhas” nobres e sábias. Deve-se escolher quais delas devem crescer e dominar a consciência. A evolução corresponde a tornar sua vida um “jardim” na qual muitas dessas sementinhas germinam, crescem e dominam o ambiente. Esta é uma vida com sabedoria: grandes qualidades são desenvolvidas e limitações superadas. **De dentro para fora e agindo no meio social.**

Os benefícios para quem desenvolve a sensibilidade são enormes. De dentro para fora, existem vários **sinais** que indicam para onde ir, que trazem sabedorias e **mostram outras possibilidades na vida**. Outro benefício é que a vida em sintonia com o espírito é uma vida com **muito mais energia**.

Observe a reflexão abaixo:

“O espírito se comunica com a mente, de modo sutil.

Uma mente em paz e serena é mais capaz de perceber os estímulos que vêm do espírito (que está ligado a várias “dimensões” do Universo).

Intuições, interesses, vocações, insights, orientações, percepção sutil, lembranças etc.

Tudo isso é comunicado, a todo instante, pelo espírito.

São conteúdos e energias sob a forma de vibrações.

O resultado são estímulos importantes para o desenvolvimento da vida.

Quando há sintonia entre a mente e a alma, essa comunicação ganha força, gerando um Fluxo que ‘dirige’ a vida.”

([Mentalização 31](#) do Blog Caminho Nobre)

Neste momento é importante entender o **conceito de Fluxo**. Imagine as emanções do seu espírito somadas às emanções de outras fontes. Essas múltiplas emanções não formam um caos. Elas formam como se fosse “um rio caudaloso que caminha em direção ao mar” – o Fluxo. Existem emanções conflituosas, negativas, destruidoras. Elas conturbam, mas não desfazem o Fluxo. Quando as emanções conflituosas dominam, é porque a pessoa se sintonizou com elas. Se as pessoas se sintonizarem com outras forças mais nobres, serão essas novas forças que ganharão força dentro da pessoa. Quando se sintoniza com as forças (emanções) mais nobres, a mente das pessoas também se sintoniza com o Fluxo – porque o Fluxo indica um sentido e várias experiências para a vida.

Paulo de Tarso, o apóstolo, dizia que era “Cristo que vivia dentro” dele. Ele percebia que sua vida estava sintonizada com o Fluxo (com letra maiúscula), que é um conjunto de vibrações sutis com informações muito nobres e elevadas. Paulo, conscientemente, seguia o Fluxo, pois o percebia como bom, importante e sábio. Um dos objetivos da sua vida deve ser este: ser como Paulo de Tarso, o apóstolo, manter-se sintonizado com as vibrações mais elevadas. Você deve se permitir ser influenciado de tal forma pelas emanções nobres que seguirá a mesma direção (ficará junto) que o Fluxo.

Depois da independência da Índia, houve guerra civil no país. Os principais protagonistas eram os muçulmanos e os hindus. Em meio à explosão de ódio, Mahatma Gandhi manteve-se em paz e sereno. Sua paz e exemplo salvaram a vida de milhões de pessoas. Ele estava sintonizado com os níveis mais sutis e nobres de vibrações. Os motivos que geravam a violência não atingiam seu interior. Ele manteve-se sintonizado. Usou sua arma mais poderosa: o amor e o exemplo. Agiu no meio social: fez jejum – ficou sem comer até a mortandade terminar. A sintonia com o Fluxo o levou a **escolher** armas de combate adequadas para **manter-se em sintonia**.

Com o Fluxo, a pessoa segue um conjunto de emanções nobres. Mas, sem o Fluxo, a pessoa segue pequenos fluxos. Alguns pequenos fluxos advindos de informações sociais, como a moda, por exemplo. Ou o orgulho, ou algum líder religioso etc. Quando a pessoa segue o Fluxo, o que vem de fora tem menos oportunidade de dominar a mente. O Fluxo cria um caminho próprio, uma história que é só dela. Porque ela segue suas vocações e interesses mais profundos e importantes. São escolhas mais sábias acontecendo em caminhos (Fluxo) mais nobres. É uma vida mais adequada para a evolução espiritual.

É importante notar que a consciência sempre seguirá algo. Pode ser o Fluxo ou outros estímulos quaisquer. A mente precisa de estímulos constantes, um após o outro. Podem vir recheados de sabedoria e nobreza ou de outros interesses quaisquer.

## **REFLEXÕES DE APROFUNDAMENTO**

## REFLEXÃO 1:

*“As forças mais poderosas da sua mente são aquelas que são dinamizadas pelo espírito. Ou seja, aquelas que estão em sintonia com o espírito e, por isso, recebem muita energia.*

*Quando o espírito evolui, a sintonia também muda. Outras forças dentro da mente começam a ser mais estimuladas/energizadas. Esse novo ‘jogo de forças’ facilita a tomada de decisões diferentes, além de gerar novos pensamentos e sentimentos.*

*Com outros sentimentos, pensamentos e vibrações, a história da vida das pessoas fica diferente. Mais sabedoria, melhor nível vibracional, novas soluções e compreensões.*

*Este é o verdadeiro caminho para tornar a vida mais simples, fácil, dinâmica e satisfatória: a evolução do espírito.”*

Regis Mesquita

Dica de leitura: [O melhor caminho para superar os sofrimentos é o progresso do espírito.](#)

## REFLEXÃO 2:

*“Quando a sua sensibilidade levar você a se aproximar de alguém que não encaixa no seu perfil, não tenha receio.*

*Seu espírito pode estar intuindo e estimulando você a seguir por um caminho diferente.*

*Seu espírito já viveu muito mais tempo que o seu ego. Por isso, é bom dar-lhe atenção.*

*A vida do ser humano é assim: só é completa quando o espírito é escutado e valorizado pela consciência.*

*A intuição, a sensibilidade e as vocações são alguns dos recursos que o espírito usa para influenciar você.*

*“Não fique preso à pequenez do ego. Amplie suas experiências e dê intensidade à sua vida.”*

Regis Mesquita

Pensamentos baseados nos ensinamentos do [livro Nascer Várias Vezes](#).

### REFLEXÃO 3:

O que existe de mais autêntico no ser humano é o que o espírito “introduz” na mente e no corpo de cada ser encarnado. Essa ação do espírito está relacionada com as vocações, facilidades e interesses de cada ser humano.

### DICA DE LEITURA:

[Desocupe sua mente e tenha paz.](#)

Um espírito de luz, como Jesus,  
produz e emana vibrações elevadas  
e em grande intensidade.

Você também pode  
emanar vibrações  
elevadas.

Mantenha a "mente clara"!

Blog Nascer Várias Vezes  
[NascerVariasVezes.com](http://NascerVariasVezes.com)



## CAPÍTULO 23

### NONO PASSO: DESENVOLVA SUA SENSIBILIDADE PARA PERCEBER E EMITIR CONSCIENTEMENTE A ENERGIA VIBRACIONAL

O objetivo deste capítulo é explicar a importância da **emanação direcionada e focada** em um objetivo.

Você sabe que somos seres captadores e retransmissores de energias que possuem qualidades – as vibrações. O ser humano processa e agrega seus conteúdos nas vibrações, mandando-as de volta para o meio ambiente. Por meio da sintonia, o ser humano pode **amplificar ou diminuir** determinados tipos de vibrações.

Explico: Índia, logo após a independência. O ódio acumulado em séculos de conflitos entre hindus e muçulmanos explode. Pessoas que até meses atrás estavam sintonizadas em cuidar dos próprios filhos passam a focar em matar outras pessoas. O foco muda, a intenção muda. Portanto, essas pessoas (por meio da ação e do foco mental) passam a amplificar as vibrações de ódio e violência. Essas vibrações chegam até um advogado chamado Mahatma Gandhi (adoro esse sujeito!). E o que acontece? Gandhi se mantém sintonizado com as vibrações mais elevadas. Dentro dos seus limites, ele capta estas vibrações negativas. Parte delas é neutralizada em seu interior (chamamos de perda de significado). Ele emana paz, paciência e amor. **Para multiplicar sua potência, ele “age no meio social”**. Ao agir no meio social, ele consegue deter a turba de ódio. Observe: o processo começa quando ele recebe as emanações e se mantém firme no Fluxo (em sintonia com os níveis mais elevados).

A história de Gandhi é muito importante para você ter a ideia correta dos **limites** das ações de direcionamento de vibrações. Elas são importantes, muito importantes, mas são limitadas. Até ele, um ser iluminado, emana suas vibrações, e elas só ganham maior dimensão quando se conectam com outras forças que ele não controla.

Em alguns momentos, essas ações direcionadas (o passe espírita, por exemplo) podem atingir um nível excepcional. Podem, por exemplo, gerar uma cura. Mas o passe não cura. O passe agrega vibrações elevadas, é uma “ventania trazendo ar puro para um quarto contaminado por germes”. Para gerar a cura, alguns outros elementos que **não** controlamos devem estar presentes. A humildade (que você deve cultivar) é necessária para evitar credices e, principalmente, para manter a consciência sintonizada com as vibrações mais elevadas.

Quando a pessoa começa a sintonizar com vibrações mais elevadas e quer aumentar sua sensibilidade, é muito importante **ofertar intencionalmente** o que vibra dentro de seus corpos (corpo físico visível, corpo áurico/perispírito, espírito). Existem dezenas de formas de realizar essa oferta. Neste livro vamos nos concentrar em algumas.

**Regra:** dificilmente sua sensibilidade chegará a um nível mais refinado sem o esforço e o interesse em doar/ofertar/compartilhar intencionalmente suas vibrações.

É uma área que exige muito cuidado ético, mas é uma área extremamente importante e muito bonita.

Comece pelo começo: o **interesse ou intenção**. Você deve ter claro qual é o seu objetivo. Por exemplo: uma vez um parente meu estava na UTI. Eu pensei: “Como posso ser útil neste momento?”. Então me propus a “dar” passe nele. Minha intenção foi: vou transmitir vibrações elevadas para ele. Observe que minha intenção não foi curá-lo. Devo me manter humilde e consciente da verdade espiritual: a morte não é nenhum problema. Além do que, a vida de um espírito envolve muitos fatores de que eu não tenho nenhum conhecimento e muito menos domínio. Talvez fosse melhor para ele falecer, quem vai saber? Ele sobreviveu, as vibrações que emanei naquele momento foram uma **pequeniníssima fração** no interior daquele espírito que culminou na cura do corpo. E se não tivesse se curado? Não tem problema. Boas vibrações são sempre bem-vindas.

**Dica:** sobre o processo do falecimento e de cura, sugiro a leitura do meu [livro Nascer Várias Vezes](#). Nele você encontrará informações mais aprofundadas.

**Regra:** você precisa de humildade para se manter no Fluxo e ficar sintonizado com o que há de mais elevado. Se sair da humildade, você fará muito mal a você.

**Lição:** suponho que Gandhi seja muito mais evoluído do que eu ou você. Ele sabia que suas emanções eram muito limitadas. Mesmo assim, agiu com a intenção de ofertar algo bom. Você deve fazer o mesmo: ofertar e direcionar suas vibrações. Suas emanções elevadas são importantes para a vida equilibrada no Universo. Porém, elas são determinantes somente na sua vida. Tenha claro que **quem oferta é quem mais ganha.**

**Tenha prontidão.** Sempre se pergunte: como posso ser útil? Assim você se tornará um grande ganhador.

A **intenção é o início** do processo de emanção dirigida de vibrações. O recurso que temos é, principalmente, o pensamento. Ele é o recurso da consciência para gerar uma direção. Você sai de casa para trabalhar e chega ao seu local de trabalho. É o pensamento que **organiza** todas as ações para atingir esse objetivo. Ir trabalhar é a intenção. Depois vêm as ações que permitem com que essa intenção seja realizada.

O pensamento é um **organizador**. Ele não “cria” uma realidade. Ele o ajuda a aproveitar-se da realidade – transformando-a. (Humildade, lembre-se sempre.)

O sentido da humildade é: “vou contribuir, vou ajudar, vou ajudar a gerar algo bom, vou fazer bem feito”.

O pensamento e a intenção (que inclui – além do pensamento – sentimentos, sensações, sintonias, intuições etc.) geram uma **sintonia provisória**.

Voltando ao exemplo do meu parente na UTI. Naquele momento, minha mente ficou direcionada/focada no ato de ajudá-lo. Qualquer outra preocupação foi deixada “de lado” por alguns minutos. O foco da mente estava em transmitir vibrações elevadas. Como a intenção era altamente nobre, criou-se uma **sintonia provisória** com níveis mais elevados de amor e serviço. **É uma forma de dar intensidade ao ato de transmitir vibrações.**

Com essa sintonia provisória, torna-se mais fácil transmitir vibrações elevadas, porque serão elas que estarão sendo **amplificadas**. Quando uma pessoa está com raiva, serão amplificadas vibrações desse tipo. Quando a pessoa está focada no medo, será essa sintonia que irá se fortalecer. Quando a pessoa realiza um gesto de amor e serviço, também serão essas sintonias que reforçarão suas vibrações.

Essa sintonia provisória possui limites. **Ela intensifica um padrão vibratório já existente**. Intensifica a partir de uma base pessoal. Explico: suponhamos que a base de Gandhi fosse 80% de amor e 80% de sabedoria. Ao focar e criar uma sintonia provisória, ele será capaz de atingir níveis de 90%. Uma pessoa cuja base seja de 20% de amor e 15% de sabedoria será capaz de chegar a 30% (os números são aleatórios, são apenas uma forma mais didática de explicar).

("Todos os Espíritos irradiam com igual força? Longe disso. Essa força depende do grau de pureza de cada um", Allan Kardec, em O Livro dos Espíritos, questão 92 a.)

Na espiritualidade no dia a dia, é importante vibrar **continuamente** o que é mais nobre. Com a intenção, consegue-se atingir níveis mais elevados – mesmo que seja provisoriamente – que são importantes para gerar sabedorias e facilitar o processo de evolução pessoal.

Traduzindo: quem oferta/serve, cria situações que servem como uma “escola de bons exemplos” para si mesmo. Ele consegue evoluir mais e mais rápido. Quem oferta/serve consegue dar intensidade em várias vivências o que permite uma **melhor fixação** das experiências sutis e mais sábias (lembre-se do exemplo dos prisioneiros cuidando dos cães).

Como o ser humano é limitado, ele precisa passar dezenas de vezes pelas mesmas lições para aprender. Basicamente, **o ser humano é um grande esquecedor de boas lições**. Olhe para sua vida e lembre-se de todas as lições que “aprendeu” e logo depois se esqueceu, voltando a ser, agir, sentir e pensar exatamente como antes. Nós precisamos ofertar e servir constantemente porque essas lições e experiências altamente benéficas precisam ser **repetidas centenas de vezes** para que nossa consciência limitada resolva mudar e realmente viver segundo a lição aprendida.

Sempre se pergunte: como posso ser útil? Assim você repetirá milhares de vezes a experiência de intensificar as vibrações mais nobres. Um dia você “subirá o degrau”, elevando constantemente (e não provisoriamente) seu nível vibracional.

Duas formas importantíssimas de direcionar as vibrações são a imposição de mãos e o esvaziamento (mente neutra – a pessoa que atinge níveis mais elevados de evolução não tem a mente positiva, tem a mente neutra).

A imposição de mãos é importantíssima porque por meio dela você pode desenvolver uma parte da sensibilidade que é muito desprezada: as sensações.

Um exercício inicial para quem quer aprender a impor as mãos é este: coloque suas duas mãos abertas e paralelas entre si. Foque nas sensações que vão surgindo à medida que você aproxima uma da outra. Além de aproximá-las, você pode fazer micro-oscilações na posição das mãos (rodando-as, por exemplo). Mantenha-se sempre focado nas sensações que surgirão. Esse exercício deve durar de um a dois minutos. Repita-o durante o resto da sua vida.

Boa parte das **influências que vêm da espiritualidade não “passa pelos pensamentos”**. São captadas através das sensações. Desenvolvê-las é fundamental para a sensibilidade ser completa.

Outro exercício muito interessante: deixe uma de suas mãos relaxada e aberta. Use-a para passar por cima do seu corpo inteiro, ou parte dele. Varie a distância entre a mão e o corpo. Observe a diferença. Observe sua mão e também as reações do seu corpo. Sinta! Você pode deslizar a mão pelo corpo, pode girar lentamente a mão ou os dedos sobre uma parte do corpo. Pode regular a distância para roçar no corpo, estar a alguns milímetros ou centímetros. Enfim, pode fazer milhares de variações. O objetivo é que você pense o mínimo possível e **sinta o máximo**.

Tenha consciência de que provavelmente você, leitor, é analfabeto em termos de percepção das sensações sutis. É uma área muitíssimo pouco desenvolvida em nossa cultura. Mas é central para quem quer desenvolver a espiritualidade no dia a dia. Neste texto eu descrevo uma rotina para sua

manhã, que será útil para você: [A manhã sagrada: reorganize-se para criar um espaço sagrado de disciplina e satisfação.](#)

Os exercícios nos quais você usa sua mão para interagir com seu corpo são fundamentais para ajudá-lo a sair da ignorância no quesito sensações corporais sutis – e fortalecer seu caminhar rumo à sabedoria.

**Regra:** grande parte da comunicação do espírito (e do ambiente à sua volta) com a consciência acontece através do corpo, sem passar pelos pensamentos. Perceber essas sensações corporais sutis é de extrema importância para quem quer viver a espiritualidade no dia a dia. Os sentimentos mais sutis **também são mais facilmente percebidos através do corpo**, porque eles interagem com cada parte do corpo.

O ritual do autopasse também é um recurso muito bom.

No autopasse a pessoa (passista ou não) trabalha a seu favor ao utilizar os imensos recursos vibracionais que estão disponíveis. O recurso existe, falta a decisão de se cuidar.

Todo ambiente benévolo existente em um centro espírita facilita a qualidade do passe. Se estiver sozinha, a pessoa deve preparar-se para canalizar essa energia universal.

O primeiro passo é a intenção ou vontade. A canalização começa com a decisão de agir e atingir um objetivo. O corpo e a mente são importantes mecanismos que permitem intervir sobre essa energia. A intensão produz pensamentos e sentimentos que ajudam a dar “forma” à energia.

O segundo passo é preparar o ambiente externo e interno. Se for possível, dirija-se a um lugar calmo. Aquiete a mente, leia algo que o ajude a “entrar no clima” cultivando sentimentos nobres e positivos e ore.

Após estar com a mente aquietada e focada em sentimentos nobres, comece a impor as mãos sobre você mesmo. Se possuir sensibilidade, você sentirá a energia fluindo.

Não existem regras de tempo e nem de locais sobre os quais a mão poderá ser imposta. Algumas pessoas, por exemplo, com feridas, gostam de impô-la sobre elas.

Você irá mover suas mãos naturalmente. Procure cobrir uma quantidade significativa do corpo, pelo menos 20%.

A intensão de se cuidar, o carinho e amor por si mesmo são importantes elementos que permitem com que a energia adquira boas qualidades. Essa energia reagirá com a energia do seu próprio corpo e gerará bem-estar, aumento da sensibilidade, emersão e valorização de sabedorias, reavaliação de valores e crenças etc. Eventualmente gerará curas e prevenirá doenças.

Cada vez mais a sociedade incita as pessoas a ficarem pensando e desejando. O nível vibracional fica mais baixo, gerando cansaço e estresse. São cada vez mais necessários momentos nos quais são **cultivados o oposto** deste padrão desejante e impulsivo. O autopasse – assim como a yoga, a mentalização, a meditação, o reiki – são momentos de recuperação do equilíbrio e do bom senso. Pois a vida bem vivida é aquela que é útil para o espírito evoluir (leia mais [aqui](#)).

Existem muitas formas de desenvolver a sensibilidade para perceber as sensações do corpo. Direcionar suas vibrações para o próprio corpo e perceber essa interação é uma forma **necessária** para esse desenvolvimento acontecer. Treine! Troque ideias, procure mais informações.

Para falar sobre o esvaziamento mental, vou começar com uma analogia com o sexo. A maior parte das pessoas pratica o ato sexual imaginando situações ou pensando ativamente. Acreditam que o ato de pensar “dá” mais desejo e tesão. O ato sexual, porém, é um ato corporal, no qual **sensações físicas e a entrega** deveriam prevalecer. Mas, numa sociedade que sempre estimula a ficar pensando, o pensamento é transformado em um vício. Quando o pensamento fica hiperestimulado, os sentimentos, sensações e o esvaziamento ficam com menos força. Traduzindo em hábitos sociais: a indústria da pornografia fica cada vez maior, enquanto as sensações e sentimentos (e o esvaziamento mental) que aumentam muito mais o prazer ficam em segundo plano.

Essa analogia serve para todas as áreas da vida. Estava eu no museu do Louvre tentando enxergar o quadro Monalisa. Entre eu e o quadro existiam centenas de pessoas tirando milhares de fotos e pouco observando o

quadro. Quando cansavam de tirar fotos, viravam-se e iam embora. Sem atenção e sem a concentração no quadro, pouco puderam aproveitar. A excitação da mente e dos pensamentos domina de tal forma que quase não sobra espaço para a **observação e a contemplação** do quadro. O motivo central de eles estarem naquele local, naquele momento, fica perdido.

O pensamento rápido e constante gera excitação e diminui o prazer e o aprendizado. O pior: massacra a sensibilidade. Você fica reclamando de as pessoas estarem mais agressivas? Sem sensibilidade e com pouca satisfação, resta o recalque e a angústia/ansiedade/depressão.

Para a espiritualidade no dia a dia é um problemão.

Existem vários livros Taoístas que ensinam a esvaziar a mente durante o ato sexual. Ensinam a focar no outro; focar nas sensações, na percepção dos movimentos, cheiros etc. Focar na entrega, na “união com o outro”. A proposta é usar o ato sexual como fator de evolução espiritual. Mais simples, mas muito importante, é observar um quadro famoso. Na internet você encontra milhares de fotos do quadro, o que torna desnecessário tirar dezenas de fotos. O aprendizado acontece ao focar na observação, “deixar o quadro entrar dentro de você”. Tudo isso compete com os pensamentos, deixando-os momentaneamente em segundo plano. Observe: quando acontecem nos momentos certos, essas posturas de entrega ou observação geram prazer e aprendizado.

Esvaziar a mente serve para que a pessoa se concentre no aqui e agora. **Em cada situação, deve-se dar importância aos elementos de sensibilidade mais importantes.** Na hora de pensar, serão mais importantes os pensamentos. Na hora de falar da história da Mona Lisa, os pensamentos devem ter a preferência. Mas, na hora de apreciar o quadro, os pensamentos devem ir para segundo plano (a não ser que queira fazer uma crítica sadia daquela arte).

O esvaziamento não é apenas do pensamento. Todavia, esvaziar a mente de pensamentos será o nosso foco neste momento.

**Dica:** sugiro que estude o “Fator Mínimo”. Este [link](#) abre vários textos sobre este tema.

**Regra:** cada situação de vida possui as posturas mais eficientes para gerar boas experiências e bons aprendizados. Ao observar o pôr do sol, a postura mais importante é a contemplação. Ao fazer uma prova escrita, será o raciocínio a postura ideal. Ao se alimentar, serão o olfato e o paladar que devem ser privilegiados. Perceba que em boa parte do seu dia os pensamentos devem ficar em segundo, terceiro ou quarto plano. Se não acontece assim, é porque existe algo de errado. E esse algo errado massacra sua sensibilidade.

**Lição:** tente determinar quais as posturas prioritárias em cada situação da sua vida. Aquelas que serão centrais (o Fator Mínimo) deverão ser conscientemente praticadas. A consequência desse ato será que os pensamentos diminuirão sua influência e outras habilidades trarão mais sensibilidade para você.

O cego desenvolve mais a sua audição. A visão normal pode inibir o desenvolvimento dessa habilidade. No mundo atual, o que nos deixa “cegos” para a sensibilidade é o pensar compulsivo.

O esvaziamento é também uma forma de direcionar suas vibrações. Funciona assim: antes do esvaziamento, existe uma decisão. Vou comer, vou andar de bicicleta, vou ler um livro etc. O processo inicial é uma intenção. O Fator Mínimo permite com que a pessoa foque na postura principal. As outras posturas vão para o segundo plano. Suponhamos que sua intenção seja andar de bicicleta (nada a ver com a espiritualidade? Todas as suas ações têm a ver com a espiritualidade). Você foca nos movimentos do corpo – postura prioritária – e na contemplação do ambiente – postura secundária. A mente rompe momentaneamente com conflitos e dramas internos. Cria-se uma calma interior temporária. Durante esse período, as vibrações se elevam e percepções sutis elevadas podem ganhar força. Essa é uma das razões do bem-estar gerado por esse tipo de esporte (lembre-se de que neste livro faço questão de dar exemplos simples e corriqueiros da vida cotidiana).

A intenção subjacente à escolha do esporte ciclismo está no compartilhar com um grupo, ter experiências de superação de limites, entre outros. (Se as intenções forem muito competitivas, o nível da vibração cai.) Ou seja, não importa tanto a ação, importa mais a intenção. Ajudar ativamente alguém que está doente tendo como motivação o orgulho torna essa

experiência menos sábia. Da mesma forma, compartilhar com grupos com intenções benevolentes, mesmo em situações “menos caridosas”, é uma forma de gerar boas experiências. Na realidade, é necessário um equilíbrio entre ações “mais caridosas” e “menos caridosas”.

Dar pão para quem tem fome não é “mais espiritual” do que compartilhar um churrasco com os amigos. É preciso perder esse preconceito. As duas ações podem e devem coexistir na vida da pessoa. Todavia, a postura interior deve ser sempre de agir mantendo as boas vibrações estimuladas.

**A diversão sadia pode ser altamente espiritualizada.**

Uma amiga comprou mandioca para fazer o prato preferido de um sobrinho. Fez com carinho e o recebeu em sua casa com sorriso nos lábios e felicidade no coração. Todo processo gerou nela ótimos frutos: boa vontade, oportunidade para fluir o amor e usufruir das delícias de ter carinho e afeto por alguém. Esses momentos de paz interior também são momentos em que a comunicação espírito-mente se faz mais forte. Há um reforçamento das boas vibrações que estão parcialmente direcionadas à outra pessoa (no caso, o sobrinho). Essas emanções chegam até o sobrinho, mesmo antes de ele chegar para o almoço. Dias antes, quando ela se lembrou dele e se propôs a fazer algo legal e com amor, as vibrações benévolas foram ativadas e foram direcionadas para o sobrinho.

Estas emanções são superimportantes. São muito importantes, são demasiadamente importantes. É “um banho de energia elevada”, que toma conta da vida de quem as **fortalece** e influencia a vida de quem as recebe. Vocês não imaginam a quantidade de decisões ruins que são evitadas no planeta porque a pessoa recebe emanções elevadas e através delas muda sua ação. Sim, a oração tem efeito. Sim, o amor tem força de influência. A decisão é sempre responsabilidade de cada um. Mas essas influências positivas estarão presentes para lhes motivar a seguir outro caminho.

**O livre arbítrio é de quem decide, mas ter boas influências e bons exemplos ajuda muito.**

Uma tia que faz comida especial para o sobrinho (com intenções nobres), um homem que decide andar de bike com seus amigos, um casal que decide praticar o sexo – em todos os momentos a espiritualidade no dia a dia pode ser estimulada. A lei da evolução espiritual é **aprender a**

**agregar conteúdos nobres** para atingir níveis superiores de aprendizados e, como prêmio, mais satisfação, menos sofrimento e mais facilidade de superar os desafios. O ato sexual pode ser complementado por muita nobreza: a pessoa pode sentir que é aceita, respeitada, acolhida, valorizada; durante o ato sexual, ela pode se entregar, esvaziar a mente, se empenhar em dar e receber carinho; tudo isso gera segurança, bem-estar e paz.

Esvaziar a mente e se **integrar no momento** são poderosos recursos de transformação das vibrações, ampliando o que é nobre. A direção das vibrações será decidida através da intenção e da postura interna. O esvaziamento dos pensamentos será um poderoso indutor do envolvimento da pessoa nessa ação; será um grande facilitador da ampliação das vibrações nobres.

Faça da sua vida uma **sucessão de momentos** nos quais você possa viver sintonizado com o que há de mais nobre em você (perca o preconceito: desejo sexual também é nobre). Crie intenções sadias, seja útil, atue a partir do Fator Mínimo – se prepare para ampliar as vibrações mais elevadas (principalmente esvaziando a mente dos pensamentos). É dessa forma que canalizará, em direção ao outro, as vibrações de altíssimo nível. **Esses momentos serão excepcionais para os aprendizados mais importantes da vida, que são aqueles úteis ao seu espírito.**

**Atenção:** existe uma parte do ser humano que morre de medo das vibrações mais elevadas. A razão é esta: “A vida é vibração. O que vibra é o que flui, o que flui a gente não controla. O que não controlamos nos leva para algum lugar. Talvez bom, talvez cheio de provas; mas é algum lugar onde nosso espírito vai aprender e evoluir (se aproveitar e ofertar). Viver a vida é mais importante que tentar controlar a vida.” **Quanto mais elevadas as vibrações, menos temos a sensação de controlá-las.** As vibrações mais elevadas são dinâmicas, são capazes de criar uma vida repleta de realizações. Isso gera medo, pois cada realização significa mudanças e transformações na vida. Para onde? Para ambientes e situações nos quais o espírito possa continuar sua saga de aprendizado. Para paralisar o aprendizado/transformação, a maior parte das pessoas se boicota – gera vibrações menos elevadas que são pouco eficientes. São

vibrações que mantêm as pessoas paralisadas ou em transformação/aprendizado lento.

**Cuidado:** na hora de avaliar sua vida, você deve observar dentro de você os resultados. Para o espírito, os resultados interiores é que são realmente importantes. Não caia na ilusão de que se você fizer o bem terá o bem como reposta. A verdade é que, se você fizer o bem,  **aumentará a chance** de receber de volta o bem. Aumentará a probabilidade. Mas a única garantia é que, se você fizer o bem, dentro de você vibrarão forças que trarão sabedoria, ampliarão o usufruto da vida, energizarão seu corpo, ajudarão a ampliar a consciência, entre outros. **A garantia de boas respostas está no seu interior.** Não é o bastante? Algo que é capaz de influenciar o espírito e dar bons frutos por anos, décadas, séculos é recompensa mais do que merecida. **Mas a certeza dessa recompensa ocorrerá exclusivamente no seu interior.**

Leia o texto abaixo com atenção:

*“Todo bem que tu plantares será retribuído em teu interior*

*Não foca nos resultados que são externos a ti.*

*Ninguém controla tudo o que acontece à sua volta.*

*Foge da ilusão e encara a verdade.*

*Quem caminha em ilusão se decepciona.*

*E perde o que é essencial.*

*Se persistires no Caminho Nobre, a fonte transbordará de dentro de ti.*

*Essa é a “fonte que nunca seca” descrita por Jesus.*

*As Leis de Deus se encarregam de te garantir vários benefícios por caminhares em bondade e em serviço.*

*(...)*

*Tem **coragem** para ofertar quando não fores retribuído.*

*É o treino que deves fazer para te sintonizares com a frequência de Deus (Fluxo).*

*E aprender que não controlas o que é externo a ti.*

*Através de ti pode emergir muita coisa boa para ti.*

*Tu deixarás de ser dependente do que te é externo.*

*Tem coragem para não mais depender de retribuição,*

*Pois a satisfação que emanará de ti tornará minúscula a retribuição alheia.*

*Sintoniza-te e saiba que todo bem que tu plantares será retribuído em teu interior.*

*Aproveita a oportunidade para cultivar múltiplas qualidades e habilidades.*

*Aproveita para usufruir o que em ti irá brotar.*

*Aprende que para a fonte fluir é necessário ofertar.*

*Sem oferta não há fluidez.*

*Sem fluidez não há fonte.*

*Sem fonte diminui o usufruto e a sabedoria.*

*Teu papel é permitir o fluir.*

*(...)*

*Coragem, portanto, para permitires ser usado, pois esse é o caminho de todos os ofertadores.*

*Quem gera nobreza oferta mais do que recebe do mundo exterior.*

*(...)*

*Todo bem que tu plantares será retribuído em teu interior.*

*Não dependas do que é externo a ti.*

*Não te afastes da verdade e das Leis de Deus.*

*Jamais controlarás o que é externo a ti.*

(...)

*Esse é o treinamento de quem evoluiu muito.*

(Leia mais [aqui](#))

Vamos voltar ao exemplo da tia que fez com todo amor e carinho o prato predileto do sobrinho. Ela ofertou atenção, amor, carinho, dedicação, ternura etc. Ofertou (ação no meio social) tanta coisa boa porque dentro dela pulsavam essas qualidades. Esta é a única certeza que existe: ela produz dentro dela algo muito bom e permite que esse algo muito bom emane dela, **fique mais forte**, gere ações e vibrações nobres.

Do outro lado está o sobrinho. Ele possui sua própria história, sua personalidade, suas escolhas, seus interesses. Será que ele vai retribuir? Será que ele vai desenvolver a gratidão? Será que dentro dele despertará o amor e carinho? Como ele está recebendo algo bom, aumenta a chance de surgir algo bom dentro do sobrinho. Porém, não é garantia. Pode ser que não aconteça o melhor. O sobrinho tem seu livre arbítrio.

Se vier o pior, como a tia vai reagir? Para diminuir esse impacto negativo, ela tem que focar no seu interior. Deve focar nos benefícios que ela tem ao viver sintonizada com energias tão nobres. E mais, **seu esforço deve ser se manter focada, persistir, desapegar-se, manter algo que faz vibrar dentro dela as energias mais nobres (mente neutra)**. Esse é o treinamento para quem quer evoluir muito.

O que é ser **vitorioso** sob a perspectiva da sintonia com os sentimentos, sensações e pensamentos nobres? A tia estava sintonizada com os sentimentos mais nobres; esses sentimentos nobres a fizeram lembrar do sobrinho e deram **dinamismo** para ela realizar a ação de amor (cozinhar). Durante todo esse tempo, ela se manteve ativa e sintonizada com o que há de mais belo no ser humano. Isso significa que em seu interior se **fortaleceram** forças energéticas de alto nível. Esse fortalecimento é a grande vitória que ela pode esperar. É base de uma vida que se faz útil para a evolução do espírito.

Lembre-se: o espírito evoluído é um ótimo retransmissor – as vibrações divinas chegam até ele e ele as retransmite ([leia mais aqui](#)).

## REFLEXÃO:

“Vida é energia. Energia flui continuamente.

O ser humano é energia, ele vibra continuamente.

Ele pode vibrar baseado nas mais belas qualidades ou nos mais terríveis defeitos.

Todavia, jamais será capaz de bloquear o fluir de sua energia.

Se houver amor, vibrará amor; se houver rancor, vibrará a energia do rancor.

O ser humano é um conversor da energia que chega até ele.

Ele agrega características a essas energias.

Ao vibrar energias mais densas, ficará mais cansado e "pesado".

Ao vibrar energias mais sutis, mais nobres (energias "purificadas" pelo carinho, por exemplo) ele se sentirá mais leve, cheio de força, em paz.

Significa que quem escolhe o que é mais importante para a vida do espírito obtém mais qualidade de vida.

Toda a natureza foi projetada para incentivar e recompensar quem escolhe se manter no fluxo e viver o Caminho Nobre.”

Regis Mesquita

Texto originalmente postado na [página Nascer Várias Vezes do Facebook](#).

## REFLEXÃO 2:

Existem leis específicas que regem a evolução do espírito. Algumas dessas leis estão descritas no livro *Nascer Várias Vezes*. Uma delas diz o seguinte: o espírito evoluído se coloca no Fluxo de Deus e nele permanece. Esse espírito é um retransmissor, ou seja, as vibrações divinas chegam até ele e ele as retransmite.

Essa retransmissão deve ser límpida e clara. Por isso Jesus insistia para que todos perdoassem. O perdão é uma forma de limpar a própria mente e assim se sintonizar com o que há de mais evoluído e nobre. Ao ser humano cabe “limpar” sua mente de bloqueios, traumas, condicionamentos e de tudo o que possa atrapalhar essa sintonia com o Fluxo.

Quanto menos bloqueios e mais evolução, mais o espírito encarnado pode vivenciar o Fluxo.

### REFLEXÃO 3:

Sentimentos e atitudes nobres são grandes protetores.

Protegem a pessoa dela mesma. Ou melhor, a protegem de suas memórias, traumas e condicionamentos menos evoluídos e mais sofridos.

Quando a consciência está sintonizada com o mais nobre e esses condicionamentos insistem em interferir, eles caem no vazio e na ausência de significado.

Dessa forma, perdem sua força e a importância dentro da mente.

Funciona assim: uma tia, que amava seu sobrinho, estava fazendo a comida predileta dele.

Amor, carinho, dinamismo, disciplina, atenção, dedicação – tudo isso fortalecia a sintonia da tia com os sentimentos e atitudes nobres.

Mas ela também tinha um trauma, que produzia raiva e rancor.

Naquele momento, o trauma quis agir e trazer a raiva e o rancor para atrapalhar a felicidade da tia.

O que aconteceu? A raiva e o rancor caíram no vazio e na ausência de significado. Perderam a força e “foram embora”.

Afinal, o que era o trauma frente a toda aquela luz da sintonia nobre?

Não era nada! Naquele momento, o trauma ficou mais fraco. Com o tempo, ele perdeu a força completamente.

Manter-se em sintonia nobre é como lavar lentamente sua própria alma. Pois todos os traumas, condicionamentos e negatividades perdem força e sentido.

Regis Mesquita



Para produzir a felicidade  
sintonize-se com o que é  
nobre dentro de você.

E mantenha esta sintonização.

Regis Mesquita

**CaminhoNobre.com**

## CAPÍTULO 24

A VIDA É UMA SUCESSÃO DE MOMENTOS. SE VOCÊ SE MANTIVER SINTONIZADO COM O MAIS NOBRE, SERÁ ISSO QUE SE FORTALECERÁ EM SEU INTERIOR.

O conceito básico da “A espiritualidade no dia a dia” é que a vida é uma sucessão de momentos. **Todos eles são muito importantes.**

Ou você aprende a ficar sintonizado em todos os momentos ou será muito mais difícil se sintonizar nos momentos “especiais”.

Tudo faz parte de um grande conjunto. Uma pessoa que desenvolve o dinamismo em uma situação terá mais facilidade de ser dinâmica em outra hora. Se a pessoa escolheu a preguiça em um momento, será provavelmente preguiçoso em muitos outros momentos. O mesmo vale para a atenção e a valorização do outro, o respeito, a sinceridade, a responsabilidade, o carinho, a dedicação etc.

São muitas as qualidades e habilidades que o ser humano pode e deve desenvolver. **Cada habilidade e qualidade corresponderá a uma facilidade.** Se a pessoa desenvolve a capacidade de ser responsável, ela terá facilidade em ser responsável. Por isso **a vida da pessoa que vai evoluindo vai ficando repleta de facilidades.** Os desafios (que continuam existindo) são enfrentados com mais facilidade.

Para ter uma vida com mais facilidades, você tem que desenvolver habilidades/qualidades. Porém, são muitas habilidades e qualidades para você desenvolver ao mesmo tempo. O melhor é escolher uma ou algumas e focar nelas. Mas existe uma forma de potencializar essa evolução: **usar a sensibilidade para se manter sintonizado com o mais nobre.**

Você é o responsável pelo que cresce e se fortalece em seu interior. Quando você está sintonizado com o mais nobre, **terá mais força para agir.** Agindo sintonizado com o mais nobre, terá a chance de fortalecer muitas qualidades e habilidades ao mesmo tempo.

Para explicar melhor, vou dar um exemplo: uma vez conheci a jardineira de uma praça pública. O jardim era lindo. Pessoas de muitos lugares visitavam o jardim para se deliciar com sua beleza. Ela me contou como desenvolveu a capacidade de manter as plantas lindas e floridas. Começou com a intenção: vou aprender a manter as plantas saudias e produtivas para que elas floresçam e alegrem a vida das pessoas. Sua intenção é nobre e a situação favorável (afinal, ela é jardineira – seria muito mais complexa se ela fosse advogada, por exemplo). Ela tinha uma intenção nobre e disposição/condição para transformar a intenção em ação.

Preste atenção na importância de a pessoa agregar intenções nobres em todas as situações da vida.

Existe também uma **praticidade** na sua intenção. Ou seja, ela não diz: vou cuidar das plantas com amor. O que é cuidar das plantas com amor? Isso não significa nada. Ela diz: vou mantê-las saudias e produtivas. A “ação no meio social” é o que torna a intenção **viável e verdadeira**. Ela pode aprender a manter as plantas saudias; com esse ato vem o amor. Aprenda que frente à espiritualidade o amor deve ser o **resultado** de uma ação real e benévola que está sintonizada com o que é nobre. Ela cuidou das plantas com eficiência e boa vontade, e o amor era um fruto esperado. Não tente inverter a ordem desses fatores, porque a prioridade é a jardineira manter a planta sadia e produtiva, e não amar a planta. Se você for fazer uma cirurgia de catarata, a prioridade é que seja bem feita, e não que a cirurgia seja feita com amor.

Não existe bondade, por exemplo, sem eficiência. Você está com um problema de vazamento em sua casa. Você contrata um encanador para resolver o problema de vazamento. Ter capacidade e habilidade para resolver esse problema é o ápice da bondade. Outras qualidades podem vir junto e melhorar ainda mais a competência (organizado, limpo, justo, honesto etc.). Quanto mais qualidades, melhor.

O resultado da vida de dedicação da jardineira é muito conhecimento transformado em um jardim lindo e admirado. O jardim é fruto também da persistência, disciplina, atenção, altruísmo e muitas outras qualidades que ela teve que desenvolver para **manter-se satisfeita** com os resultados do seu trabalho. Observe que ela começa com a intenção e a sintonização com

pensamentos e sentimentos nobres. O resultado foi o desenvolvimento e/ou reforço de muitas qualidades pessoais.

Os pensamentos e sentimentos nobres dão força e energia para a pessoa **persistir** em sua intenção nobre. Por meio da **ação** vem o aprimoramento da própria pessoa. Quando a vida é uma sucessão momentos regados de intenções nobres, essa fonte de energia e força está sempre ligada; está sempre motivando a pessoa para que ela possa se fortalecer aprimorando as qualidades e habilidades nobres.

**Sintonização significa uma força interior extra que permite transformar intenções nobres em ações.** Você necessariamente precisa fazer essa transformação; porque é ela que o faz evoluir e amadurecer. É tudo muito prático: se não há ação real, o que existe é ilusão e autoenganação. Você está vivendo para agir. A sintonia com o que existe de mais nobre reforça a ação, aumenta o dinamismo, desenvolve qualidades/habilidades internas, porque são o fruto da vida bem vivida.

Na “espiritualidade no dia a dia” não existem ações mais nobres que outras. Existe uma vida em equilíbrio. Ajudar uma pessoa que passa fome ou está em sofrimento tem o mesmo valor de sair e comprar o material didático para seu filho. Cada uma tem seu momento e as duas devem coexistir em uma vida equilibrada.

O sexo entre o casal tem tanto valor quanto o momento de oração. São momentos diferentes, situações diferentes, experiências diferentes, que permitem vivências complementares. O sexo no qual há o servir ao próximo, a entrega, a aceitação, o relaxamento, o prazer em comum pode trazer grandes benefícios para o corpo e a alma. Mas que também haja muito espaço para a oração ou meditação. Outra forma de construir algo bom dentro de si e à sua volta.

Uma vida rica para o espírito é repleta de **variabilidade de ações**, cada uma delas colaborando de uma forma diferente. Em todas elas, porém, repletas de sintonia com os elementos mais nobres da vida humana.

A estória abaixo é muito instrutiva:

Muito tempo atrás, duas irmãs resolveram adotar crianças. Uma delas adotou duas crianças e ficou satisfeita. A outra adotou 18 crianças e queria

adotar mais. Assim elas viveram até que morreram.

Ao chegarem ao plano espiritual, perguntaram se haviam sido boas pessoas. Lhes explicaram: "Adotando crianças vocês ajudaram muitas pessoas. Aquela que adotou duas crianças ajudou muito mais".

Aquela que adotou duas crianças ajudou muito mais, pois seu exemplo pôde ser seguido por muito mais pessoas. Ela ficou satisfeita em cuidar desses dois infantes, cuidou bem deles, deu atenção para seu esposo e familiares e seguiu sua vida normalmente. A outra, com 18 filhos, não teve tempo para orientá-los, relegou seu marido e familiares para o segundo plano. Viveu sempre atribulada e sem paz.

**Lição:** Deus não busca heróis. Deus busca pessoas equilibradas e boas, que se liguem a Ele, O adorem, e realizem Sua obra.

A vida deve ser vivida em equilíbrio. A vida só está em equilíbrio quando várias funções são cumpridas pelas pessoas. É o princípio da humildade: variabilidade de funções e posições. Um homem pode ser irmão, filho, pai, amigo, praticante da caridade, a pessoa que perdoa, o incentivador, o paciente etc. São dezenas de posições e funções que devem ser exercidas segundo as necessidades da vida.

Para viver segundo as **necessidades da vida**, a pessoa tem que se fortalecer e desenvolver a sabedoria. É simples! Uma pessoa tem um pai que adoce. **Não** cabe a ele decidir se será solidário e parceiro do pai. Para se manter sintonizado, ele **tem** que servir ao pai nesse momento difícil. Ele deverá reorganizar sua vida para agir, praticar, para viver com nobreza esse momento. Falar é fácil. Fazer exige o uso de muitas qualidades: dinamismo, respeito, altruísmo, disciplina, tolerância à frustração etc. Quem desenvolveu as qualidades enfrenta os desafios com mais facilidade e se mantém sintonizado com o mais nobre. Quem não desenvolveu as qualidades terá mais dificuldades se quiser servir ao pai. E, talvez, busque muitas desculpas para se manter distante ou com um mínimo de participação. Essa pessoa reforçará seus defeitos, dificilmente desenvolverá qualidades nobres e certamente não ficará sintonizada com o que é mais nobre.

Cabe ao ser humano ter planos, objetivos e projetos. Cabe ao ser humano dar direção aos seus projetos. Mas, acima de tudo, cabe ao ser humano viver a vida que ele tem hoje com as intenções e ações mais nobres. É no presente que se vive a “espiritualidade no dia a dia”.

**Regra:** em cada momento da vida existe algo especial que permite sintonizar com o que é mais nobre. A esse algo especial é dado o nome de Fator Mínimo (estude esse termo no blog Caminho Nobre). Um estudante pode dizer: vou estudar para ter um bom emprego e ganhar um bom salário. É um desejo justo. Outro pode dizer: vou estudar para poder ajudar as pessoas. Também é um desejo justo. O Fator Mínimo diz: sou estudante, portanto, vou aprender ao máximo porque isso é o melhor que posso fazer neste momento. O presente que ele vive é diferente do desejo. O foco é aprender. É nesse ato que ele pode viver plenamente o ato de aprender e se sintonizar com o mais nobre do ser humano. O melhor que ele pode fazer é aprender. O sentido maior de estudar é aprender. Se ele aprender hoje, no futuro poderá fazer o uso que escolher do seu aprendizado. Mas, hoje, é a hora de aprender. Essa é a sintonia real e mais nobre para sua vida. **É preciso que as pessoas aprendam a sair do desejo e viver a sintonia por meio do Fator Mínimo.**

**Lição:** cada momento da vida possui algo nobre para ser vivido. **Sem complicar**, você perceberá melhor este algo nobre. O primeiro passo é você entender que não é o seu desejo, é a realidade que deve prevalecer. É na “ação no meio social” que a pessoa se realiza e mantém-se sintonizada. Focar e intensificar o presente, o que existe, o que está à sua frente, o que você está vivendo agora é a forma de manter-se sintonizado.



**Se você aproveitar o  
tempo a fim de  
melhorar-se,  
o tempo aproveitará  
você para realizar  
maravilhas.**

**André Luiz**

**[NascerVariasVezes.com](http://NascerVariasVezes.com)**

## CAPÍTULO 25

### CONCLUINDO: MUITAS PALAVRAS NUNCA SUBSTITUIRÃO MUITAS AÇÕES

Quando comecei a escrever este livro queria que ele tivesse setenta páginas. Ele ficou bem maior do que o projeto inicial. A maior dificuldade de escrevê-lo foi explicar ideias tão simples e que estão bem distantes da vida da maior parte das pessoas.

Uma pessoa me disse: “Regis, se a pessoa está verdadeiramente com Deus, nada de mal acontecerá com ela”. Eu sorri e não disse nada. Mas este livro é lugar de dizer: isso não é verdade. Isso é ilusão! Não perca tempo com ideias infantis como essa. Se você for uma pessoa sábia, você saberá evitar muitos problemas. Outros problemas você enfrentará com sabedoria, superando-os com mais facilidade. A pessoa sábia terá que enfrentar grandes e pequenos desafios em sua vida. Os enfrentará com melhores recursos, pois terá as facilidades decorrentes das qualidades e habilidades que desenvolveu. O ser humano imaturo terá muito mais dificuldades porque não saberá evitar os problemas e ainda usará sua imaturidade para dificultar a solução dos problemas. Todos terão que enfrentar desafios, que fique claro. Quem se perder em ilusões terá maiores dificuldades.

Vale a pena desenvolver qualidades e habilidades. Pois essa é a melhor forma de criar uma vida na qual os problemas são enfrentados com mais sabedoria.

O maior problema das ilusões são as decepções. Ilusão engana, dificulta as descobertas e os aprendizados. Ilusão faz as pessoas perderem tempo e se esforçarem de modo errado. Não é uma boa estratégia evolutiva acreditar em ideias que desvirtuam a realidade. A maior parte das pessoas possui muita dificuldade de se ater à realidade. É uma pena, **porque a realidade é a base em cima da qual a vida se estrutura**. É nela que estão todas as possibilidades de desenvolvimento humano. Viver focado nela é fundamental.

Ficar totalmente ligado à realidade é um desafio de quem vive “A Espiritualidade no dia a dia”. Essa pessoa sabe que terá que enfrentar a realidade de modo nobre, sadio e equilibrado. **Ela foca no que está acontecendo, é real e que pode gerar alguma ação nobre.**

Tudo o que a pessoa construir **dentro de si** terá muito valor. O que ela tiver dentro de si será a base para a sua ação no mundo. Em situações boas ou ruins, será com os recursos do seu interior que cada pessoa poderá contar para agir. Por isso, o foco em desenvolver-se deve ser constante. **Melhores recursos, maiores facilidades.** Essa base interior terá que se transformar em ação. Caso não se transforme em ação, é porque traços negativos estão dominando a vida do ser humano. Tudo o que é nobre encaminha a pessoa para a ação. Você está no corpo para agir. Este é o sentido da vida encarnada: **agir** para aprender muito.

Uma grande estratégia para desenvolver-se é manter-se sintonizado com o que é mais nobre. Em cada ação, uma lição. Aprendizado contínuo. Manter-se em sintonia para usar as situações mais corriqueiras da vida para fortalecer e desenvolver qualidades e habilidades nobres.

Cada um dos capítulos foi pensado para você entender que toda a natureza humana foi cuidadosamente organizada para viver bem quando sintonizada com os sentimentos, pensamentos, sensações, intuições nobres. Existem muitas ideias e dicas espalhadas ao longo deste livro. Ele foi pensado e organizado para ser consultado muitas vezes. Porque a sua experiência irá mudar à medida que você desenvolver sabedoria. Neste sentido, também mudará seu entendimento dos textos, dicas e estratégias de ação.

Você leu o livro até aqui. Leia-o novamente. Marque o que você considera mais importante e parta para a ação. Será na ação que você perceberá mais facilmente seus sentimentos, pensamentos, sensações e intuições. Será na ação que poderá entender vários conceitos aqui colocados (Fator Mínimo, completude e outros).

Lembre-se: este livro deverá ser relido algumas vezes no futuro. Quanto mais você praticar, mais entenderá o que está descrito aqui.

A vida é uma prática constante. Estamos sempre praticando algo. Convido você a ter mais consciência do conteúdo da sua prática. O grande objetivo de estar encarnado é a prática, a ação, a realização. Todos os grandes seres humanos foram pessoas que fizeram da “ação no meio social” a parte central da vida.



**Quer facilidades na vida?**

**Desenvolva qualidades,  
habilidades e sabedorias.**

**Regis Mesquita**

**Livro Nascir Várias Vezes**

**A reencarnação explicada**

## CAPÍTULO 26

### EXERCÍCIOS

A sensibilidade está presente na sua vida a todo momento. É importante prestar atenção nas suas sensações, sentimentos, pensamentos, intuições, reações etc. Porém, a sensibilidade também é uma habilidade que pode e deve ser **treinada**. Ela pode e deve ser **aprimorada e intensificada**.

Existe uma série de exercícios que podem ser realizados ao longo do dia. Coloco a seguir algumas dicas (visite também [este link](#)).

#### **1 - CUIDADO COM A DIVISÃO DA MENTE. [MÉTODO PARA EXPANDIR SUA CONSCIÊNCIA](#)**

Este texto explica o que é a divisão da mente. Mostra a importância de manter o foco. Ele pode ser usado para você se treinar no dia a dia.

Quando você foca na sua ação, sem dividir a mente, você “abre espaço” para que de DENTRO PARA FORA venha a sensibilidade.

O treino é viver sem dividir a mente. Você deve praticar a não divisão da mente até que esse ato torne-se um **hábito**. Com essa prática contínua haverá espaço para a emergência de conteúdos internos que serão percebidos através da sensibilidade.

Dica importante: não fique na expectativa de coisas grandes, sensacionais ou “especiais”. Não espere grandes ensinamentos, grandes informações etc. A megalomania é sua inimiga. Sua função é perceber, notar o que vem de dentro para fora.

A importância da sensibilidade se dá ao longo dos anos e décadas de vida. Esteja pronto e preparado para prestar atenção.

#### **2 - [FOCAR O PRESENTE E A SIMPLICIDADE PARA AMPLIFICAR A SATISFAÇÃO](#)**

Neste texto é explicado como uma pessoa usou o Fator Mínimo para focar no presente e aumentar a satisfação. O mais importante é que, ao focar no presente, a pessoa também está criando melhores condições para perceber sua sensibilidade.

Use-o para também perceber o Fator Mínimo em sua vida. Use-o a favor da sua sensibilidade e do seu prazer.

### **3 - CINCO MOTIVOS PARA VOCÊ APRENDER A PARAR SEUS PENSAMENTOS.**

Este texto vai motivar você a parar seus pensamentos. Lembre-se de que a sociedade dá um hiperestímulo aos pensamentos, o que torna mais difícil o desenvolvimento de outras sensibilidades.

Aprender a parar os pensamentos é fundamental para você focar na sua sensibilidade.

### **4 - A CONTEMPLAÇÃO. “MEDITAÇÃO CONTEMPLATIVA: CINCO MINUTOS NA VIDA DE UMA FLOR”**

A contemplação é uma habilidade que tranquiliza a mente e estimula a sensibilidade. Você pode contemplar tudo: seu(ua) esposo(a), filho(a), quarto, jardim etc. No texto acima você tem várias explicações úteis.

### **5 – SITUAÇÕES FACILITADORAS. REGRAS SIMPLES PARA DIMINUIR O ESTRESSE**

Existem situações que são facilitadoras das sensibilidades nobres. Estar muito apaixonado, por exemplo. Outros momentos facilitadores acontecem quando da intensidade chega-se à facilidade. Explico: a criança treina tanto virar cambalhota que fica extremamente fácil. Essa facilidade facilita o aparecimento de sensibilidades nobres.

### **6 – EXERCÍCIO DA LIBERDADE**

Este é um exercício que visa ajudar você a se manter sintonizado com sentimentos e sensações nobres.

Ele é simples. Foque em algum sentimento ou sensação nobre (use uma lembrança para estimular). Após deixar esse sentimento/sensação nobre ficar forte dentro de você, lembre-se de um evento ou pessoa negativa. Fixe nesse evento.

Sua tarefa será fixar na situação externa negativa e manter seu interior com sentimentos e sensações nobres. Não é fácil.

Fique atento pois nesses momentos várias sensibilidades podem aflorar DE DENTRO PARA FORA.

## **7 – OBSERVANDO O CAMINHO**

Este exercício visa tirar você da alienação que costumeiramente acompanha o ato de dirigir ou estar em uma condução.

Antes de sair de casa, faça um compromisso com você mesmo: o compromisso de prestar atenção durante todo o trajeto.

Um amigo que fazia o mesmo caminho há 15 anos “descobriu” muitas novidades no trajeto ao fazer esse exercício.

Preste atenção na paisagem, nas pessoas, nos acontecimentos. Evite ficar pensando. Só observe. Uma observação após a outra.

Essa técnica descansa a mente e aumenta a percepção das suas sensibilidades.

Observação: nenhuma técnica tem o objetivo de mudar sua vida, curar, trazer grandes ganhos imediatos etc. Não tenha essa expectativa. A finalidade é desenvolver ao longo do tempo a capacidade de percepção das sensibilidades.

## **8 – QUEBRANDO A ROTINA**

Todas as pessoas possuem muitos hábitos. Esses hábitos tornam as pessoas mais inconscientes de suas ações.

Portanto, de vez em quando, é importante colocar em cheque determinados hábitos.

Nosso interesse está em você mudar sua rotina e perceber as reações que acontecerão de dentro para fora.

Por exemplo: uma pessoa tinha o costume de sempre dormir assistindo televisão. Ela experimentou durante algumas semanas dormir sem a televisão ligada. Nesse processo, ela percebeu quais foram as suas reações a essa mudança.

Essa atenção para consigo mesmo gera grandes progressos para a vida da pessoa.

## **9 – SENDO DIFERENTE**

Uma pessoa que gostava de fazer comentários maldosos e críticos tomou a decisão de não fazê-lo por 15 dias (neste exercício é importante estabelecer prazos). Outro indivíduo sempre acordava e comia em pé (sem se sentar – muito rápido) seu café da manhã. Ele passou a acordar 15 minutos antes, tomar café da manhã sentado e com calma. Os dois se observaram. Os dois perceberam suas reações e as sensibilidades que surgiam.

Esse exercício pressupõe você perceber uma característica sua e estabelecer um prazo no qual será diferente. Durante esse prazo, você se observa.

## **10 – PRIVAÇÃO VOLUNTÁRIA**

Quem **não** se priva conscientemente transforma-se em uma máquina de desejos (o que gera a mente conturbada).

As maiores fontes de privações não voluntárias são a falta de dinheiro e/ou de tempo.

Aqui falamos da privação voluntária: “eu posso, mas não vou...”.

A privação voluntária é importantíssima para desenvolver o autocontrole. É importante também para fortalecer a consciência e com isso favorecer a

percepção da sensibilidade.

Pratique todo dia algumas privações. Viva a falta ou o desejo não satisfeito.

Dois textos com duas ideias diferentes para reforçar sua decisão:

[É a privação que garante equilíbrio para minha vida;](#)

[Usando o Jejum como amplificador da vivência espiritual](#)

Existem tantos exercícios úteis quantas são as situações de vida. Por isso, tenha em mente que tudo se resume à percepção do que emerge do próprio corpo/mente.

É essa **comunicação** que você deseja que aconteça de forma suave e contínua. Todos os exercícios anteriores servem para estimular esse processo.

A “espiritualidade no dia a dia” acontece literalmente no dia a dia, a todo momento e a toda hora. A sensibilidade faz parte do funcionamento do seu corpo/mente. Você pode ter consciência dela ou não. O objetivo é que você tenha consciência e use essas informações para viver melhor.

Por isso, o exercício mais importante é aquele que acontece a cada segundo em sua vida. Por exemplo: acontece uma situação desagradável.

Quais sentimentos surgem? Será que são só esses? Ou tem outros? Preste atenção! Quais sensações aparecem nesse momento? Quais fantasias? Observe! O que você decide? Como você decide? Perceba esse momento na sua vida. Veja como você age e reage. Depois de alguns minutos: como você está? Com quais sentimentos? Observe-se.

Com o tempo você se acostumará a se observar mais. Para ter a mente neutra (mente clara), a mente que não reage, a pessoa deve ter grande percepção de si mesmo. Essa mente deverá lutar para **manter-se sintonizada** com os valores nobres, mesmo que no exterior aconteçam eventos ruins, negativos, incômodos etc.

**Se você aprender  
a lição,  
a vida fica muito  
mais fácil.**

[facebook.com/aPsicologiaRacional](https://facebook.com/aPsicologiaRacional)

## CAPÍTULO 27

### FINAL

Você gostou deste livro? Indique-o para um amigo. Tenho certeza de que muitos serão iluminados e terão mais facilidades nas suas sendas evolutivas.

A sensibilidade é a chave.

É preciso que pessoas que estão muito presas no pensamento e nas ideias entendam que os sentimentos, as sensações, as intuições e vários outros recursos são tão importantes quanto. A era em que vivemos é uma era de alto estresse, extrema tensão mental e muita informação.

Todavia, informação em excesso ou sem equilíbrio é um mal. Mesmo sem informações, pessoas que viviam no meio do mato conseguiram grande evolução espiritual. Por quê? Porque **desenvolveram a sensibilidade e aplicaram no dia a dia essa sensibilidade para desenvolver a sabedoria.**

Informação equilibrada e complementada pela sensibilidade pode ser um grande recurso para promover a justiça na sociedade e a paz interior de cada um. Este é o alerta e o convite para você: busque o equilíbrio ao desenvolver e valorizar as várias formas de sensibilidade.

Cada momento, cada ação, cada segundo, cada escolha representa uma oportunidade para quem quer praticar “A espiritualidade no dia a dia”. **Aproveite esses pequenos momentos para treinar e focar na sua sensibilidade.**

Tenho certeza de que o futuro da humanidade dependerá menos da razão e mais da sensibilidade. Ou melhor, um **futuro saudável** para a humanidade somente será atingido se a sensibilidade for desenvolvida de modo que as sensações, os sentimentos, as intuições (etc.) nobres possam ganhar relevância dentro da mente e do corpo de cada um.

O convite que fica é de uma vida em equilíbrio. Quanto mais sensibilidade, mais forte será o compromisso de cada um com o equilíbrio.

Eu, Regis Mesquita, agradeço a você, leitor. O trabalho que tive em escrever este livro somente estará completo quando ele servir para que muitos leitores possam ser motivados e inspirados a evoluir com método e maior consciência.

Aprofunde-se lendo os textos do [Blog Caminho Nobre](#), principalmente. Desenvolver a sensibilidade é uma luta de toda uma vida. Estudar sempre, praticar sempre e estar sempre disposto a aprender.

**Regis S. Mesquita de Oliveira**

[regismesquita@hotmail.com](mailto:regismesquita@hotmail.com)

Campinas, SP

# Table of Contents

APRESENTAÇÃO

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1 DOMINAR OU CAMINHAR A FAVOR?

CAPÍTULO 2 SER HUMANO: SER COOPERADOR

CAPÍTULO 3 UMA NOVA FORMA DE O SER HUMANO SE  
PERCEBER

CAPÍTULO 4 DESFAZENDO MITOS: A CURA DO CORPO NÃO É TÃO  
IMPORTANTE PARA A VIDA DO ESPÍRITO

CAPÍTULO 5 DESFAZENDO MITOS: O SOFRIMENTO NÃO É O  
CAMINHO MAIS EFICIENTE PARA A TRANSFORMAÇÃO  
HUMANA

CAPÍTULO 6 POR QUE A SENSIBILIDADE É MUITO IMPORTANTE  
PARA A ESPIRITUALIDADE NO DIA A DIA

CAPÍTULO 7 O QUE APRENDEMOS ATÉ AGORA E O QUE VOCÊ VAI  
APRENDER DEPOIS

CAPÍTULO 8 VIVENDO SINTONIZADO COM AS VIBRAÇÕES MAIS  
NOBRES

CAPÍTULO 9 PRIMEIRO PASSO: DESENVOLVA QUALIDADES PARA  
PODER OFERTAR (SERVIR).

CAPÍTULO 10 SEGUNDO PASSO: EVITE JULGAMENTOS – A  
QUIETUDE DA MENTE

CAPÍTULO 11 TERCEIRO PASSO: O SER HUMANO GRATO MANTÉM  
A COERÊNCIA

CAPÍTULO 12 QUARTO PASSO: EVITE DESCULPAS; IDENTIFIQUE O  
FATOR MÍNIMO

CAPÍTULO 13 QUINTO PASSO: SOMENTE COM A REPARAÇÃO SUA  
MUDANÇA SERÁ PROFUNDA E INFLUENCIARÁ SUAS  
VIBRAÇÕES. BUSQUE A COMPLETUDE.

CAPÍTULO 14 APRENDA A VALORIZAR OS MOMENTOS DE VAZIO  
DA PRÓPRIA MENTE

CAPÍTULO 15 COM O QUE VOCÊ OCUPA SEU TEMPO?

CAPÍTULO 16 UMA VERDADE IMPORTANTE: O QUE VOCÊ  
PLANTOU, VOCÊ SEMPRE COLHERÁ NO SEU INTERIOR

CAPÍTULO 17 LEI DA HUMILDADE – A CAPACIDADE DE OSCILAR  
DE PAPÉIS E FUNÇÕES

CAPÍTULO 18 SEXTO PASSO: IMPREGNE-SE DE BONS EXEMPLOS

CAPÍTULO 19 SÉTIMO PASSO: TUDO O QUE VOCÊ PRECISA PARA  
SUA EVOLUÇÃO ESPIRITUAL ESTÁ NO AQUI E AGORA. VOCÊ  
PRECISA É APRENDER A APROVEITAR AS OPORTUNIDADES.

CAPÍTULO 20 REFLEXÃO SOBRE A SENSIBILIDADE E A  
SIMPLICIDADE

CAPÍTULO 21 REFLEXÃO SOBRE A GRATIDÃO E O NÃO  
DESPERDÍCIO

CAPÍTULO 22 OITAVO PASSO: APRENDA A ESCUTAR O ESPÍRITO  
QUE VOCÊ É

CAPÍTULO 23 NONO PASSO: DESENVOLVA SUA SENSIBILIDADE  
PARA PERCEBER E EMITIR CONSCIENTEMENTE A ENERGIA  
VIBRACIONAL

CAPÍTULO 24 A VIDA É UMA SUCESSÃO DE MOMENTOS. SE VOCÊ  
SE MANTIVER SINTONIZADO COM O MAIS NOBRE, SERÁ ISSO  
QUE SE FORTALECERÁ EM SEU INTERIOR.

CAPÍTULO 25 CONCLUINDO: MUITAS PALAVRAS NUNCA  
SUBSTITUIRÃO MUITAS AÇÕES

CAPÍTULO 26 EXERCÍCIOS

CAPÍTULO 27 FINAL