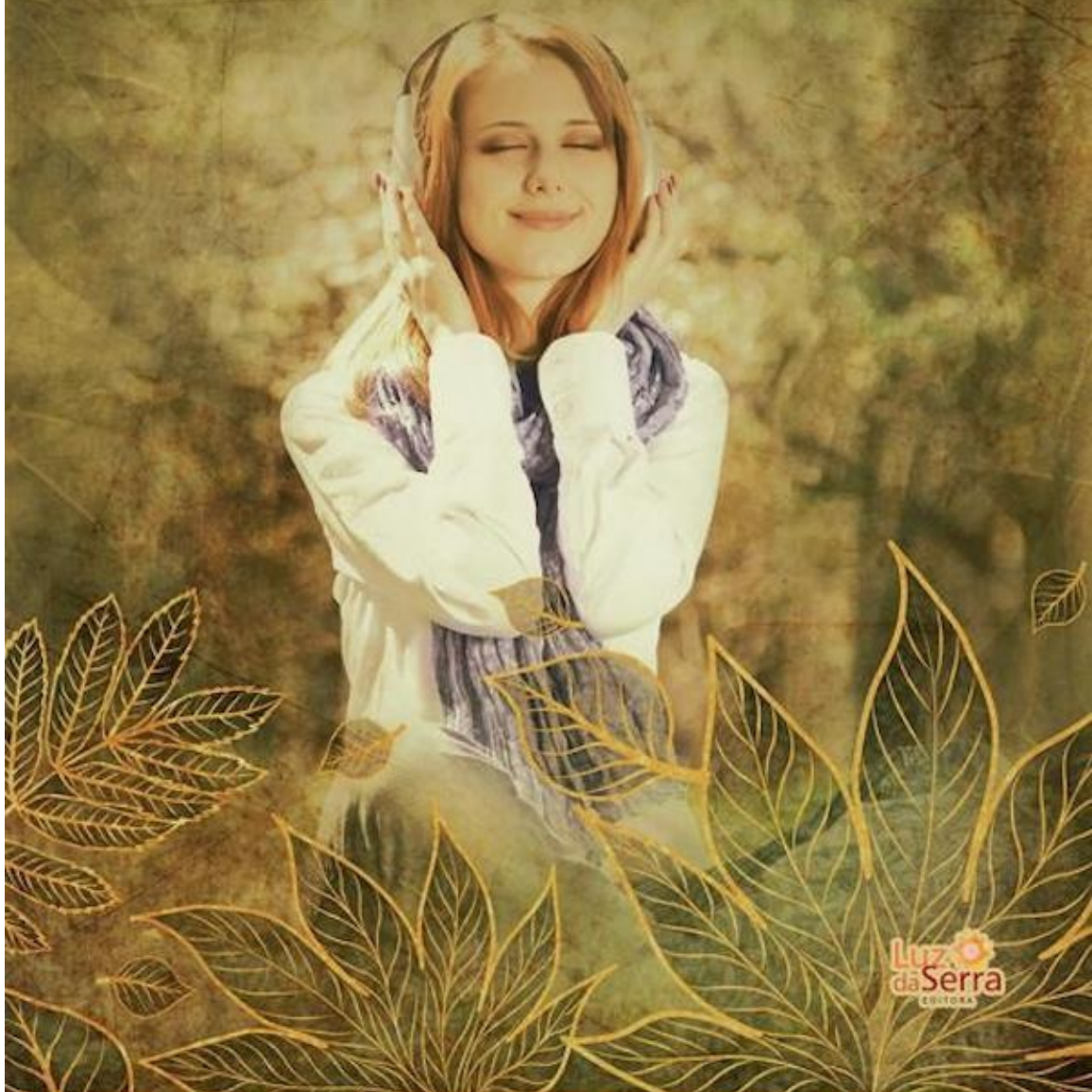


PATRÍCIA CÂNDIDO

# Ecologia da Alma

A JORNADA DO ESPÍRITO  
e a EXPERIÊNCIA HUMANA



Confraria dos Livros Bons

PATRÍCIA CÂNDIDO

# *Ecologia da Alma*

A JORNADA DO ESPÍRITO  
e a EXPERIÊNCIA HUMANA

*Orientado espiritualmente por  
Amadeus, Adam e Adamus*

**Confraria dos Livros Bons**

*Capa, Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica: Marina Avila*

*Revisão: Fernanda Regina Braga*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

▪

C217e Cândido, Patrícia.

Ecologia da alma [recurso eletrônico] : a jornada do espírito e a experiência humana / Patrícia Cândido ; orientado espiritualmente por Amadeus, Adam e Adamus. – Nova Petrópolis : Luz da Serra, 2017.

2.636 Kb ; ePUB.

ISBN 978-85-64463-28-8

1. Espiritualidade. 2. Missão. 3. Energia. 4. Pensamento. 5. Consciência. 6. Evolução espiritual. I. Amadeus (Espírito). II. Adam (Espírito). III. Adamus (Espírito). IV. Título.

CDU 133.9

CDD 133.9

▪

**Confraria dos Livros Bons**

## **Índice para catálogo sistemático:**

1. Espiritualidade 133.9

(Bibliotecária responsável: Sabrina Leal Araujo – CRB 10/1507)

Todos os direitos reservados à

**Luz da Serra Editora Ltda.**

Av. 15 de Novembro, 785

Bairro Centro - Nova Petrópolis / RS

CEP: 95150-000

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

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

[editora@luzdaserra.com.br](mailto:editora@luzdaserra.com.br)

Fones: (54) 3281.4399 / (54) 99113.7657

**Confraria dos Livros Bons**



**Confraria dos Livros Bons**

## DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS

Dedico esta obra aos incríveis mentores que orientaram e possibilitaram este trabalho.

A toda a Equipe Luz da Serra, que me deu apoio para que eu pudesse realizar o sonho de publicar este livro.

Esta obra é dedicada também a todos os músicos, cantores, corralistas, compositores, maestros, professores e pessoas que acreditam na música, na arte e se dedicam a esse maravilhoso trabalho.

Agradeço o carinho de meus queridos amigos, alunos e familiares, que sempre me apoiam com todo o seu amor.

Agradeço aos meus pais, especialmente à minha mãe, que emprestou sua barriga com tanto amor para que eu pudesse experienciar a Ecologia da Minha Alma!

**Confraria dos Livros Bons**

## **PREFÁCIO DA AUTORA**

Eu meditava profundamente quando três almas boas se aproximaram para conversar. Nesses momentos mediúnicos não existe uma conversa normal, como acontece entre os seres humanos, mas uma energia recheada de informações preciosas flui em nossa mente com os pensamentos mais sublimes.

Foi quando se aproximaram Amadeus, Adam e Adamus, seres de luz muito especiais que vieram propor este livro, pedindo que eu fosse a intérprete de suas aspirações. Primeiramente, falaram do título “Ecologia da Alma” – o qual, confesso, mexeu muito comigo – e depois apresentaram a proposta, os tópicos, os títulos e os subtítulos.

Esses três amigos espirituais diziam que, atualmente, participavam de uma escola de conhecimento do Plano Superior. Falaram que lá se estuda muito, sempre com o propósito de avançar na escala evolutiva praticando o ensinamento, a aprendizagem, a colaboração e a solidariedade, e que já está mais do que na hora de a Terra transformar-se em uma sucursal do Plano Superior, para que aqui possamos fazer o que se faz lá.

Segundo os amigos Amadeus, Adam e Adamus, o ser humano recebeu ativações espirituais ao longo de sua jornada evolutiva, durante centenas, milhares de encarnações, e nos tempos atuais é que essas ativações estão concluídas para que possamos experimentar uma Nova Era.

Essas ativações acontecem durante o sono e em momentos importantes e iniciáticos de nossas vidas, que são os famosos rituais de passagem, como o batizado, o primeiro dia de aula, o aniversário de 15 ou 18 anos, a conquista da maioridade, o casamento, a formatura e tantos outros. Por meio dessas ativações,

nossas potencialidades são despertadas para que possamos encontrar e realizar a missão de nossas almas.

Quando essas ativações acontecem, poderes são despertados e o ser humano recebe formas ilimitadas de cura, transformação, vontade, compaixão, amor, prosperidade e alegria. No entanto, os amigos espirituais advertem que, mesmo recebendo todas essas iniciações ou ativações, atualmente a grande maioria dos seres humanos encontra-se muito distanciada de sua natureza, que é o sumo bem, a felicidade, o amor universal, pois fomos criados à imagem e semelhança de um Criador que é a própria energia do amor.

Todos os dias, recebemos uma dose elevada de energia vital, a força capaz de nos abastecer para que possamos realizar nossas atividades rotineiras. Essa energia é o próprio Deus habitando em cada um de nós, pois não existe separação: somos todos uma única luz neste vasto Universo; estamos interconectados. Quando recebemos essa energia, esse fogo sagrado – que foi chamado de tantos nomes pelas civilizações antigas (Ka, Ki, Chi, Prana, Luz, Energia Vital, Espírito Santo, Nefesh, Perianto, Perispírito, Aura, Manas) – nos é doado em sua forma mais pura. Entretanto, quando em contato com nosso corpo, ela é alterada pelos nossos pensamentos, sentimentos e emoções. Se pensamos e sentimos de acordo com o que nos é natural, ou seja, à imagem e semelhança do Criador, o sumo bem, a luz maior, o amor, essa energia continua pura e experimentamos um tipo especial de felicidade e leveza. Quando nossos pensamentos, nossos sentimentos e nossas emoções são diferentes dos ideais de nosso Criador (mágoa, raiva, rancor, autopiedade, pouca autoestima, tristeza, carência, apego, ansiedade, estresse, preocupação etc.), a energia é moldada como um vaso de argila ou massa de modelar no padrão desses sentimentos. E, como esse processo não é o natural e não está de acordo com nossa natureza de perfeição, adoecemos; e a doença se instala quando passamos minutos, dias, meses, anos ou décadas alimentando sentimentos que não condizem com nossa matriz essencial.

Você pode questionar: “Então é errado sentir mágoa, raiva, rancor, autopiedade,

falta de autoestima, tristeza, carência, apego, ansiedade, estresse, preocupação? Afinal de contas, somos humanos...”.

Nossos amigos Amadeus, Adam e Adamus respondem:

– Não é errado, pois cada um pode sentir e pensar o que quiser, afinal de contas é um ser livre, pode optar sempre. No entanto, todos os sentimentos, pensamentos e emoções possuem uma frequência energética e são mais densos ou mais leves, como os elementos que estão dispersos na atmosfera, como tudo o que está sobre a Terra. Existem diferentes graus de condensação para tudo e, uma vez que o ser humano fique muito tempo sentindo, pensando ou se emocionado de forma densa, a doença se manifesta apontando um caminho de volta para a cura, que sempre é transformadora. Agora, na época atual, as pessoas estão percebendo isso e adentrando em uma área mais sutil, a qual lhes permite o autoconhecimento e a cura, que são muito simples. Felizmente, os irmãos terrenos estão acordando para a questão da qualidade de vida, da simplicidade, do contato com a natureza, da leveza nas relações e da sua saúde espiritual e holística. Foi por isso que nós pedimos licença aos nossos superiores para trazer à Terra esse trabalho chamado Ecologia da Alma, pois a alma precisa ser bem recebida aqui, no planeta Terra. Os seres que aqui vivem precisam ter ao menos uma noção de como agir quando alguém chega a este plano e o que pode ser feito para que essa alma seja bem acolhida e possa desenvolver-se da melhor maneira possível para cumprir sua missão.

A alma recebe toda uma preparação nos planos sutis antes de retornar à Terra para mais uma jornada. Entretanto, se as almas que desembarcarem forem recebidas com melhor preparo por quem aqui já está, elas poderão cumprir sua missão de forma menos sofrida, menos dolorosa e, quando retornarem novamente para o Plano Superior, conseguirão atingir seus ideais divinos. Quando os amparadores espirituais forem as pessoas que estão na Terra, amando-se uns aos outros, sentindo-se responsáveis uns pelos outros e vivendo em comunhão, então a Terra se transformará em Céu!

Esta obra abordará, de forma simples, as fases que enfrentamos aqui na Terra e como podemos lidar melhor com elas, preparando o terreno para quem está chegando e partindo.

É hora de assumirmos nossas responsabilidades diante da vida, aprendendo com quem sabe mais, ensinando quem sabe menos e ajudando a quem pedir nossa ajuda.

Este momento é de extrema importância para todos, pois, ao compreendermos como se dá a interconectividade, quais são os sentimentos sublimes e principalmente por que estamos aqui, conseguiremos atingir a plenitude em nossa existência, algo que a grande maioria dos seres humanos busca incessantemente e muitas vezes nem sabe onde procurar ou por onde começar.

Convidamos você a embarcar conosco na jornada da Ecologia da Alma!

**Saudações!**

**Amadeus, Adam, Adamus e Patrícia.**

# **Apresentação**

*Se um dia eu pudesse ver meu passado inteiro e fizesse parar de chover nos primeiros erros, ah...*

*O meu corpo viraria sol, minha mente viraria sol, mas só chove, chove... Chove, chove...*

KIKO ZAMBIANCHI



São realmente incríveis os caminhos que o Plano Superior encontra para que os contatos mediúnicos se estabeleçam.

Eu nunca havia dado muita atenção à música Primeiros erros, do genial Kiko Zambianchi. No entanto, de repente, o trecho citado acima começou a povoar a minha mente durante vários dias, tanto que fiquei intrigada... Como uma música da qual eu não gostava muito não saía da minha cabeça? E o mais impressionante é que eu não a havia escutado em lugar algum; ela simplesmente surgiu em minha mente e não saía mais. Então, em um momento de relaxamento em que fui meditar, concentrei-me para que apreendesse finalmente o que a música queria me dizer, pois já estava se transformando quase em um tormento. Foi então que, na meditação, surgiu Amadeus, que já inspirou muitos compositores ao longo da história. Inclusive ele já viveu algumas vidas na Terra trazendo composições e músicas que elevassem nosso estado energético, de acordo com cada época. Amadeus diz que, aqui na Terra, não temos condições de compreender o que uma boa música causa em nossa alma, pois ela atinge níveis e dimensões em nosso ser que estão além de nossa compreensão. E a música atua nos trazendo paz, amor, sentimentos sublimes e também é uma forma de conexão com zonas densas e sombrias, dependendo daquilo que escolhemos ouvir... Depois da visita de Amadeus, comecei a selecionar e qualificar o que escuto e fiquei impressionada com os resultados. Atualmente, reservo uma hora do meu dia para ouvir música e minha energia eleva-se completamente!

Agora voltemos aos Primeiros erros...

Perguntei a Amadeus por que a bendita música não saía da minha cabeça. Então ele respondeu que ela poderia explicar a ideia do livro, que, se pudéssemos evitar os “primeiros erros”, que são básicos, poderíamos virar “sol”, ou seja, poderíamos nos iluminar... Ele elogiou o compositor e deu uma risada marota, como se o tivesse inspirado, e foi embora. Então fui pesquisar sobre a história da música e a ouvi com “outros ouvidos”. E compreendi tudo. Compreendi que os

primeiros erros estão lá nas nossas primeiras encarnações, onde nos desviamos do caminho de perfeição e divindade; compreendi que, se pudéssemos ver o nosso passado inteiro, poderíamos fazer parar de chover. Neste caso, a chuva a que a música se refere são nossas lágrimas, todo o nosso sofrimento. Eliminando o sofrimento, poderíamos virar sol, a mente viraria sol... Na música, vemos a possibilidade da iluminação, mas, no final do trecho citado, o compositor afirma: “mas só chove, chove, chove e chove...”, mostrando-nos que, por mais que se tente corrigir os erros e o sofrimento, as lágrimas ainda existem, ainda não aprendemos o que precisávamos. Nesse momento me senti um tanto iluminada e feliz para começar mais uma obra. Foi como se minha alma se incendiasse de alegria e satisfação. A emoção que senti fez-me acreditar que estava nascendo mais um livro... Que alegria! Para mim, a chuva acabou, estou quase virando sol por poder dividir tudo isso com você...

Utilizando a metáfora de Primeiros erros, podemos fazer parar de chover, sim! Temos esse poder! Quando nossa alma está expandida e liberta de formas na dimensão sutil, tudo o que ela deseja é a oportunidade de uma nova encarnação para refazer sua história de maneira mais evoluída do que na última vez em que estivemos por aqui...

Quando, ao final de uma vida, temos consciência de que a desperdiçamos com objetivos diferentes daqueles que engrandecem nossa alma, o arrependimento vem e ao nosso Pai Maior imploramos por uma nova oportunidade, uma nova vida.

E então todo o processo recomeça, num ciclo contínuo de idas e vindas, erros e acertos, sentimentos, pensamentos, desejos, emoções e sensações.

A dança da vida novamente nos convoca para habitarmos o Plano Terra.

E muitas são as questões que envolvem nossa descida até aqui!

Muitas decisões a tomar...

Plenos de nossa consciência e com a orientação dos divinos mentores, começamos a optar pelo melhor país, pela melhor cidade, pela melhor família e, finalmente, pela melhor barriga...

Você pode se perguntar:

– Melhor para quê?

O melhor país e a melhor cidade são os que possuem as condições climáticas, conscienciais, sociais e filosóficas para que os nossos maiores desafios sejam cumpridos na purificação de nossas emoções inferiores, pois elas impedem nossa alma de atingir um nível mais elevado. Alguém que possui um espírito puro, uma alma elevada, possui equilíbrio emocional e está dispensado de viver na Terra, habitando dimensões superiores à nossa, não necessitando experimentar a densidade de habitar um corpo físico.

A melhor barriga é aquela que nos conduz à família perfeita, o solo fértil onde germina a semente das emoções que precisamos purificar.

Emoções fortes como raiva, mágoa, preocupação, estresse, violência e tantas outras são como sacos de areia em um balão: o peso que nos mantém magneticamente ligados à Terra e, enquanto não purificarmos a densidade dessas

emoções negativas, não nos libertaremos do samsara<sup>1</sup>.

Ecologia da Alma é uma proposta que visa auxiliar quem já está aqui na Terra a viver essa experiência de forma mais leve, sem a necessidade de experimentar tanta dor e sofrimento.

Ecologia, no que diz respeito a alma, tem um sentido muito mais amplo e profundo do que aquele que compreendemos. A ecologia trata de todas as relações dos seres com o ambiente em que estão inseridos, visando à harmonia e à boa convivência.

Atualmente, é constatado que o ser humano não conhece o poder de relacionar-se com seu ambiente de forma equilibrada. Se soubéssemos, o mundo não estaria enfrentando tantos cataclismos, desastres naturais e desequilíbrios em geral, até mesmo em nossas práticas diárias, que são desequilibradas.

Educando-nos com a consciência de que cada um de nós cumpre uma missão específica para expressar nossas aspirações superiores, beleza e divindade como filhos e pura expressão do Criador Maior, qualificamo-nos para preparar a Terra e a nossa consciência, recebendo muito melhor quem está por vir.

Podemos e devemos melhorar o nosso mundo para recebermos os enviados à Terra do Futuro.

Essas almas que estão chegando precisam de nosso apoio e total dedicação na construção de um Novo Mundo.

Você pode perguntar-se neste momento:

– Se prepararmos a Terra para que ela fique perfeita, como as almas vão curar seus carmas se não existir sofrimento por aqui? A Terra vai deixar de desempenhar seu papel pedagógico para a alma?

Tudo evolui, as almas evoluem e a Terra, como organismo vivo, também evolui, e a transição planetária nada mais é do que o processo de tornar o nosso planeta mais leve, dissipando o psiquismo denso que aqui existe. Tudo caminha para que as almas rebeldes que estão indo embora nesse momento não voltem para a Terra, nascendo em reinos menos evoluídos para recomeçarem a reconstrução de suas almas. Nessa reforma de nossas emoções, a Terra finalmente dará um salto em ascensão, tornando-se o paraíso que tanto desejamos, e para cá serão atraídas somente as almas evoluídas e puras. Já que Céu e Inferno são estados de consciência, podemos melhorar nossas mentes para transformar nossa casa-planeta em um verdadeiro Céu, e isso se dá por meio da reforma íntima, do desenvolvimento de nossas consciências, da educação, do estudo e do crescimento integral.

## CAPÍTULO 1

# **A Ecologia da nossa Alma**

*Tudo é uma questão de manter a mente quieta, a espinha ereta e o coração tranquilo.*

WALTER FRANCO



## O QUE É ECOLOGIA?

No sentido literal , ecologia é a parte da biologia que estuda as relações dos organismos com o ambiente, isto é, com o solo, o clima e os outros organismos que povoam determinada zona da Terra, sendo também o estudo da distribuição dos homens no espaço, assim como das formas de interação que determinam essa distribuição.

No sentido desta obra, ecologia da alma é o processo de ambientação e adaptação de nossa alma ao estado físico, à matéria, ao corpo físico. É a compreensão de estarmos na Terra novamente fazendo as pazes com nosso carma, cumprindo os desígnios de nossa missão e evolução. Encontrar o equilíbrio de nossas emoções, pensamentos e sentimentos. A tão sonhada felicidade também é ecologia.

## SOMOS MÚSICA!

DESDE A MAIS REMOTA ANTIGUIDADE, o homem buscou o conhecimento de sua origem, elaborando diversas teorias que foram evoluindo com o passar dos séculos. Os sábios da antiguidade acreditavam na arkhé, a substância primordial que permeava todas as coisas, desde o início até o fim de tudo o que existe. Alguns acreditavam que a arkhé era a água, outros acreditavam que era o fogo, outros ainda acreditavam que seriam os quatro elementos. Pitágoras foi inusitado defendendo que a arkhé era composta pelos números, sendo o único a defender uma arkhé não material. No século XX, a teoria da antiguidade mais aceita foi a atomista, que definia o átomo como a menor partícula de tudo o que existe. A ciência comprovou a existência do átomo, mas não se conteve e decidiu dividi-lo, encontrando elétrons, prótons e nêutrons e, posteriormente, nos anos 1990, foram descobertos os quarks, partículas ainda menores, que foram sendo desmembradas ainda mais até que se chegasse a uma nova teoria: as cordas!

Atualmente, a física nos traz o modelo da teoria das cordas, que afirma podermos subdividir nossas partículas mais elementares até encontrarmos a vibração do som como nossa matriz primordial.

Segundo a Física Moderna, esta seria a definição para a teoria das cordas:

DE ACORDO COM A TEORIA DAS CORDAS, todas aquelas partículas que considerávamos como elementares, como os quarks e os elétrons, são na realidade filamentos unidimensionais vibrantes, a que os físicos deram o nome de cordas. Ao vibrarem, as cordas originam as partículas subatômicas, juntamente com as suas propriedades. Para cada partícula subatômica do universo, existe um padrão de vibração particular das cordas.

A analogia da teoria consiste em comparar essa energia vibrante com as cordas. As de um violão, por exemplo, ao serem pressionadas em determinado ponto e feitas vibrar, produzem diferentes sons, dependendo da posição onde são pressionadas pelo dedo. O mesmo ocorre com qualquer tipo de corda. Da mesma forma, as diferentes vibrações energéticas poderiam produzir diferentes partículas (da mesma forma que uma corda pode produzir diferentes sons sem que sejam necessárias diferentes cordas, uma para cada som).

Analisando sob a ótica da física, podemos compreender a filosofia hindu, que considera o OM como o som primordial, o princípio de todas as coisas. No hinduísmo acredita-se que o Criador soprou um enorme, “Oooooommmmm”, e a matéria se fez e todo o universo se materializou a partir dos acordes de um Ser Onipotente e Magnífico que fez surgir a vida. No Om hindu, representado pela letra  $\text{ॐ}$  (idioma sânscrito-alfabeto devanagári), residem todos os elementos que originam a matéria: o fogo, a terra, a água, o ar e o éter.

Unindo a milenar filosofia hindu à moderna teoria das cordas, podemos concluir que somos música, somos o som primordial, o Om que expressa a divindade e a perfeição, e por isso os orientadores desta obra recomendam com ênfase a música como um instrumento para elevarmos nossa vibração, nossa aura e nossos pensamentos.

Se um ser humano, ou qualquer ser que exista na Terra, for desmembrado, em sua matriz essencial encontraremos a canção divina que toca dentro de cada um de nós, chegando à nossa parte mais essencial, transmutando e purificando nossas células e elementos de forma profunda e eficaz.

Somos feitos da música mais sublime do Grande Maestro Universal!

## O QUE NOS ESPERA QUANDO CHEGAMOS AQUI?

À TERRA CHEGAMOS com nosso carma negativo para ser resolvido, ou seja, todas as nossas “más” escolhas ou decisões incondizentes com a nossa natureza perfeita geram ligações, conexões com outros seres e, uma vez que essa energia se forma, ela precisa ser dissolvida, quebrada, transmutada, perdoada, ou seja, precisamos limpar nossa própria sujeira e aprender com essa experiência. O que nos espera aqui são os resultados de nossas próprias escolhas.

O universo é regido por leis naturais que precedem a nossa existência e que regulamentam o nosso viver. Uma dessas leis diz que, quando adquirimos um carma, precisamos de uma densidade e de um cenário ideais para podermos limpá-lo. A densidade do carma negativo compromete e solidifica nosso sistema energético, que, para evoluir ou ascensionar<sup>2</sup> precisa estar leve e fluido. Então, uma vez que um carma negativo é adquirido na Terra e não é limpo dentro do período de uma vida, temos uma nova possibilidade de voltarmos para resolvê-lo aqui, que é o lugar ideal onde as situações surgem para nos mostrar quais são os nossos desafios.

Segundo Amadeus, Adam e Adamus, a Terra é um sistema carcerário de alta performance que nos aprisiona enquanto nossa densidade física é compatível com ela. Esse sistema foi criado para que a alma humana pudesse evoluir por meio de experiências, situações e relacionamentos que proporcionem provas e desafios para chegarmos a um nível purificado de energia. Quando nossa alma se torna leve, purificada e livre de carma negativo, evoluímos habitando outros planos por meio da liberação da necessidade de termos um corpo físico. O corpo físico nos credencia à condição de espíritos menos evoluídos.

Amadeus, Adam e Adamus nos esclarecem que corpo físico é somente a parte densa e visível de uma série de corpos que compõem nossa estrutura integral. Os

outros corpos são invisíveis à maioria dos olhos humanos e, por isso, não damos a devida importância a cada um dos corpos sutis. O corpo físico é a estrutura materialmente condensada onde tudo desemboca, onde tudo é descarregado, como se fosse o para-raios do espírito, para onde direcionamos tudo o que pensamos, sentimos e desejamos. Cada corpo sutil é vinculado a um centro energético que se reflete de maneira específica, produzindo uma missão que deve ser cumprida. Cada corpo sutil possui uma função específica, não sendo nenhum mais importante que o outro. Todos são essenciais e juntos formam o ser humano de maneira integral; por isso, somos “muitos seres” com diversas camadas em um único corpo, como uma cebola, que é composta de várias camadas. A seguir se faz uma breve descrição de cada um desses corpos:

- **CORPO ETÉRICO:** é o corpo mais denso, interpenetrando o corpo físico e vinculando-se ao centro de energia (chakra) conhecido como base ou raiz. A missão desse corpo é aprender a andar sobre a Terra de forma leve, feliz e harmoniosa. Nosso corpo etérico é vinculado às glândulas suprarrenais e à produção de adrenalina. Quando está em equilíbrio, produz o espectro vermelho. Esse corpo se desequilibra quando não conseguimos desenvolver nossa caminhada em razão de falta de estrutura, por não termos supridas as nossas necessidades básicas. Quando por muito tempo fica em desequilíbrio, podem ocorrer doenças nos ossos, no sangue, na coluna vertebral, nas pernas e nos pés.

- **CORPO EMOCIONAL:** é o nosso segundo corpo, vinculando-se ao centro de energia (chakra) conhecido como sexual. A missão do corpo emocional é o sucesso e a harmonia nos relacionamentos, em nossa autoestima e em ter prazer em viver a vida. O corpo emocional é vinculado às glândulas sexuais e à produção de testosterona, nos homens, e progesterona, nas mulheres. Quando está em equilíbrio, produz o espectro laranja. Esse corpo se desequilibra quando não conseguimos nos relacionar de forma harmoniosa com as outras pessoas e conosco. Quando por muito tempo fica em desequilíbrio, podem ocorrer doenças físicas na região dos órgãos sexuais e do baixo ventre.

- **CORPO MENTAL:** é o nosso terceiro corpo, vinculando-se ao centro de

energia (chakra) conhecido como umbilical. A missão do corpo mental é exercer nosso poder pessoal sobre a Terra de forma equilibrada, não permitindo que o ego negativo vença, mas também impedindo que exista vitimização e autopiedade. Poderíamos dizer que a missão desse corpo é contribuir para que vivamos a vida com sabedoria, trilhando o caminho do meio, através da compaixão, da tolerância e do contexto de eternidade. O corpo mental é vinculado aos órgãos do sistema digestivo e à produção de insulina e diversos ácidos e outras substâncias estomacais. Quando está em equilíbrio, produz o espectro amarelo, a cor vinculada ao poder e à sabedoria. Esse corpo se desequilibra quando não conseguimos exercer nosso poder de forma harmoniosa e nos descontrolamos nas emoções, produzindo raiva, medo, mágoa, ansiedade, compulsão, paixões obsessivas e tantas outras emoções negativas! Quando por muito tempo fica em desequilíbrio, podem ocorrer doenças físicas nos órgãos vinculados à digestão: fígado, estômago, intestinos, baço e pâncreas.

- **CORPO ASTRAL:** é o nosso quarto corpo, vinculando-se ao centro de energia (chakra) conhecido como cardíaco. A missão do corpo astral é o equilíbrio entre nosso “eu terreno” e nosso “eu divino”. Esse corpo também está vinculado ao sentimento de amor, compaixão, sabedoria, paz, equilíbrio e cura. O corpo astral é associado aos órgãos do sistema cardíaco e respiratório e à produção de hormônios da glândula timo. Quando está em equilíbrio, produz o espectro verde, a cor vinculada ao equilíbrio, à cura e ao amor universal. Esse corpo se desequilibra quando não conseguimos amar com equilíbrio e quando nos deixamos levar pelos apegos e pelo materialismo excessivo. Quando por muito tempo fica em desequilíbrio, podem ocorrer doenças físicas nos órgãos vinculados ao sistema cardíaco e respiratório: coração, sistema vascular e pulmões.

- **CORPO ETÉRICO PADRÃO:** é o nosso quinto corpo, vinculando-se ao centro de energia (chakra) conhecido como laríngeo. A missão do corpo etérico padrão é a comunicação e a expressão de nosso “eu divino”. Esse corpo também está vinculado à realização de projetos, metas, objetivos e colocar na prática aquilo que se deseja. Esse corpo é associado à garganta, à glândula tireoide e paratireoide e à produção de tiroxina, um hormônio que purifica o sangue e regula o peso do corpo físico. Quando está em equilíbrio, produz o espectro azul

claro, a cor vinculada à paz celeste e à tranquilidade. Esse corpo se desequilibra quando não conseguimos expressar nossos ideais, seja por meio da fala, dos gestos, da escrita ou das artes, quando bloqueamos nossas formas de expressão por vergonha ou timidez. Quando por muito tempo fica em desequilíbrio, podem ocorrer doenças físicas na região da garganta, dos ombros, dos braços e das mãos – que são extensões de nossa garganta.

- **CORPO CELESTIAL:** é o nosso sexto corpo, vinculando-se ao centro de energia (chakra) conhecido como frontal. A missão do corpo celestial é a sincronização de nossa mente com os ideais e os objetivos da Mente Divina para que possamos realizar, por meio de nossos pensamentos, os projetos divinos. Esse corpo também está vinculado à consciência espiritual e à criação de realidades supremas. Esse corpo é vinculado ao lobo frontal, aos olhos, aos ouvidos e às narinas, conectando-se ao corpo físico por meio da glândula hipófise ou pituitária, controlando a produção das glândulas de todos os corpos antes citados. Quando está em equilíbrio, produz o espectro azul índigo, a cor vinculada à consciência, à Mente Divina, ao conhecimento e ao discernimento. Esse corpo se desequilibra quando não conseguimos organizar nossos pensamentos, quando há confusão mental e ideias fúteis, desconectadas da Mente do Grande Criador. Quando por muito tempo fica em desequilíbrio, podem ocorrer doenças físicas na região dos ouvidos, do nariz, dos olhos e do cérebro.

- **CORPO CAUSAL:** é o nosso sétimo corpo, vinculando-se ao centro de energia (chakra) conhecido como coronário ou da coroa. É também conhecido como corpo akhásico, ou seja, o corpo onde reside nosso akasha, a morada do espírito, onde constam nossos registros, nossas memórias, nosso inconsciente e nosso DNA espiritual. A missão do corpo causal é a conexão com a Fonte Divina, nosso relacionamento espiritual, com o sentimento de amor divino e a fé. Esse corpo é vinculado ao cérebro, conectando-se ao corpo físico por meio da glândula epífise ou pineal, controlando a produção das glândulas de todos os corpos antes citados. Quando está em equilíbrio, produz o espectro violeta, branco ou dourado, cores vinculadas à Divindade. O corpo causal desequilibra-se quando não conseguimos desenvolver a espiritualidade, quando existe ceticismo, falta de fé e de relação com o Divino. Quando por muito tempo fica

em desequilíbrio, podem ocorrer doenças degenerativas do cérebro, síndrome do pânico, depressões e tendência suicida.

Aprendendo sobre os corpos sutis, podemos concluir que cada um deles representa um “eu” separadamente, e unidos formam o ser humano integral, possuindo muitos desafios em cada um desses aspectos.

Tudo o que acontece nesses seis corpos não materiais é refletido no corpo físico. E tudo aquilo que fazemos ao nosso corpo físico é gravado nos corpos sutis e ecoa pela eternidade. Embora abandonemos nosso corpo físico no final de cada vida, ele deve ser honrado, cuidado e preservado, para que os corpos sutis estejam sempre saudáveis.

Quando conseguimos realizar a missão de cada um desses corpos, nosso corpo físico é queimado no éter espiritual e somos dispensados do processo de reencarnação, não necessitando mais habitar em um corpo físico, pois, cumprindo a missão de nossa alma, dominamos a experiência humana e vencemos os desafios terrenos. É como tirar uma boa nota em uma prova: isso nos libera da obrigação de repeti-la até obter um “dez”. Costumo dizer, em cursos e workshops, que a Terra é uma escola e nossos testes são nossos corpos sutis, com toda a sua gama de desafios a serem vencidos, limpos, transmutados. Uma vez que os desafios forem cumpridos, aprontamo-nos para experienciar mundos mais sutis, pois a etapa da Terra foi vencida!

Embora essa questão, para a maioria das pessoas, seja simples de compreender, nem sempre é fácil de colocá-la em prática, pois nossa educação e treinamento na vida são voltados somente para o Plano Material, esquecendo-nos dos outros Seis Planos, que são tão importantes quanto o plano físico ou denso.

Entretanto, existem muitos caminhos para evoluir, para melhorarmos os aspectos

nos quais ainda não obtivemos uma boa nota! Como em uma escola tradicional, a escola da vida exige estudo, conhecimento, experimentação, prática e implementação. E é isso que veremos a seguir.

## MOVIMENTANDO-SE NO MAR DE ÉTER

HABITAMOS O VAZIO E, como dizem nossos amigos budistas, o vazio é a forma, e a forma é o vazio. Nesse imenso mar de éter onde habitamos, vive o espírito do Cristo.

O espírito do Cristo que habita em todos os espaços é chamado pelos hindus de éter, e na perfeição universal o éter movimenta-se.

Uma das poucas certezas que temos a respeito do universo é que ele está em constante movimento e transformação.

O próprio processo de reencarnação dá-se através do movimento de dois corpos que, em um balé de emoções, ativam seus chacras, produzindo o ato sexual, que dá origem à vida. Os planetas, os sóis, as luas, as galáxias e os elementos terrestres movimentam-se constantemente. Um rio muda a cada segundo, uma floresta é extremamente dinâmica e, como o ser humano é parte dessa natureza, sua composição obedece às mesmas leis.

O movimento faz parte da nossa vida e aqui aprendemos a caminhar para que o novelo da existência seja desenrolado, pois andar sobre a Terra com perfeição é uma de nossas primeiras missões básicas que garantem a sobrevivência. Sempre ouvimos dizer que, agora, fulano “anda com as próprias pernas”, e isso significa não depender de ninguém, conquistar sua independência.

É por meio do movimento que geramos as ações, e elas nos impulsionam para os

desafios de conquistar novas aspirações, novos prazeres e novas motivações para viver.

Então vamos refletir: se a natureza do ser humano é o movimento, o que acontece com alguém que, por seu livre arbítrio, decide estagnar-se diante da vida e fica parado como um simples espectador, como se não fizesse parte do show que acontece no palco da Terra?

A estagnação mata nossa flexibilidade, traz a crítica, a rigidez, o comodismo e a doença...

Pense em um espectador, alguém que fica o dia inteiro sentado, assistindo à televisão, por exemplo. Será que essa pessoa tem seus movimentos flexíveis como a borboleta ou como um gato, que, com seus grandes saltos, participa do espetáculo da vida? Ou é alguém contribuindo para piorar o cenário terrestre com as emoções negativas provenientes da programação televisiva? Não estamos condenando a televisão, pois ela é muito útil e instrutiva em caso de programações que inspiram a alma humana. Todavia, será que o ser humano sabe utilizá-la com equilíbrio?

Não falemos somente de televisão, mas imagine as pessoas que não gostam do seu trabalho e passam o expediente inteiro falando mal dos colegas, emitindo críticas, reclamando do governo e falando de assuntos perniciosos, entre outros.

Então pergunto: se essas pessoas estivessem praticando um esporte, onde suas mentes estariam focadas? Provavelmente estariam concentradas na respiração, nos movimentos e na alegria de ter um corpo saudável.

O movimento traz a cura, a flexibilidade, a tolerância, a compaixão, um corpo são e, conseqüentemente, equilíbrio em todos os outros corpos.

Movimento traz energia, alegria, felicidade e satisfação, por ser condizente com a natureza humana.

Movimentar-se libera hormônios que são responsáveis pelos centros de alegria em nosso cérebro, conduzindo-nos a uma vida de felicidade plena.

A letargia é contrária à nossa evolução, pois, ao ficarmos parados, nossa musculatura despenca e todo o resto despenca também: a autoestima, a alegria, a coragem...

**A LETARGIA É CONTRÁRIA À ECOLOGIA DA NOSSA ALMA, E O MOVIMENTO É O NOSSO MAIOR ALIADO NA CONSTRUÇÃO DA SAÚDE E DA EVOLUÇÃO EM TODOS OS SENTIDOS.**

Para evoluirmos, precisamos de um comportamento similar ao do universo, simplesmente porque obedecemos às mesmas leis. O universo é dinâmico, e esse dinamismo faz parte de todos nós.

Então você pode pensar: não tenho tempo...

E eu pergunto: como assim? Como não ter tempo para fazer o que há de mais importante e vital? Nós fazemos o nosso tempo, somos os responsáveis por nós mesmos e definimos nossas prioridades. E, se você realmente quer, encontrará

uma maneira de movimentar-se. Se você possui um corpo perfeito, então não pode haver desculpas. Se os portadores de necessidades especiais conseguem praticar os esportes paraolímpicos, dá até vergonha quando vem aquela preguiça típica de quem não gosta de se movimentar...

Tente. Comece agora mesmo. Pode ser uma dança em casa com sua música preferida, uma caminhada matinal, um treino em uma academia, pular corda com seus filhos, nadar em um rio, correr com seu cachorro... Deixe a vergonha de lado e tente aprender uma dança nova, faça aulas, aprenda a tocar um instrumento. Muitas vezes você pode achar que não possui talento, mas ele está lá, guardado, para ser revelado aos poucos. Encontre uma maneira, pois a estagnação leva à ignorância, enquanto a agilidade irriga a mente e traz sabedoria. Desde que comecei a praticar ioga há alguns anos, descobri a importância dos movimentos que nos colocam em sintonia com o universo, com o Criador e com o Todo – e recomendo a todos que puderem praticar. A ioga respeita nosso corpo e, bem devagar, vai construindo um novo ser, que reaprende a respirar, a alimentar-se, a equilibrar a postura e que, aos poucos, vai descobrindo que pode restabelecer a mesma flexibilidade dos cinco anos de idade. É uma filosofia que respeita o momento de cada um, pois cada corpo sabe até onde ir. Na ioga, desenvolvemos um diálogo com nossos músculos, nossas células e nossos órgãos e aprendemos a lidar com cada um por meio dos movimentos, desenvolvendo um enorme amor por nós mesmos.

Para conquistar o equilíbrio ecológico em nossa alma, precisamos aprender a mergulhar e sobreviver no mar de éter, convivendo e adaptando-nos às suas leis. Para isso, precisamos de uma musculatura firme, um corpo saudável e uma mente equilibrada.

Compreendendo e desvendando os mistérios desse mar, que são muito simples, poderemos surfar em suas ondas em uma vida plena, feliz e realizada.

Amar o próprio corpo é um enorme passo para a construção do equilíbrio e da

felicidade, e isso envolve um processo de aceitação, pois seu atual instrumento de evolução (seu corpo) foi escolhido por você mesmo, antes de vir à Terra, como o melhor equipamento para o cumprimento de sua missão. Que tal colocar esse equipamento genial para funcionar? Comece já!

O coração fica forte, a mente fica equilibrada e naturalmente a saúde e a felicidade brotam.

## A TERRA COMO UMA CÉLULA NO CORPO DO CRIADOR

AO LONGO DA HISTÓRIA DA HUMANIDADE, já escutamos todo tipo de teoria sobre a criação do universo. Os católicos acreditam na criação de Deus, os taoístas acreditam que a vida surgiu do Tao, a física quântica nos traz a ideia de uma energia primordial e as leis herméticas sugerem que no universo tudo é mente, que nosso universo é mental.

Cada cultura expressa a criação de maneira bem peculiar.

Os hindus acreditam que o Brahman (o Todo) expressou Brahma, o criador de tudo o que existe. Depois de criar o universo, Brahma recolheu-se para dormir e descansar durante um processo completo de inspiração e expiração que dura cerca de 4,3 bilhões de anos. Enquanto Brahma repousa, um deus chamado Vishnu mantém tudo em movimento: os planetas, as galáxias, as luas, os sóis em todo o universo. A Força de Vishnu seria a própria força da natureza, das correntes marítimas, do sol, das estações do ano, a força que faz as plantas desabrocharem e expressarem sua beleza. Depois de um ciclo completo, Vishnu sairia de cena e surgiria Shiva, que destruiria a criação e toda a ilusão da matéria para que, então, Brahma pudesse recomeçar. A visão hindu, com seus deuses e figuras folclóricas, de forma metafórica nos explica todo o processo da criação universal.

Já no hermetismo existem as sete leis herméticas – assim chamadas porque o mestre Hermes Trismegistos trouxe-as à Terra há milhares de anos –, que explicam os fenômenos que regem o universo. Uma dessas leis, chamada de Princípio da Correspondência, afirma que tudo o que está em cima é como o que está embaixo e vice-versa. Essa lei trata da interconectividade, da ideia de que tudo o que é vivo é ligado e composto pela mesma energia, ou seja, a mesma partícula elementar que compõe uma formiga compõe também o ser humano e

todos os outros seres, tanto física quanto energeticamente. Essa lei estabelece que todos os seres estão inter-relacionados, conectados. Portanto, todos os nossos atos, pensamentos e sentimentos geram uma onda de energia que afeta tudo o que vive, de forma positiva ou negativa.

Nosso universo é composto de uma diversidade tão grande de elementos que só pode ter partido de uma inteligência suprema. De acordo com o Princípio da Correspondência, se o universo é assim composto, então nossas células corresponderiam a verdadeiras constelações dentro de nós mesmos.

Atualmente, já existe comprovação científica de que as células são nossas menores unidades de consciência e que elas têm poder de decisão, sendo dotadas de discernimento. Então, pensemos: para a célula que vive lá no dedo do seu pé, você seria Deus? E, sendo assim, nossas células seriam pequenos planetas dentro de nós mesmos? Seria então o planeta Terra uma pequena célula dentro do corpo de Deus?

Você já se imaginou morando dentro do corpo de alguém?

Vamos adiante...

## CAPÍTULO 2

### **Vivendo no Plano Etérico**

*Mande notícias do mundo de lá,*

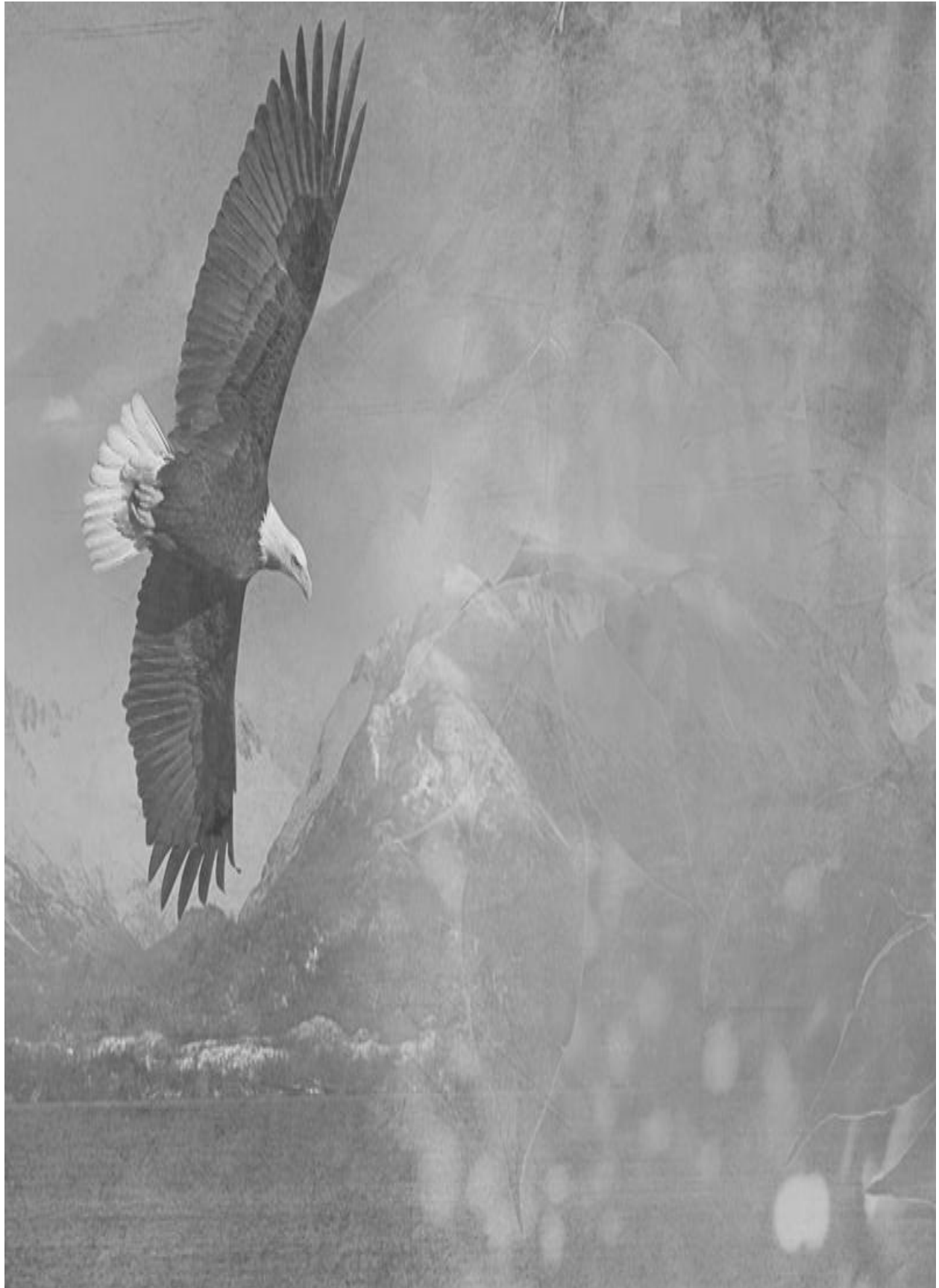
*Diz quem fica.*

*Me dê um abraço, venha me apertar, tô chegando.*

*Coisa que gosto é poder partir sem ter planos.*

*Melhor ainda é poder voltar quando quero.*

MILTON NASCIMENTO



## O PRINCÍPIO DE TUDO

De acordo com os orientadores espirituais desta obra, a Terra é um sistema escolar criado para que a alma humana desenvolva e amadureça suas potencialidades e um dia torne-se leve o suficiente para voltar ao seu mundo original ou à Fonte Primordial, que seria o próprio amor.

Para compreendermos esse conceito, precisamos voltar no tempo. Existe uma história sobre a criação que habita no inconsciente coletivo terrestre e é abordada por uma série de sistemas filosóficos e linhagens religiosas. Essa história diz que, há milhões e milhões de anos, não se pode precisar há quanto tempo, o Criador Supremo e Absoluto andava pelo universo sentindo-se só, desejando ter companhia. Como o universo se expande por meio dos desejos, esse Criador emanou centelhas de luz a partir de si mesmo, à sua imagem e semelhança, e nesse momento de explosão e luz fizeram-se as Mônadas, partículas de Luz Divina que abrigavam dezenas de almas. As Mônadas eram andróginas, perfeitas, evoluídas e com grande poder e tinham o mesmo poder de criação da inteligência suprema, podendo materializar qualquer coisa a partir dos seus desejos. Uma vez que essas centelhas divinas começaram a experimentar a densidade excessivamente e se projetar na matéria para sentir a emoção e as sensações viciantes, começaram também a se densificar, de modo que, se quisessem voltar a ser sutis, não poderiam. O caminho da matéria seria um caminho sem volta, ou melhor, teria uma volta muitíssimo dolorosa, que seria percorrida lentamente, degrau por degrau, ao longo de milhões de anos.

Como esses seres perfeitos desviaram-se de um caminho evolutivo experimentando o vício e o descontrole das emoções, das sensações e dos sentimentos, a inteligência suprema precisou intervir para que não acontecesse um desequilíbrio cósmico.

Nesse processo de intervenção, a divindade elaborou um plano para a recuperação das almas que se desviaram de sua missão.

Nesse plano foram incluídos o princípio do gênero – que divide os seres em masculinos e femininos –, os limites para os nossos sentidos – que de dezessete reduziram-se a apenas cinco (paladar, tato, olfato, audição e visão) –, a encarnação – ou seja, a alma necessita projetar-se em um corpo físico para experimentar a densidade dos sentimentos, dos pensamentos e das emoções, aprendendo a transcendê-los e evoluir – e também o processo de morte – ou seja, desligar-se do corpo físico e recolher-se novamente aos planos sutis para estudar e aprender, voltando a reencarnar em um outro corpo, para viver novas experiências e continuar experimentando, evoluindo, até que a missão dos corpos de luz possa ser cumprida e, então, a alma liberta de corpo físico possa habitar planos mais sutis.

De acordo com o Plano Divino, seriam enviadas para a Terra as almas rebeldes e involuídas, para que pudessem recomeçar o caminho de volta à Fonte, à Casa do Pai. A Parábola do Filho Pródigo que Jesus exemplifica na Bíblia trata justamente desse plano evolutivo, que se iniciou em nossa pré-história, quando habitávamos corpos primatas, que foram evoluindo lentamente, da Idade da Pedra até a nossa era atual, tecnológica e digital. Até mesmo a alma de Jesus foi uma daquelas almas que lá nos primórdios recusou-se a se densificar e, por livre arbítrio, decidiu ficar perto do Grande Pai.

Ao longo desse período, a alma humana experimentou guerras, catástrofes, conflitos internos, doenças, dores e perdas, simplesmente para aprender e evoluir por meio das experiências.

Como em nossa vivência primordial não conseguimos a evolução por meio do amor, na experiência atual vivemos o processo da dor para podermos evoluir.

Você pode pensar que essa é uma visão derrotista da vida, mas, realmente, não é um sentimento de derrota, e sim uma constatação histórica, antropológica e filosófica.

Desde a era primata até os tempos atuais, a dor e a doença foram caminhos perfeitos para a nossa evolução, pois, através dessa senda, muitos desafios foram lançados e vencidos. Com as dores e as doenças, o avanço da pesquisa e da ciência foi muito intenso, crenças foram desmistificadas e o ser humano aprendeu a dançar com leveza o balé da vida, buscando soluções eficazes para sua problemática. Somente no século atual é que a maioria de nós possui um quantum de conhecimento para evoluir por meio do amor. Atualmente, uma pessoa não precisa se queimar para conhecer o poder do fogo, não precisa se jogar do alto de um prédio para conhecer a lei da gravidade. Hoje isso não é necessário, mas antigamente as experimentações chegavam a um nível extremo e, muitas vezes, as constatações aconteciam pelo viés da dor. Na China Antiga, por exemplo, os primeiros acupunturistas utilizavam ossos de aves em vez de agulhas, e a própria construção da Fitoterapia se deu por meio da experimentação em seres humanos, utilizando escravos e prisioneiros, os quais, ingerindo as plantas, provavam se eram venenosas ou não. Quantas pessoas morreram por isso, simplesmente para resgatarmos um conhecimento que nos pertencia quando éramos luz?

As experiências foram e são necessárias para nosso caminho evolutivo, mas hoje já temos potencial para nos curarmos por meio do amor, pois é mais natural ao ser humano. O amor flui levemente e combina perfeitamente com nossa estrutura física, genética e espiritual.

Entretanto, lembremos que, nesta era de distração em que vivemos, com tantos aparatos tecnológicos, a dor ainda faz-se necessária para que possamos parar e encontrar nosso centro. Uma dor ou uma doença sempre traz reforma íntima, sempre estimula um repensar de princípios e valores, e traz mudança, encerramento de ciclos.

Ninguém quer sofrer; porém, quando ficamos doentes, encontramos um jeito de parar, de nos priorizar e de encontrar um caminho para o equilíbrio e a cura. Algumas pessoas priorizam a si mesmas somente quando estão muito mal. Muitas vezes somente a força de um leito hospitalar nos faz pensar na vida, em nossa missão, em nossa felicidade e naquilo que realmente é importante: a cura do nosso espírito.

Amadeus, Adam e Adamus nos alertam dizendo que já é hora de sairmos do jardim de infância, que já estamos prontos e com a consciência amadurecida para erradicar o sofrimento sobre a Terra, que já possuímos potencial para enfrentar nossos desafios com a cabeça erguida, com o coração resignado e cheio de amor. Está na hora de nos tornarmos independentes e caminharmos com nossas próprias pernas, não dispensando tanto trabalho ao plano espiritual.

É de nossa responsabilidade receber as novas almas que chegam à Terra e preparar um bom ambiente para que elas possam desenvolver o máximo de seus potenciais, sem que caiam nas distrações e nas vicissitudes da encarnação.

## **A RECEPÇÃO DAS NOVAS ALMAS – ESCUTE COM OS OUVIDOS DO CORAÇÃO AS CRIANÇAS QUE ESTÃO CHEGANDO**

QUANDO UMA CRIANÇA NASCE, fico encantada com a oportunidade que esse ser recebeu de curar suas mazelas, de evoluir para um dia libertar-se desse ciclo de mortes e renascimentos que nos prende à roda do carma.

Quando os casais decidem ter um filho, inicia-se um processo de questionamentos, dúvidas e comentários, principalmente por parte das mães. Em uma era das redes sociais, onde tudo obrigatoriamente precisa ser fotografado e mostrado, prevalecem as aparências e o ego, muito mais do que a essência. Os principais questionamentos que encontramos por aí são os seguintes:

Na cabeça da futura mãe:

– E as roupinhas do bebê? E as fotos? E a primeira joia, quem vai dar? E o quarto? Tudo precisa combinar... E como vou fazer para trabalhar e ficar longe do bebê? E o batizado? Precisamos providenciar os convites? Quem serão os padrinhos? Será que estarei em forma até o batizado? Puxa, preciso recuperar meu peso rápido, pois corro o risco de abalar meu casamento. Será que vou ter leite para amamentar? Será que o meu filho vai gostar de mim? Será que vou aguentar uma criança chorando o tempo todo? Será que vou ser uma boa mãe? Será que minha sogra vai me deixar em paz? Será que meu filho vai ser normal?

Na cabeça do futuro pai:

– Será que o bebê vai parecer-se comigo? Vou conseguir sustentar uma família? Um bebê chora muito, será que conseguirei dormir? Isso vai atrapalhar o trabalho? Será que minha parceira vai dar atenção somente para o bebê? Será que vou ter “jeito” quando precisar cuidar da criança? Terei paciência? Serei um bom pai? Minha esposa vai voltar a ser como era antes? E minha vida sexual, como vai ficar? Será que vai dar tudo certo no parto?

Podemos observar que são preocupações normais e corriqueiras do dia a dia, mas que nada têm a ver com o desenvolvimento espiritual do ser que acaba de nascer. Obviamente, nascer em condições ideais favorece o bem-estar, o conforto e a tranquilidade para que o novelo da vida comece a se desenrolar, mas, para a menina que acabou de nascer, tanto faz se o quarto dela foi decorado com os motivos A ou B, tanto faz se a mãe está cinco quilos acima ou abaixo do peso, tanto faz se ela mora em um palácio ou em um apartamento simples, pois inicialmente o que ela precisa é de atenção, carinho, amor, proteção, conforto e cumplicidade, pois o espírito leva algum tempo para situar-se e compreender o que está acontecendo. Um bebê poderia ser saudado com:

– Seja bem-vinda, filha! Estamos aqui para recebê-la. Você veio à Terra para cumprir a missão de sua alma, que se resume em evoluir, purificar suas emoções e sentimentos inferiores, curar as questões que lhe atrapalham desde as vidas passadas, e vamos ajudá-la muito nisso. Conte sempre conosco, pois somos os responsáveis pelas orientações em seu projeto evolutivo!

E esse é realmente o papel dos pais: ajudar o ser que acaba de chegar a ambientar-se, entender as leis naturais, compreender que o corpo físico é um instrumento de evolução – e não a razão principal –, ensinar essa criança a relacionar-se com a matéria de forma equilibrada, dando atenção à expansão de sua consciência e ao seu desenvolvimento espiritual.

Sempre que pego um recém-nascido no colo, apresento-me a ele e falo sobre esses assuntos, digo que é bem-vindo. E sempre recebo um grande sorriso de

volta, pois há muito pouco tempo esse pequeno ser estava no Plano Sutil e está atualizadíssimo, cheio de informações e animado para dividi-las com alguém. Como ainda não consegue se comunicar, tenta interagir de outras maneiras, e o despreparo dos pais não permite. Então, o tempo vai passando, e a própria criança acaba “entrando na Matrix<sup>3</sup>” e esquecendo-se do que acabara de viver lá no Plano Sutil, quando ainda estava sem um corpo físico.

Crianças recém-nascidas devem ser ouvidas, observadas, respeitadas, pois acabam de chegar com informações raras e preciosas, como se fossem anjos com mensagens de Deus.

Quando chegamos com uma nova oportunidade de purificar nossa alma, cheios de vontade de melhorar e de cumprir nossa missão, com um pequeno empurrãozinho de nossos orientadores, que são nossos pais, poderíamos sofrer muito menos para nos desenvolver. Entretanto, a contaminação na escola, nos meios de comunicação e na leitura que a criança vai fazendo da vida a cada situação muitas vezes complica a nossa passagem pela Terra, principalmente porque estamos destreinados quanto à expansão desde cedo.

Tão importante quanto a educação formal e a educação física é a educação espiritual em um ambiente livre de dogmas, onde cada criança pode optar pelo melhor caminho, depois de conhecer vários deles. Esta seria uma boa maneira de iniciar um treinamento de expansão da consciência e conexão com a Fonte. Isso deve ser levado muito a sério por todos os que aqui estão, pois, se continuarmos a viver em uma sociedade carente de valores e de princípios morais e ajustados às leis divinas, como será o comportamento humano daqui a cem anos? Voltaremos à barbárie, à era primata, ao caos generalizado?

Na Terra existe um grande catálogo de caminhos espirituais, e é nosso dever abri-lo e explicá-lo a quem está chegando.

Existe uma regra que é comum a quase todas as doutrinas espirituais, a famosa regra de ouro: “Não faça aos outros aquilo que você não gostaria que lhe fizessem e ame seu próximo como a você mesmo”. Essa regra é descrita pelo Budismo, pelo Islamismo, pelo Judaísmo, pelo Cristianismo e pelo Hinduísmo, ou seja, pelas maiores doutrinas espirituais presentes no planeta.

Se seguissemos somente essa regra, a Terra se tornaria céu.

Nesta era em que vivemos, ouvimos expressões como “Não me importa...”, “Problema dele...” ou “Ele que se exploda...” e, quando uma criança escuta essas expressões em casa, começa a repeti-las, mesmo que não compreenda o significado delas, e mais tarde vai criando dentro de si um senso egoísta, de não se preocupar com o outro, de não colaborar com as outras pessoas.

Então, educamos seres que pensam somente em si, nos seus estudos, no seu trabalho, em comprar a sua casa, em conquistar suas metas, e é claro que não existe problema nenhum em planejar objetivos e conquistá-los. O problema está no distanciamento que criamos quando nos afastamos das pessoas para conquistarmos o que quer que seja.

Como dizem os Mestres Iluminados, nosso processo ascensional se dá com a ajuda das pessoas! É dedicando atenção, carinho, amor ao outro, escutando-o, compreendendo e amando que encontramos a verdadeira felicidade, a alegria de servir, ajudar e transformar o mundo. Esse sentimento purifica nossa aura, nossos carmas, melhora a atmosfera espiritual da Terra e todos se elevam.

Então, pergunto: Hoje você já escutou alguém? Já amou alguém? Já foi gentil? Já deu um belo sorriso?

Experimente e seu dia será mais leve e feliz.

Estão faltando gentileza, amor e fraternidade no mundo. As sementes desses sentimentos moram dentro de nós e, quando os expressamos, essas sementes se espalham por todos os lugares, gerando as belas flores da paz e da ascensão, tanto nossa quanto da Terra enquanto organismo vivo.

E é por isso que precisamos urgentemente estimular nossas crianças a sentirem-se participantes da Nova Terra, da Nova Era, do Novo Mundo que está por vir.

Escute o que elas têm para dizer, mas escute com os ouvidos do coração!

## VIVER NO PLANO ETÉRICO

VIVER NO PLANO SUPERIOR é o que todos nós, inconscientemente, desejamos. É o retorno para a casa do Grande Pai, para nosso verdadeiro lar. Nos processos de regressão terapêutica dos quais participei como terapeuta, podemos constatar nitidamente o quanto é bom aquele momento de estadia no Plano Superior, antes de passarmos por um novo processo reencarnatório.

As frases que costumamos ouvir nesse momento (período intervidas) são as seguintes:

– Estou em um lugar lindo, tem muito verde, as pessoas estão de branco. Elas são felizes, transmitem paz e sua missão é aprender, ensinar e ajudar. Aqui sinto que posso ser útil, que posso ajudar, sinto-me feliz. Neste lugar não existem dores, preocupações, estresse ou qualquer sentimento denso... Aqui consigo perceber o que realmente é a felicidade.

Normalmente, quando uma pessoa recebe a notícia de que precisa voltar à Terra para recuperar a angelitude de sua alma, ela nega veementemente, pois sabe que aqui seus corpos inferiores (etérico, emocional e mental) serão reconectados, pois é nesses corpos que moram nossas inferioridades que precisam ser transmutadas de acordo com as divinas leis do carma. E a transmutação desses carmas se dá com o sofrimento, o que ainda é necessário para que possamos obter os aprendizados de forma eficiente.

Os sentimentos negativos que foram adquiridos na Terra só podem ser resolvidos e purificados aqui, na origem, no princípio do problema. Então voltamos para cá por intermédio da lei natural da reencarnação e levamos muito, muito tempo

para perceber qual é a nossa verdadeira missão, que genericamente é evoluir.

Até percebermos que estamos aqui para ser felizes, expressar nossa beleza, para aprender, ensinar, ajudar as outras pessoas, para aprender a nos harmonizar com espíritos conflitantes e gerar bons exemplos, sofreremos muito por causa das dores e das doenças, que são um caminho de autotransformação e autossuperação.

Quando estamos sem corpo físico, habitando dimensões superiores, só percebemos sensações sublimes e pacíficas, porque é justamente o corpo físico que nos ajuda nesse caminho de cura do espírito. Sem ele, sentimo-nos leves e iluminados, porque, sem a prisão do corpo físico, a alma se expande, cresce, fica enorme, do tamanho do universo!

Quando nossa consciência está pronta para voltar, o doloroso processo da reencarnação se inicia. O que podemos compreender é que essa fase é dolorosa porque a dor faz parte do resgate de nossa alma. Nesse período de preparação para a reencarnação, a alma começa a se comprimir novamente e ficar tão pequena, tão pequena, tão pequena e concentrada, que pode mergulhar no espaço de uma barriga, da humana que escolhemos para ser a nossa mãe.

A relação da alma da criança pode iniciar-se um bom tempo antes de a mãe decidir ter um filho. É como se a alma do bebê que está por vir ficasse bailando ao redor dos pais, até que estes estejam prontos para ter um filho. Muitas vezes, o casal ainda nem se conheceu e o espírito do bebê já está sondando os candidatos a pais.

Tudo isso se dá porque a alma precisa das condições ideais para desenvolver seu projeto evolutivo e cumprir a missão de tornar-se melhor e mais purificada do que na última vez em que esteve na Terra.

Algumas almas são rebeldes e voltam-se contra as leis naturais, negando o processo de reencarnação. Esse processo até pode ser negado, mas o carma é como um ímã que nos atrai magneticamente para o local onde deixamos as nossas pendências, ou seja, a energia que ficou acumulada em nossos chacras inferiores e que precisa ser transmutada. Essas pendências são os sentimentos, as emoções e os pensamentos que ficaram mal resolvidos na última encarnação. É como se os medos, as mágoas, a angústia, o estresse, a preocupação etc. ficassem aqui na Terra, puxando a nossa alma magneticamente para cá, fazendo com que somente a encarnação em um corpo físico torne possível essa purificação.

Portanto, de nada adianta o espírito rebelar-se e não querer voltar, pois, um dia, por mais longínquo que seja, a alma precisará retornar ao celeiro de suas inferioridades: o mundo material. Muitas almas tentam o suicídio mesmo dentro da barriga da mãe, forçando situações para não ter que chegar à Terra. Isso acontece muitas vezes porque a alma já sabe o que a espera: uma vida difícil, sofrida e cheia de desafios.

Mesmo que essa alma que está por vir consiga evitar sua vinda para a Terra por meio do suicídio ainda no ventre materno, sua jornada só piora, pois, além dos carmas anteriores, todos esses sentimentos de rebeldia contra as leis universais são somados à sua conta cármica.

Não temos como evitar, pois, enquanto não nos tornarmos leves e puros, precisaremos voltar à Terra para melhorarmos nossos aspectos não evoluídos.

Nessa visão, o melhor que temos a fazer é dedicarmos nosso tempo para curar as mazelas de nossa alma e resgatar nosso passado, e isso requer tempo, dedicação e muito trabalho. Entretanto, isso tudo pode ser perfeitamente incorporado à nossa rotina. Afinal, o que é mais importante em nossa vida: nossas tarefas rotineiras ou a nossa libertação cármica? Quando tomamos consciência daquilo

que é realmente importante, as “picuinhas” vão ficando de lado e concentramos nosso foco em nossa evolução. É essencial que cuidemos de nossa essência espiritual!

Por isso, por mais difícil que seja nossa vida atual, ela sempre pode ser melhorada. Lembre-se de que foi você quem escolheu essa vida como a ideal para que sua alma se desenvolvesse. Você escolheu cada detalhe dessa vida para que sua alma crescesse. Cada situação difícil, cada dor e cada doença foi a sua própria consciência quem plantou para que você pudesse vencê-las e saber que havia uma grande força dentro de você, com grande capacidade de resolver problemas difíceis e de sanar qualquer mal.

Quando tomamos consciência de que os desafios foram cuidadosamente selecionados por nós mesmos, tudo se torna mais leve e mais fácil, pois sabemos que jamais optaríamos por uma situação que não pudéssemos resolver. Uma grande força vem até nós e o processo reencarnatório torna-se até divertido.

Está pronto para nascer?

Pronto ninguém está, mas o que move a alma humana é o mistério, o desconhecido, a avidez que temos para saber o que vem depois.

Qual será o “próximo assunto”? O que será que vem depois?

Pode ser que esse mistério sobre nossa existência – qual será a próxima fase ou o que acontecerá no futuro – exista somente para nos impulsionar e motivar por meio da curiosidade de sabermos o que virá...

Vamos nascer, então...

## CAPÍTULO 3

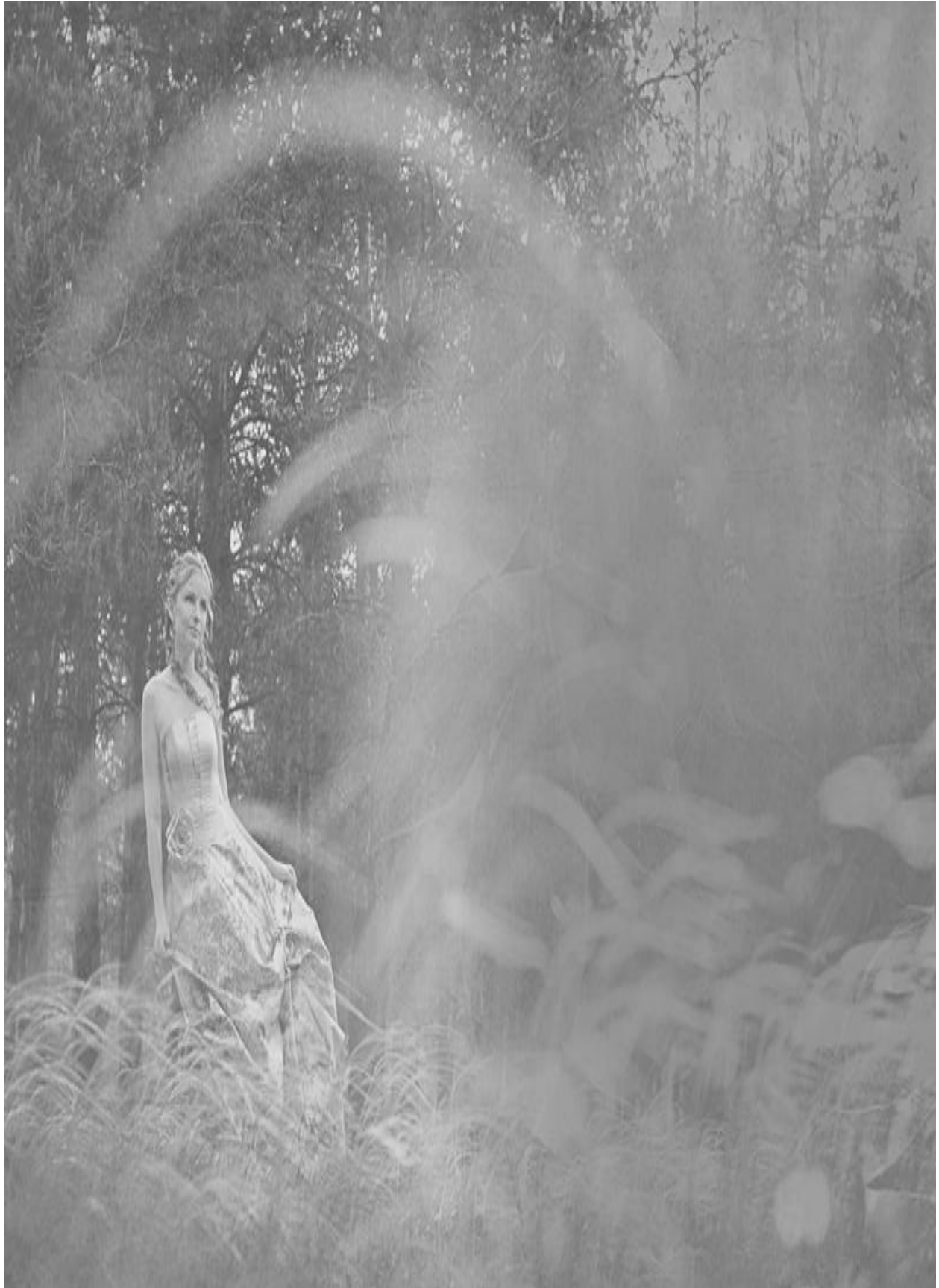
### **Desenrolando o Novelo da Vida**

*Ah, Coração, se apronta pra recomeçar...*

*Ah, Coração, esquece esse medo de amar de novo...*

ROUPA NOVA

(TAVITO – NEY AZAMBUJA – PAULO SÉRGIO VALLE)



## DESCENDO À TERRA

Nesse momento já aceitamos a proposta de reencarnar e nos encontramos prontos para atravessar o grande túnel e iniciar a aventura da vida. Nosso coração se apronta para recomeçarmos mais uma jornada terrena. O primeiro ato, ao reencarnarmos, é a experimentação do sofrimento, pois a fase de compressão de nossa alma é tão sofrida e traumática durante o início da fecundação que acabamos nos superidentificando com a matéria ao ponto de acreditar que nossa alma é o corpo físico. E ela apenas está inserida em uma cápsula, a qual chamamos de corpo físico! Para uma alma liberta, expandida e livre, é difícil moldar-se e comprimir-se ao ponto de transformar-se em um “grão de areia” na barriga de alguém!

Segundo Frédéric Leboyer, “a única e maior das revoluções possíveis na sombria história dos homens não é a de seus cegos governos, mas a maneira como estes desditosos são acolhidos no nascimento e como terão sido concebidos e gerados”.

Nessa célebre frase de Leboyer, que talvez seja um dos mais primorosos pesquisadores na área da obstetrícia moderna e dos partos humanizados, podemos identificar a importância do acolhimento a uma alma quando ela chega aqui à Terra e o que essa recepção poderia implicar.

A maneira como uma criança é recebida pode refletir-se em muitos fatores de sua vida adulta. Quando reencarnamos, já carregamos conosco um sentimento de rejeição natural, pois na maioria das vezes nos encontrávamos em um plano sutil, onde não existe sofrimento nem dor, e somos enviados para um lugar denso (a Terra), onde já se começa a sofrer no momento em que nosso espírito se acopla ao corpo de nossa mãe. E, mesmo que a mãe seja dedicada e tranquila, mesmo que ela nos deseje e que tenha se preparado para nos receber, ainda assim

nos sentiremos rejeitados, pelo fato de que o espaço que preenchemos em sua barriga a afasta de nosso pai durante o período da gestação. Mesmo que nos sintamos amados, que nossos pais encontrem um jeito de se abraçar, de se acarinhar, de se beijar ou de fazer amor, ainda assim, inconscientemente, sentimos que os estamos atrapalhando, sentimos uma culpa por termos causado um afastamento temporário na relação afetiva dos dois. Entretanto, precisamos lembrar que essa rejeição vem impressa em nossa alma desde tempos muito longínquos, quando éramos somente luz. Precisamos aprender a liberar nossos pais, pois não existem culpados, vítimas ou vilões. Somos os responsáveis pelas nossas escolhas. A nossa própria consciência define nossas famílias e nossos aprendizados.

Quando finalmente nascemos e encontramos nosso lar terreno, fazemos inúmeros testes para verificar se realmente atrapalhamos ou não os nossos progenitores. Queremos medir o tamanho do seu amor por nós!

Nossa mãe nos proíbe de rabiscar as paredes, mas o fazemos, para ver se, mesmo rabiscando as paredes, ela nos ama... Nosso pai nos proíbe de subir no telhado, obviamente por amor e por um sentimento de proteção. No entanto, com três, quatro anos de idade, não temos condições de compreender esses fatores, porque ainda precisamos de dados concretos, não temos condições de abstrair e generalizar. Um bebê apenas tem sensações, ainda não raciocina de forma lógica como um adulto; então, na maioria das vezes, apenas proibir não resolve. Precisamos explicar os porquês das coisas por meio de dados materiais, de preferência com ilustrações, historinhas e muita, muita paciência. A abstração é uma característica da maturidade, e não podemos cobrar isso de uma criança. Mesmo explicando, mostrando, a criança veio à Terra para experimentar, para viver os aprendizados. Então, mesmo depois de todas as orientações, subimos no telhado em uma tentativa desesperada de comprovar se nosso pai nos ama mesmo assim, e também para experimentar a sensação e viver a experiência de subir em um telhado, além de buscar a comprovação de que aquilo que o pai diz é verdade, se podemos confiar naquilo que ele nos fala, mesmo que isso resulte em um ferimento, ou seja, em dor e sofrimento. Veja só: a dor e o sofrimento estão presentes novamente...

Sem entender o que acontece, guiando-nos apenas pelas emoções, vamos caminhando pela vida afora enfrentando nossos pais, nossos chefes, nossos governantes e até Deus, em uma tentativa insana de comprovarmos o quanto nos amam. As autoridades só mudam de feição, porque no fundo queremos comprovar o amor de nosso Pai Maior e compreender por que fomos enviados para cá, por que fomos “rejeitados” lá no Plano Superior.

Quando entendemos nossa missão na Terra desenvolvendo uma noção de eternidade, nossas carências são supridas, pois sabemos que estamos aqui para cumprir uma obra específica de evolução em todos os sentidos. Somos muito amados pelos amparadores do Plano Superior e, quando conseguimos experimentar esse amor desde cedo, não necessitamos da aprovação das outras pessoas para sermos felizes. Sentir a conexão com o Plano Espiritual faz com que os amores da Terra tornem-se até pequenos diante da Grandeza do Amor Universal. Uma das melhores descobertas da vida é a de que existe um mundo invisível aos olhos físicos, amoroso e perfeito, que nos circunda para que possamos cumprir o que foi combinado antes de nascermos, conforme nós mesmos designamos.

No cenário terapêutico, testemunhei histórias de pessoas que passaram por grandes sofrimentos e conseguiram vencê-los, pois a única certeza que tinham era a de que sentiam um amor maior, que as sustentou e as fez enfrentar os piores tipos de desafio que a Terra pode proporcionar. Isso se resume na pequena palavrinha que remove montanhas: fé. A fé é livre de dúvidas: ou se tem ou não se tem. Fé no Plano Espiritual, no amor do Criador, na vida, na alegria, no amor, na luz divina que habita cada um de nós, na eternidade e na certeza de que nós fazemos nossa história e que o Universo está sempre ao nosso favor, se assim desejarmos, mesmo que tenhamos nascido nas condições mais adversas.

Nossos amigos mentores ressaltam como é importante receber uma nova alma na Terra. É fundamental que ela seja bem recebida e orientada para poder desenvolver-se com plenitude, e todos nós somos responsáveis por isso. Estudos

realizados por especialistas da área afirmam que os atos e os comportamentos dos pais de até três anos antes da fecundação influenciam diretamente na vida do bebê. Pense nisso! A ciência recomenda que se planeje uma gestação três meses antes da fecundação, mas o ideal diante do plano espiritual seria que os pais se preparassem três anos antes, pois, então, teriam condições de atrair almas mais evoluídas e preparadas para ajudar na construção da Terra do Futuro. Essa preparação de três anos antes visa ao maior equilíbrio e cumplicidade do casal, à harmonia, à felicidade e ao amor. É um desafio difícil, mas possível.

Um antiga história oriental explica que, ao nascer, choramos porque sabemos que estamos desembarcando na Terra e nos damos conta de nosso carma; ao morrer, sorrimos porque estamos de volta à abençoada Casa do Pai Celeste, onde não há dor nem sofrimento.

A seguir, dois trechos do livro *Nascer sorrindo*, de Frédérick Leboyer:

VAMOS DEIXAR O BEBÊ. E entregá-lo, por alguns momentos, à mãe, depois de ele ter provado as alegrias da solidão, da imobilidade.

Deitado sobre o peito querido, orelha contra coração, o bebê reencontra o som e o ritmo familiar.

Tudo está feito. Tudo é perfeito.

Esses dois seres que lutaram corajosamente transformam-se num só.

O QUE É O MEDO senão o desconhecido, o absolutamente novo? Aquilo que não podemos reconhecer nem classificar?

Para que o recém-nascido não sinta medo, é preciso revelar-lhe o mundo lentamente, de forma progressiva.

Não oferecer mais sensações novas do que ele possa suportar, assimilar.

E, assim, é preciso multiplicar as lembranças, as impressões do passado, para que o bebê possa relacioná-las.

Até que, no universo totalmente desconhecido e, portanto, hostil, algo familiar venha tranquilizá-lo, acalmá-lo.

## RESPIRAÇÃO: O PRIMEIRO ATO

QUANDO NASCEMOS, RESPIRAMOS. É o primeiro e o último ato de nossas vidas. Na primeira vez em que o oxigênio “queima” nossos canais respiratórios, temos a certeza de onde estamos e do que precisamos resgatar. E por isso choramos!

Sabemos que devemos enfrentar tudo novamente: a primeira dentição, o primeiro dia de aula, a adolescência, os sentimentos densos, assim como o primeiro amor, a primeira festa, o primeiro vestibular e tudo o que acontece na fabulosa aventura de viver.

Muitas vezes, vamos atravessando os desafios, vencendo-os, e nos esquecemos daquela que nos acompanhará para sempre: a respiração, que é a mais vital das funções. Um ser humano tem a capacidade de viver vários dias sem beber água, sem alimentar-se ou sem dormir, mas, se ficar sem respirar por três minutos, fenecerá.

Poderíamos dar mais importância a esse ato tão vital que já desenvolvemos ao nascer e do qual, ao longo da vida, até nos esquecemos. Somente de prestarmos atenção ao ar que entra e sai de nosso corpo, tentando aumentar os ciclos respiratórios, de forma profunda, teríamos excelentes resultados em vários níveis. Quando nosso cérebro está oxigenado, a mente funciona melhor, aumentando suas faculdades, conseguindo buscar melhores soluções para vencer os desafios da vida.

Ao respirarmos de forma consciente, levamos às nossas células, que são organismos vivos e plenos de sabedoria, um suprimento de energia vital capaz de

estabelecer uma conexão entre todas as partes de nosso corpo. Por meio da respiração, aprendemos a nos conhecer de forma íntima, a reconhecer os ritmos de nosso corpo e da nossa alma.

Uma das melhores maneiras de “reaprender” a respirar, levando saúde e energia às nossas células físicas e espirituais, é a prática dos os “pranayámas”, exercícios respiratórios normalmente ensinados nas aulas de ioga com o propósito de levar energia vital ou prana a todos os nossos corpos (físico e sutis), gerando um estado de saúde, plenitude e contentamento.

Estudos mostram que pessoas que sabem usar a respiração de forma equilibrada – o mesmo tempo que levamos para inspirar é o mesmo tempo que mantemos os pulmões cheios; e o mesmo tempo que levamos para expirar é o mesmo tempo que mantemos os pulmões vazios, em ciclos contínuos – têm maior longevidade e qualidade de vida, são mais serenas e tranquilas. A respiração cadenciada ajuda a manter a pressão arterial equilibrada e evita o estresse, pois uma mente mais oxigenada é mais rápida e perspicaz para encontrar boas soluções nos desafios do dia a dia. Um dos fatores que contribuíram muito para a ascensão de seres iluminados foi a respiração correta. Quando conseguimos respirar de forma correta e equilibrada, nossa mente se esvazia, e com isso evita a contaminação da energia vital com pensamentos, sentimentos e emoções. A concentração na respiração mantém nossa energia vital pura e conectada com a Fonte Maior.

Imagine se fôssemos treinados desde muito pequenos para respirar de forma equilibrada. Provavelmente, nossas crianças seriam mais tranquilas, concentradas, felizes e saudáveis.

Convido você a experimentar a dádiva que é respirar equilibradamente. Eis aí um importante e vital desafio!

## UM PLANETA NA BARRIGA...

ATÉ ALGUNS ANOS ATRÁS, a ciência não considerava a gestação como um período de aprendizados na vida do bebê. Tanto que, há algumas décadas, muitas mães desconheciam o fato de que o cigarro poderia causar tantos males à sua saúde e à da criança que estava por vir. Até hoje, em pleno século XXI, algumas mães desavisadas fumam e bebem durante a gravidez, e muitas vezes são usuárias de drogas pesadas, como crack, o que demonstra um gesto de egoísmo e até falta de informação sobre a saúde da criança, que pode ter terríveis sequelas.

Lembro-me da sensação que causou nos futuros pais e mães a edição de julho de 1998 da revista Superinteressante, que trazia uma pesquisa denominada “Aprendendo no útero”. Nessa pesquisa, mostrou-se o caso de uma mãe que passou a gravidez em um país estrangeiro e lá se comunicava com o idioma local. Quando ela voltou para seu país de origem, para que seu filho nascesse, a criança, quando na época de começar a falar, apresentou muitas dificuldades de aprender sua língua pátria. Isso gerou alvoroço, porque, até então, era muito estranha a ideia de que um bebê poderia aprender no período da gestação. Em outro caso, o filho de uma violoncelista aprendeu com mais facilidade os trechos musicais que a mãe tocava durante a gravidez.

Em nossa época atual, esse é um assunto comum, mas nem sempre foi assim. Hoje sabemos que uma criança tem total condição de aprendizagem já aos dois meses de gestação, quando ela começa a conhecer o mundo externo com uma percepção mais física. Nessa fase, os nervos começam a estabelecer conexões com os pés, as mãos e os genitais. O bebê vai ter as primeiras sensações táteis e começa a perceber a sua relação com a mãe. Existem neurônios, que na maioria encontram-se isolados uns dos outros. O bebê não ouve nem vê, mas já sofre quando percebe a ansiedade da mãe.

Aos quatro meses de gestação, o cérebro começa a decodificar os sentidos. Muitas células nervosas já estão formadas e transmitem impulsos nervosos, como os produzidos pelo tato e pela audição. Já existem nervos em quase toda a pele. O bebê já consegue sentir prazer com o toque na barriga da mãe.

Aos seis meses, quase todos os sentidos funcionam. O bebê tem receptores táteis em toda a pele e em grande quantidade. Já chora e quase sorri. O cérebro recebe impulsos nervosos vindos de todas as partes do corpo, transmitindo todos os tipos de sensações. Os primeiros estímulos visuais permitem que o feto distinga claro e escuro. O bebê já sente o gosto e o cheiro do líquido amniótico que o envolve. A audição está totalmente pronta e as vozes lá fora vão habituá-lo à língua.

Para o bebê, a barriga da mãe é o seu mundo. É ali que ele encontra todas as referências dessa nova vida que está por começar. É nesse lugar mágico que o bebê começa a detectar quais serão seus desafios no futuro. É ali, no universo aconchegante da barriga da mãe, que se estabelece a primeira relação com o mundo material. É no canal de comunicação estabelecido por meio do cordão umbilical que começam as primeiras fases da ambientação e suas peculiaridades, que veremos a seguir.

## **AMBIENTANDO-SE EM UM MUNDO ESTRANHO**

ATUALMENTE, VIVEMOS em uma era de aceleração em todos os aspectos – espiritual, mental, emocional, e isso se reflete também no mundo material. Sentimos diariamente que a ansiedade nos domina pouco a pouco, e é nesse cenário que os bebês estão “desembarcando”.

Uma criança que nasceu nos anos 1970 não experimentou a precocidade de nossa época atual, quando a indústria da informação, com a sua grande quantidade de aparatos tecnológicos, hipnotiza-nos como um encantador de serpentes.

Uma criança que nasce nesse cenário tem muitas prioridades, como destacar-se em algum esporte, ser o mais bonito, ser o mais inteligente, o mais competitivo. Quando a criança percebe que não consegue atingir a expectativa que seus pais ou a sociedade lhe impõem, ela começa a sofrer, porque o mundo que ela conhece coloca traços de competição em cada ato dela. Essa perfeição e responsabilidade que muitas vezes os pais, os avós, a escola ou a sociedade exigem dos pequenos os sobrecarrega de tal forma que, hoje, muitas crianças sofrem de doses elevadas de estresse, como se fossem adultos enfrentando o mercado de trabalho.

Como terapeuta, especializei-me no atendimento a crianças por uma questão de afinidade e com a proposta de perspectiva que elas nos oferecem. É muito gratificante, pois as crianças compreendem, percebem tudo de forma muito rápida. Isso porque ainda não se cristalizaram com os vícios da vida adulta. Lembro que, em determinada ocasião, atendi um menino, filho único, que a todo instante ficava olhando para o relógio durante a consulta. Então perguntei a ele por que ele ficava tão inquieto e ansioso com o fator “tempo”.

Ele me respondeu que estava preocupado porque não sabia se conseguiria realizar todas as tarefas daquele dia. Foi então que ele me revelou a sua agenda e fiquei horrorizada! Ele tinha mais compromissos que o prefeito da cidade! O garoto fazia: aulas de inglês para falar outro idioma, pois ser bilingue é muito importante no mundo competitivo de hoje; natação para melhorar a respiração; aulas de flauta, porque é importante tocar um instrumento musical; ioga para melhorar a ansiedade; capoeira para treinar a mente e os reflexos; terapia para que se compreendesse melhor; além de frequentar a escola, claro, pois isto é fundamental. Então, ele se estressava para conseguir cumprir todas as tarefas e não conseguia fazer nada direito. Ficava frustrado e se sentia um fraco, que decepcionava seus pais, que por sua vez se esforçavam tanto para manter as atividades do menino. A situação do garoto era uma roda viva de emoções e sentimentos, e o tratamento que indiquei era que ele ficasse quieto e que tivesse um tempo somente para ele, em que ele pudesse não fazer absolutamente nada ou para que descansasse, jogasse videogame ou brincasse com crianças de sua idade. Enfim, é muito importante que cada fase seja plenamente vivida de acordo com o que ela exige e com a época em que estamos inseridos.

Muitas vezes, os pais, quando crianças, não tiveram a oportunidade de realizar algumas tarefas que hoje são mais acessíveis, então saem por aí matriculando os filhos indiscriminadamente.

Uma dica importante é: que tal conversar com a criança e escutar o que ela tem a dizer? Que tal perguntar do que ela gosta?

Que tal ajudá-la, e não atrapalhar o seu desenvolvimento? Crianças precisam brincar, precisam ter tempo para pensar e tirar suas próprias conclusões a respeito da vida. Crianças precisam de natureza, de contato com as plantas, com os animais. Sem o tempo necessário para aprimorar suas percepções, podem cair na tristeza que é acreditar que a cenoura vem da fábrica, que o leite vem de uma máquina, como acontece com as crianças das grandes metrópoles.

Certa vez, na casa de uns amigos, deparei-me com um menino de sete meses que estava furioso, muito bravo, vermelho de raiva. Foi quando cheguei perto dele e percebi que ele só queria se comunicar e estava chateado porque ninguém estava disposto a ouvi-lo.

Então, em uma conversa meio “doida”, olhei fixamente em seus olhos e ouvi seu resmungar, seu blá-blá-blá. Ele estava me contando algo muito importante sobre sua vida, como se estivesse pedindo ajuda. Sinceramente, até hoje não entendi o que era, mas para ele foi tão importante, causou um alívio tão grande, que ele adormeceu no meu colo. É dessa atenção que os bebês precisam. Eu dizia a ele mentalmente:

– Olá! Seja bem-vindo à Terra! Aqui as coisas são assim mesmo. O ser humano ainda está em uma fase evolutiva em que não compreende determinadas coisas. Então, peço que você tenha calma e paciência para nos compreender. Sei que você acaba de chegar do Plano Superior, assim como muitas almas recém-chegadas, que está cheio de novidades e sente vontade de relatar tudo, mas ainda existem algumas limitações físicas que lhe impedem de se comunicar de forma que os seres humanos entendam, ao menos neste momento. Você terá que esperar, ser paciente, pois aqui na terceira dimensão temos o fator tempo, que torna as coisas mais lentas. Espero que você se lembre de tudo o que gostaria de me dizer, pois no futuro quero ter uma bela conversa com você...

É incrível o quanto um bebê se sente aliviado com uma conversa desse tipo e é também uma lástima que alguns anos depois a criança não consiga lembrar-se de tudo o que sabia antes de completar um ano de idade. O universo é mesmo irônico... Acredito que isso seja necessário para manter o mistério, senão saberíamos tudo o que se passa lá do outro lado com muitos detalhes, e talvez isso pudesse atrapalhar nossa evolução.

Precisamos ajudá-los, tranquilizá-los quanto à sua missão aqui. Converse normalmente como se fosse com um adulto, explique como as coisas são. O fato

de não ser compreendido traz ansiedade ao bebê e, com isso, a hiperatividade e o déficit de atenção, assuntos que estão em voga nos dias atuais. A criança tranquila, que vive cada fase com calma, sem cobranças e exigências excessivas, é muito mais feliz e bem desenvolvida. É muito ruim ter de usar o choro toda vez que queremos nos comunicar. Imagine o trabalho e o estresse que dá! As lágrimas estão vinculadas à dor, então o ideal seria que uma criança tivesse atenção suficiente ao ponto de não precisar chorar. Muitas vezes, uma criança chora por não conseguir expressar tudo o que sua alma quer dizer, seus desafios de vidas passadas, sua missão presente. É um grande sofrimento! Entretanto, todo bebê traz consigo um acervo de informações que são armazenadas em sua personalidade congênita, ou seja, todas as informações, virtudes e limitações vividas nas existências passadas. E ele precisa muito expressar-se, mas para isso é necessário que alguém esteja disponível para ouvi-lo. Disponível mesmo! E estar disponível para ouvir o bebê é ficar cem por cento com ele, e não ouvindo música, vendo TV, lavando louça ou fazendo outras coisas enquanto conversa com seu filho. É difícil concentrar-se em uma única tarefa nos tempos atuais, mas o olhar profundo da mãe é tão importante para o desenvolvimento de uma criança que possivelmente as outras tarefas tornam-se menos urgentes nesse momento.

Imagine um bebê de seis meses de idade que fica em uma creche dividindo com mais dez crianças a atenção da pessoa que cuida dele. Assim, fica difícil qualquer forma de expressão. As creches e as escolinhas são instituições louváveis, as quais permitem que as mães trabalhem e sustentem sua família, mas o ideal seria que cada criança tivesse atenção de pelo menos um adulto em tempo integral. Em algumas civilizações antigas, o adulto que acompanhava a criança desempenhava papel de professor, tutor, um amparador que cuidava da educação e da preparação daquele ser para o mundo, tornando-o uma pessoa de bem, que vai agregar valor à sociedade com uma obra que poderá ajudar o mundo a evoluir: esse é o principal objetivo da palavra educação, como veremos a seguir.

## O SISTEMA EDUCACIONAL

O SONHO DA FILOSOFIA GREGA ANTIGA ERA, por meio de um sistema educacional equilibrado e eficiente, erradicar a barbárie e a ignorância, educando o homem para a virtude e para o cumprimento do sumo bem, da verdade e do conhecimento.

Estamos no século XXI, mas nosso sistema educacional ficou lá atrás. Bem lá atrás, há décadas. Tudo evoluiu, cresceu e se globalizou. Hoje, os aparatos tecnológicos facilitam muito as nossas modernas vidas, mas o que podemos observar é que, na educação de nosso país, principalmente no setor público, nada disso aconteceu.

Os professores recebem um salário que não satisfaz suas necessidades, e o governo, por sua vez, mal tem condições de lhes pagar, não sobrando verba para investir na modernização do ensino. Em algumas comunidades do norte e do nordeste, existem famílias em que nenhuma de suas gerações frequentou a escola. Imagine só! Isso está acontecendo agora, no século XXI. A equipe de educadores que conversava com essas famílias tentava explicar-lhes a importância de ir à escola, porém elas não conseguiam compreender! Se ninguém da família precisou ir à escola para viver, por que agora alguém teria que estudar? É lastimável que, em um país tão promissor como o nosso, ainda existam lacunas tão grandes a serem preenchidas.

Quais são os resultados dos insuficientes investimentos na modernização da educação? Baixo aproveitamento por parte dos alunos, professores que não conseguem estudar e fazer especializações e que se estressam com a superlotação das salas de aula, não conseguindo desenvolver seu trabalho com qualidade.

Nesse cenário caótico, como ficam as nossas crianças? Que esperanças elas terão? Já estudei em escola pública e, na época que eu estava na sétima série, apareceu, na escola onde eu estudava, uma professora de história que era auxiliada pelos alunos, pois ela tinha dificuldades em compreender a matéria que ela mesma ensinava... Eu fiquei muito chocada e revoltada na época e lembro que naquela mesma semana li uma coluna de revista que dizia: “Se seus professores e líderes não forem bons o suficiente, jamais se revolte. Vá à luta, estude, batalhe e jamais reclame, pois o seu futuro depende de você, e não deles. Quando seu futuro chegar, eles não estarão mais lá para que você ponha a culpa neles, mas a cobrança virá e você só pode contar consigo mesmo.” Essas palavras mexeram tanto comigo, que acho que foi naquele momento que decidi tomar as rédeas da minha vida, com apenas doze anos. Essas palavras foram tão importantes para mim que as carrego até hoje. Também guardo com carinho as palavras que minha professora Regina me disse na segunda série e que hoje fazem diferença em minha vida. Ela dizia que um bom futuro depende de quem somos no presente, das ações que tomamos no agora.

É na escola que aprendemos a nos relacionar com outras pessoas, que aprendemos a amar outras pessoas, que aprendemos quase tudo. O sonho dos antigos filósofos gregos era a construção de um lugar onde as pessoas pudessem receber treinamento físico, mental, emocional e espiritual para tornarem-se cidadãos de bem, pessoas corretas, de moral elevada, com espírito altivo, capazes de dialogar em alto nível e que tivessem discernimento suficiente para conversar sobre qualquer assunto.

## FAMÍLIA

QUANDO UMA CRIANÇA NASCE, nascem também um pai, uma mãe e uma família. A família seria uma extensão da barriga materna, pois, depois do nascimento, quando ocorre o abandono da barriga da mãe, a criança consegue perceber que existe um mundo maior lá fora: para a criança, sua família é o seu mundo! E é a família o cenário ideal para nossos aprendizados terrenos. Cenário, atores e personagens ideais que proporcionam um mergulho sem igual nas emoções que viemos desenvolver, curar, melhorar, transformar.

Muitas vezes, aquele que é nosso pai nesta vida já foi nosso filho em outras. Aquela que é nossa mãe já foi um inimigo, ou quem sabe o melhor amigo? E é por isso que podemos dizer que a família é um “local” onde aprendemos muito, pois muitas vezes tentamos amar nossos familiares e não conseguimos, por reconhecermos naquela pessoa, mesmo que inconscientemente, um algoz de vidas passadas.

Entretanto, por que nascemos junto daqueles com quem já tivemos conflitos em existências anteriores? Justamente para aprendermos que tudo é impermanente, temporário, e que o perdão é a maior virtude. Quando tomamos conhecimento dessas leis que regem o nosso universo, tudo fica mais leve e mais tranquilo, porque perdoar é fácil quando o sentimento mais abundante em nosso coração é o amor.

A família reúne as condições necessárias para evoluirmos muito dentro de um curto espaço de tempo, isso se conseguirmos enxergar com as lentes da eternidade. Muitas vezes aquele parente que nos parece insuportável é o nosso maior professor, pois, através dos desafios que ele nos lança, conseguimos melhorar nossos aspectos mais primitivos. Normalmente, nas famílias existe alguém mais rebelde, revoltado e que tenta acabar com a paz de todos. Por que

será que, em uma família pacífica, tranquila e equilibrada, nasce uma pessoa assim, que possui o poder de desestabilizar a todos? Essa pessoa consegue produzir sentimentos densos, como raiva, medo, estresse, tensão, preocupação. Quando é só uma pessoa na família, talvez seja mais fácil de lidar, mas em muitos casos a família divide-se ao meio, em uma verdadeira guerra!

Os especialistas afirmam que, no fundo, no fundo, como vimos anteriormente, todos nós queremos ser profundamente amados. Entretanto, existem pessoas que vêm para o plano Terra com um estado tal de carência para curar que nem todo o amor do mundo seria suficiente. A família oferece muito amor, mas a pessoa possui uma alma rebelde, inquieta, revoltada, desconfiada... Por que será? Talvez porque o aprendizado da família seja justamente curar os sentimentos que essa pessoa provoca.

Depois de anos trabalhando como terapeuta, tratando grupos e observando os cenários familiares, cheguei a algumas conclusões importantes, que podem auxiliar no equilíbrio das nossas relações parentais, conforme veremos a seguir.

## **AS COMPARAÇÕES E AS COBRANÇAS QUE DESTROEM OS RELACIONAMENTOS**

UM DOS MAIORES DESAFIOS DA VIDA é aprendermos a nos relacionar de forma equilibrada, resgatando nossos carmas do passado com as almas que estão conosco na vida presente.

As relações familiares, amorosas, profissionais, de amizade, da escola, do esporte, do clube e até do salão de beleza que frequentamos, enfim, todos os contatos que estabelecemos com quem permeia nossa vida são extremamente importantes em nosso contexto evolucionário.

É por meio das relações que começamos a despertar os sentimentos mais lindos e também os mais destrutivos. É nos relacionamentos que aprendemos o amor, o respeito, a admiração, o cuidado, o carinho, a alegria, a felicidade. Infelizmente, é nos relacionando que também aprendemos a lidar com a dor de uma perda quando alguém morre, com a dor da traição e da mágoa. Muitas vezes, nos relacionamentos, sentimos raiva, competimos, experimentamos a inveja, a discórdia, os diferentes pontos de vista e as convicções que causam o afastamento temporário. Temporário porque duas pessoas podem ser dar as costas nesta vida, mas no futuro, em algum lugar, elas voltam a se encontrar para resolver o que ficou para trás. Por isso, quem compreende o contexto de eternidade gosta de resolver tudo da melhor forma possível no momento presente, conversando, dialogando e chegando a um consenso bom para todas as partes envolvidas, pois deixar para resolver problemas de relacionamentos em uma próxima vida é ter a certeza de pagar uma conta mais cara, com “juros” e “correção monetária”.

Nas experiências terapêuticas, percebendo que um dos maiores problemas do ser humano eram “os outros” e nunca ele mesmo, que a culpa era sempre de alguém,

identifiquei dois sentimentos densos que, na minha opinião, acabam com qualquer relação: as comparações e as cobranças. E não percebi isso somente no consultório, mas dentro da minha própria família.

O ser humano, com seu mar de carências existenciais, em vez de mirar em si mesmo, de projetar o seu futuro, de criar algo novo, tem o vício de se comparar aos demais. Muitas vezes, alguém que poderia ser brilhante e realizado fica somente se comparando com os outros, gerando um desgaste em sua vida e na vida de outras pessoas, tentando imitar, fazer igual e copiar um padrão, ao passo que, se houvesse um esforço da sua parte para ser mais criativo, poderia encontrar soluções autênticas, originais.

A genialidade de um ser reside em sua capacidade de criar coisas novas, de mover o mundo por meio de novas propostas de crescimento, o que se torna a mola propulsora dos tempos atuais. Portanto, comparar-se com os outros não é saudável. Cada um de nós foi “projetado” sob medida para o cumprimento de nossa missão, de nossa evolução, por isso seria muita pretensão de nossa parte pensar que somos o outro. Essas comparações afetam os relacionamentos porque, principalmente em nossa família, nos sentimos no direito de dar palpites na vida de nossos familiares. Obviamente, se vemos um irmão ou nossos pais sofrendo, é nosso dever alertar, mas viver a vida do outro causa um grande sofrimento, em primeiro lugar porque nos desvia de nossa missão e em segundo lugar porque sufoca a outra pessoa sem que ela consiga decidir por si mesma, fazendo com que fique dependente dos demais. Em muitos casos, só se aprende errando e precisamos permitir que o outro erre para que ele perceba os aprendizados de forma experimental. Muitas vezes só sentindo a dor na pele para termos o julgo de certo e errado. E quem somos nós para interferirmos nos aprendizados alheios? Mesmo que seja um filho pequeno, muitas vezes só quando ele se queima entende o que é o fogo, só quando cai compreende a dor que a lei da gravidade pode causar, só quando toma um banho de chuva compreende a gripe que a água pode trazer e a vida é assim... Eu fui entender o sentido dos avisos de minha mãe como “pegue um guarda-chuva”, “coloque um casaco” quando eu já era adulta e ela não estava por perto para me alertar. Depois de algumas gripes feias e tremendos banhos em uma fria chuva, hoje já não esqueço o agasalho e o guarda-chuva. Esse é um exemplo bem simples, mas,

se ela tivesse permitido que isso acontecesse lá na minha infância, eu não levaria tanto tempo para aprender. Certamente, uma mãe ou um pai que possuem amor pelo seu filho vão protegê-lo dos “males” do mundo, vão tentar evitar um machucado ou um mal maior. Entretanto, muitas vezes, se possuíssemos um toque da firmeza oriental em nossa educação, poderíamos nos tornar adultos menos infantis.

Algo muito comum atualmente é o prolongamento da adolescência no caso de filhos que moram com os pais até os quarenta anos ou mais. Será que esse fato proporciona mais ou menos evolução? Esse questionamento é intencional de minha parte, para produzir reflexão. Será que uma pessoa que já está há quatro décadas morando com os pais consegue abandonar o ninho, evoluir, superar desafios? Será? Pense nisso!

Muitas pessoas reclamam de não terem criatividade, mas em compensação não fazem nada para desenvolvê-la e colocam a culpa em seus pais, que deveriam ter-lhes estimulado mais quando pequenas. E aí começam as cobranças, que vêm das comparações. Ouvem-se muitas frases como:

– Veja seu irmão: é um excelente atleta; e você aí, sedentário!

– Olha só! Sua irmã com outro dez em matemática e você...

Muitas vezes o pai e a mãe, quando já não sabem mais o que fazer para um filho se comportar do jeito que eles acham correto, estimulam a competição dentro da própria casa, comparando-o com os irmãos e, no caso de filho único, com primos e colegas.

Isso gera uma competição desenfreada ou um estado de baixa autoestima naquele ser que não deseja ser um esportista. E, muitas vezes, ele nem sabe ainda o que quer. Muitas vezes, o que ele quer é não querer nada, até que um dia se conheça o suficiente para saber o que deseja fazer.

Por isso, nascemos todos diferentes, para evoluirmos na diversidade, e não para sermos comparados a produtos em uma linha de produção. Muitos pais ainda hoje possuem a ilusão de que, se resolverem ter cinco filhos, eles serão todos iguais. Ledo engano! Nossa consciência é eterna e caminha conosco há muito tempo, já habitou muitos corpos e hoje é o resultado de todas as nossas experiências. É isso que nos traz a dádiva de sermos únicos e somente nós mesmos. Com toda a experiência que possuímos, podemos tomar as nossas próprias decisões. Nesse contexto, comparar-se aos outros é negar toda a inteligência universal, pois como nos podemos comparar a alguém? Se não conhecemos nem a nossa história completa desde as primeiras encarnações, como poderemos conhecer a história do outro e ficar nos comparando? Parece incoerente, não é mesmo?

Gosto muito de uma frase do mestre Confúcio, que diz o seguinte: “Cobra mais de ti e espera menos dos outros. Assim, evitarás muitos aborrecimentos.” Nesta frase, o sábio da antiguidade mostra que, quando colocamos muitas expectativas nas ações de outras pessoas e elas não conseguem supri-las, nos aborrecemos. Entretanto, quem esperava do outro, quem colocou as expectativas fomos nós mesmos, portanto deveríamos nos aborrecer conosco, e não com o outro. Muitas vezes o outro não nos prometeu nada, nós é que esperávamos... Então vem a decepção... Decepção com quem? Com o outro, pois projetamos tudo de ruim nas outras pessoas. Sempre foi alguém e nunca nós mesmos... Quando vamos aprender a assumir as nossas responsabilidades?

Na grande maioria das vezes, as prioridades das outras pessoas não são as nossas, e por isso nos decepcionamos, porque não conseguimos comunicar aquilo que queremos nem conseguimos estabelecer os devidos limites. Essa falta de equilíbrio em expressar as nossas questões com muita clareza, combinando e

acertando todos os detalhes, pode ser a nossa ruína. Se não formos firmes acerca de nossos propósitos, nunca alguém vai dar prioridade para as nossas questões, porque nem nós mesmos priorizamos! Atualmente, é assim que as coisas funcionam, com cobrança e sob pressão, e eu desejo profundamente que um dia o mundo mude, que cada um saiba das suas responsabilidades e cumpra seus prazos e tarefas sem que se necessite de tantas cobranças. No entanto, o que ocorre é que muitas vezes pegamos toda a pressão que sofremos principalmente no trabalho e a levamos para dentro de nossas casas, exigindo dos membros de nossa família, de forma dura, o comportamento que achamos adequado. Como somos muito diferentes e nos comportamos de maneiras diversas, surgem as brigas, as discussões, a famosa expressão “não dá mais”, a intolerância e muitas vezes as doenças que geram o desequilíbrio, o fim de uma família e o início de um carma muito maior. Reflita sobre isso. Como está a harmonia familiar e nos demais relacionamentos em sua vida?

Você cobra demais das pessoas? É exigente, autoritário? Ou é daquelas pessoas que “não têm boca para nada”, que não conseguem reagir diante de uma adversidade?

Lembre-se sempre de que a primeira relação que precisa ser equilibrada é a sua relação consigo mesmo, construída sobre as bases sólidas do amor, da admiração, de gostar-se e poder contar consigo nas horas difíceis. Uma das melhores coisas que existem é saber que, em um momento crucial, você estará ali para dar apoio a si mesmo de forma integral. É muito bom poder contar consigo mesmo, com o Eu Superior ou com os Corpos Superiores, pois nos sentimos fortes, brilhantes, poderosos. A autoestima não se baseia em beleza física, mas em prestarmos um “autossocorro” quando necessitamos de nós mesmos.

E, somente depois de estabelecermos uma relação equilibrada conosco, poderemos estabelecer bons relacionamentos com tudo aquilo que nos rodeia.

Lembre-se de que obedecemos às mesmas leis que criaram o universo. Uma pequena partícula inicial gerou galáxias, planetas e tudo o que existe, portanto a cura começa sempre dentro, na parte mais íntima do nosso ser, e vai atravessando camada por camada até que envolva tudo e todos os estão à nossa volta.

## SER CRIANÇA

DOS SETE AOS CATORZE ANOS, vivemos o período do jovem aprendiz, uma época em que vivenciamos e experimentamos o belo, toda a beleza que a vida pode nos proporcionar. Tudo é mais colorido, mais doce, mais febril, como a sinfonia de primavera que provoca o florescer. No nosso caso, o que floresce é um verdadeiro mar de sensações, emoções e sentimentos que se revelam como as ondas de um mar bravio.

É nessa fase que começamos a fazer as abstrações, e as associações das metáforas conhecidas nas histórias infantis com a realidade e os valores apreendidos nessa idade permanecerão por toda a vida. É uma fase de aprendizagem em que a criança precisa experimentar, precisa experienciar, praticar esportes para começar a descobrir qual o caminho de sua missão profissional, ou o que gostaria de fazer, o que lhe dá prazer. Por isso, é recomendado que a família estimule a leitura, o estudo, a descoberta, a prática de oficinas de arte, de música, para que a criança vá despertando sua capacidade cognitiva. Este é o papel imprescindível dos pais: permitir que o processo de aprendizagem aconteça.

É nessa fase também que começam os desafios da vida escolar, o aprendizado formal e o choque da realidade vivida em casa e a adaptação às normas escolares. Muitas vezes, em casa, a moral é frouxa, a criança pode tudo, não tem limites e, quando ela chega à escola, começa a desenvolver a disciplina, cumprir horários, regras, os temas a fazer, o respeito com os colegas e os professores. Portanto, escola ensina muito mais do que ler e fazer contas.

As crianças que já estão em uma creche ou escolinha desde cedo geralmente apresentam mais facilidade para lidar com limites e socialização, ao passo que aquelas que ficam aos cuidados dos pais, dos avós ou das babás encontram mais

dificuldade, visto que estavam adaptadas a outro estilo de rotina.

As pressões já começam no primeiro dia de aula, pois muitas vezes é lá, naquele dia, que começamos a descobrir como as outras pessoas nos enxergam.

Na maioria das vezes, em casa somos “os lindinhos” e muitas vezes não fazemos um julgamento sobre nós mesmos, pois nos sentimos amados. Entretanto, no primeiro dia de aula, a vida se apresenta e deixamos de ser o lindinho da mamãe para muitas vezes nos transformamos no “quatro olhos” ou “rolha de poço” ou “debiloide” ou “CDF” ou “palito” ou “nerd” ou “fracote” ou “puxa-saco” e por aí vai... Existe uma infinidade de apelidos para nos rotular, nos enquadrar de alguma maneira em algum lugar que nos explique enquanto ser. É aí que começam os casos de bullying, tão famosos nos dias atuais. Uma criança que traz de casa a educação espiritual, baseada em valores eternos, consegue compreender e lidar bem com essas situações, pois possui fortaleza interior suficiente para isso. Mesmo assim, não é fácil administrar a sinceridade e até a crueldade das outras crianças, que conseguem com uma habilidade ímpar pegar um pequeno quesito e transformá-lo em uma caricatura que intimida o colega. Nesse momento, os resgates cármicos já estão acontecendo a todo o vapor. Claro que o bullying exagerado e cruel pode traumatizar uma criança a ponto de transformar sua vida negativamente para sempre. Todavia, os apelidos, as brincadeiras e até algumas piadas não seriam situações que nos preparam para enfrentar a vida adulta e para ter coragem suficiente para resolvermos nossos problemas por nós mesmos, sem dependermos de outrem?

## CAPÍTULO 4

### **A Explosão de Emoções**

*Eu não caibo mais nas roupas que eu cabia.*

*Eu não encho mais a casa de alegria.*

*Os anos se passaram enquanto eu dormia.*

*E quem eu queria bem me esquecia.*

ARNALDO ANTUNES



Viver plenamente cada fase do “passeio” terreno é fundamental para a construção de um caminho de equilíbrio e felicidade, e é geralmente a partir dos doze anos que nossa vida começa a se transformar de forma muito radical. A metamorfose ocorre em todos os níveis. Fisicamente, é a época que o corpo produz a enxurrada de hormônios que nos capacitam para a reprodução e a manutenção de nossa espécie. Emocionalmente, buscamos uma identidade, uma personalidade que desafie nossos pais e a maneira na qual fomos criados, educados. Por isso, nessa fase é muito comum nossa alma rebelar-se contra tudo aquilo que já aprendemos. É como se voltássemos para a idade do “Por quê?”. Mentalmente, sofremos a pressão de aprender tudo o que pudermos para garantir nosso futuro – embora eu ache essa expressão muito “pretensiosa”, pois quem pode garantir o futuro? Passamos pela dúvida da escolha de uma profissão, que nem sempre é aquela com a qual sonhamos, mas sim aquela que vai gerar maior retorno financeiro. Com todos esses problemas que enfrentamos nessa idade, é claro que nosso espírito fica abalado, pois como ter saúde espiritual diante de todas essas crises?

É nessa fase que estamos totalmente plasmados na Terra e é quando nos esquecemos de quem somos e de onde viemos – isso se não tivemos uma boa educação espiritual. Nessa idade, temos muito que fazer, muitas ações a tomar. É quando nos damos conta de que estamos crescendo, que “acabou a moleza” e que precisamos ter responsabilidades, fazer a nossa parte se quisermos construir uma vida boa. E não haveria problema até aí desde que lembrássemos que não somos somente o corpo físico e que temos uma alma que precisa de atenção, alegria, amor, diversão, tranquilidade e alimento espiritual.

Se nossos adolescentes aprendessem, nessa fase, a criar uma realidade positiva, a humanidade já estaria com meio caminho andado em termos de evolução. Entretanto, não somos preparados para isso e nem todos estão prontos para entender os caminhos da senda espiritual, e quem já se deu conta dela precisa ter muita, muita paciência com quem ainda se encontra adormecido. Algumas pessoas despertam para o caminho espiritual com cinco anos de idade, outras com cinquenta e alguns precisam morrer para descobrir a espiritualidade,

portanto não somos nós, que estamos presos aqui, na terceira dimensão, que temos condições de insistir no despertar de alguém! Respeitar o momento de cada um é uma das maiores dádivas que existem! É aí que reside o verdadeiro amor incondicional, em amar as pessoas como elas são, sem quereremos ditar normas ou comportamentos, pois um dos objetivos de nossa alma, nesta existência, é que ela se expresse livremente, como ela é ou como ela gosta de ser, sem se deixar “moldar” pelas fôrmas de certo e errado que os outros nos impõem. E é justamente nessa fase que precisamos experimentar muito para sabermos quem somos. É muito divertido ser adolescente, por podermos experimentar várias personalidades, roupas, penteados, amizades, cores e sabores para que, depois, possamos utilizar nosso filtro interno e chegar a um consenso sobre nós mesmos. Se um adolescente encontra amor, diálogo, apoio ou pelo menos alguém que lhe diga que já passou por essa fase e que isso é normal, que é assim mesmo, e que esses aprendizados são necessários para a evolução de sua consciência e de sua alma, ele pode ter uma jornada muito mais feliz rumo às outras fases.

## A IDADE DOS VÍCIOS

A ADOLESCÊNCIA é um período de intensas pressões, tanto internas quanto externas. Nosso corpo nos pressiona mudando fisicamente, a família nos pressiona para que tenhamos um comportamento adequado e nós nos mesmos pressionamos, pois queremos ser os mais bonitos, atraentes e inteligentes. Nossa cultura foi construída nesses moldes, para que desejemos ter sucesso, prosperidade, muitas conquistas e, se pudermos posar em uma capa de revista, melhor ainda!

A mídia, a moda, a sociedade e os grupos dos quais fazemos parte ditam o nosso modus vivendi e vamos nos comportando, nos vestindo de acordo com as campanhas publicitárias. Na fase da adolescência, sofremos fortes influências, pois, no meio das revoluções internas, ainda não encontramos um ponto de equilíbrio que responda a nossos questionamentos a respeito de quem somos verdadeiramente.

Diante de tantas pressões, questionamentos, dúvidas, angústias e revoltas, surge a tendência aos vícios, que são muitas vezes uma válvula de escape para aliviar a pressão e a intensidade das emoções.

Quando falamos em vícios, logo nos vêm à mente as drogas, o álcool, o tabagismo. No entanto, atualmente existem inúmeras situações viciantes que podem contribuir muito para nosso desequilíbrio em todos os sentidos. Normalmente, o vício entra na vida de alguém quando há dependência emocional, que também não deixa de ser um vício. É tudo aquilo que nos aprisiona, que nos torna escravos, sem o qual não conseguimos viver...

Incluem-se nisso o estresse, a raiva, a preocupação, a tristeza, o medo, o sentimento de inferioridade, a arrogância, a vaidade. Todos esses sentimentos densos, que não são condizentes com a nossa natureza, produzem substâncias tóxicas ao nosso organismo, que vão impregnando e viciando nossas células, até o ponto em que nos tornamos totalmente dependentes dessas substâncias e, para alimentá-las, precisamos produzir mais e mais, sentindo cada vez mais esses sentimentos que aos poucos vão destruindo a nossa saúde. Na fase de adolescente, essa propensão a vícios é muito maior, pois nem sempre o crescimento do corpo é acompanhado por desenvolvimento mental, emocional, espiritual. Quando acreditamos ser “grandes”, pensamos que podemos experimentar de tudo, que somos fortes, imbatíveis e até que somos imortais! E somos mesmo, do ponto de vista da alma, mas o corpo físico sofre com nossas agressões a cada instante. Lembre-se dos primeiros capítulos: o que produzimos no nosso corpo físico ecoa pela eternidade.

É incrível a quantidade de coisas em que o ser humano consegue se viciar... Em doce, em chocolate, em roer unhas, em limpeza, em videogame, em jogos de computador, em redes sociais, em comprar, em sexo, em café, em falar palavrão, em futebol, em falar errado, em animais de estimação, em acumular coisas inúteis, em cirurgias plásticas, em atividade física e também em comer, beber, fumar e se drogar.

Muitas vezes isso ocorre por uma necessidade de se conhecer. Imagine se alguém nos perguntasse “Quais são as suas manias?”. E se não soubéssemos responder? Seria um sinal de não conhecer a si mesmo, de não sabermos quem somos, de nossas preferências. E como conhecer preferências? Experimentando, mas de forma moderada. Muitas vezes desenvolvemos manias, costumes e vícios a cada dia, apenas para referenciar nossa real identidade. Isso dá sentido à nossa existência e muitas vezes o fazemos de forma inconsciente.

Com os avanços da medicina, as pesquisas detectaram que todos os seres humanos possuem algum nível de TOC, mesmo que seja leve. TOC é a sigla utilizada para Transtorno Obsessivo-Compulsivo, o qual é diagnosticado quando

alguém possui comportamentos considerados estranhos para a sociedade ou para a própria pessoa; normalmente trata-se de ideias exageradas e irracionais de saúde, higiene, organização, simetria, perfeição ou manias e “rituais” que são incontroláveis ou dificilmente controláveis. Quando o TOC caminha para níveis mais elevados e os rituais tornam-se angustiantes para a pessoa, normalmente ela precisa de tratamento, terapia, conversa, porque ela pensa que o universo se organiza de acordo com suas ideias, o que não é verdade, e muitas vezes a pessoa afetada acredita que, se ela não trancar a porta três vezes, girando a chave uma vez para a esquerda e duas para a direita, ela poderá morrer. Os casos de TOC vêm crescendo principalmente entre os adolescentes e, do ponto de vista espiritual, é tratado como uma sintonia em alguma situação do passado, que até mesmo pode ser de uma vida pregressa, e incomoda a pessoa porque, em muitos casos, essa situação angustiante aconteceu na hora da morte ou provocou uma situação desgastante e estressante. Com as terapias que consideram o fator da reencarnação, esses casos possuem muito progresso e muitas vezes a cura. Manias todos nós temos, mas, se algo acontecer e você se encontrar cumprindo rituais de forma repetitiva e sentir angústia quando não conseguir realizá-los, procure o auxílio de um bom terapeuta da área holística e vibracional, que pode lhe ajudar muito, não só na cura do TOC, mas em uma jornada de autoconhecimento e felicidade.

Vícios nos trazem a ideia de que a alma grita por equilíbrio, por ajuda, por amparo. Qualquer tipo de vício é uma representação simbólica do vitimismo, de que algo que não foi resolvido foi transferido para uma situação escravizante. Portanto, a melhor maneira de ajudar um viciado é estendendo a mão e mostrando que ele possui força interna para se curar e que, assim como ele entrou na situação viciante, somente ele poderá sair, embora precise de ajuda, afeto, amor por si mesmo, autoestima, coragem e vislumbre de um futuro perfeito, construído pelos sentimentos sublimes da compaixão e da criatividade.

## AS DROGAS

ATUALMENTE, TODOS NÓS vivemos expostos a muitos tipos de pressão. Sofremos as pressões do trabalho, da mídia, de nossa família e do próprio psiquismo social, os quais ditam as regras que precisamos seguir, o que nem sempre está de acordo com o que sentimos e pensamos.

Não sabendo administrar essas pressões do dia a dia, somadas às emoções, aos desejos, aos pensamentos e aos sentimentos, muitos de nós, em vez de enfrentar os problemas, recorremos a formas sintéticas de alívio dessas pressões: as drogas.

As drogas não trazem a cura; elas mascaram os problemas e as situações, trazendo um alívio ilusório e fugaz.

Escolher o caminho das drogas é uma forma de abandonar a realidade e deixar de enfrentar os problemas com coragem e determinação.

Algumas correntes de pensamento defendem o uso das drogas e sua legalização por pensarem que, se houvesse uma “indústria organizada” das drogas, a criminalidade diminuiria, gerando mais empregos e impostos, e que isso acabaria com o tráfico.

Em contrapartida, os Grandes Mestres da Humanidade, como Gandhi, Jesus, Krishna e outros sábios, nunca defenderam o uso de mecanismos de alucinação, pois sabiam que estávamos aqui justamente para enfrentar os problemas e as

pressões e para aprendermos a vencer os desafios da vida.

Se nossa missão na Terra é resolver as questões que assolam nossa alma, utilizando drogas estaríamos anulando a nossa percepção de realidade e desperdiçando nossa tão valiosa encarnação, pois a utilização dessas substâncias atrasa o nosso processo de evolução.

Se hoje ainda existe certo “cuidado” na utilização das drogas, isso se dá pelo limite que a proibição traz, e pelo medo que os usuários têm de ir para a cadeia.

Talvez o processo de legalização tenha suas vantagens, mas essa liberação provocaria a utilização em massa, densificando o psiquismo da Terra e impedindo a evolução do nosso planeta enquanto organismo vivo.

## OS GRUPOS E SEUS LÍDERES

COMO JÁ DISSEMOS ANTERIORMENTE, quando um bebê nasce, a barriga da mãe é o seu mundo. Já para o adolescente, a escola é o seu mundo. A escola é o cenário perfeito para que ele se desenvolva em todos os aspectos e aprenda a enfrentar os desafios da vida, e, em uma mistura de instintos ancestrais com a força que a união provoca, criam-se os grupos. Na época em que eu frequentava a escola, as coisas funcionavam de maneira ligeiramente diferente dos tempos atuais, mas ainda assim havia as “patricinhas”, as “barbies”, os “metaleiros”, os “nerd’s”, os “pagodeiros”, os “mauricinhos”, os “ripongas”, os “surfistas”, os “marombeiros”, os “crentes” e por aí vai, uma série de grupos que se formam por afinidade, por pensarem parecido e por juntos sentirem-se mais fortes e amparados. É incrível a necessidade que o ser humano possui de se autodefinir e também de rotular as outras pessoas, normalmente com palavras que possuem sentido pejorativo, que possuem carga emocional intensa! Em alguns países, a questão das fraternidades nas universidades é tão séria que existem rituais como batizados, iniciações e testes para que um membro seja aceito.

Como trabalho com diversas atividades – escrevo, sou terapeuta holística, ministro cursos e palestras nessa área e também sou empresária –, tenho contato com muitas pessoas. A instituição Luz da Serra, onde trabalho, não possui vínculo com nenhuma filosofia religiosa, embora gostemos de estudá-las e utilizar os conceitos que são iluminados para desenvolvermos nossa espiritualidade. Muitas pessoas não conseguem entender isso e chegam a ficar nervosas porque muitas vezes nos perguntam: – O que vocês são? E nós respondemos : – Somos espíritos em evolução! E perguntam: – Mas que religião é essa, do espírito em evolução, vocês são espíritas? E respondemos: – Não, não temos uma religião. Para nós, a melhor religião é a do coração, da orientação interior, é a religião do discernimento de cada um; e a melhor filosofia é a de fazer o bem. E muitas respondem:

– Ah, tá... (demonstrando insatisfação e decepção com a resposta).

É difícil para todos nós enxergarmos profundamente a alma de alguém, deixando de lado os rótulos e os julgamentos que fazemos da imagem física. Se vemos alguém com um uniforme de presidiário, nosso primeiro ato é a defesa, mesmo que seja um ator que esteja vestindo um figurino de detento; assim como as definições extremamente preconceituosas de que negros são criminosos, loiras são burras, gordos são preguiçosos e mulheres não sabem dirigir. Já passou da hora de transformarmos esses conceitos, abandonando-os de uma vez por todas! Nos tempos atuais, o rótulo tornou-se o aspecto mais importante de um ser e algumas pessoas são capazes de matar para terem um corpo perfeito e uma beleza cinematográfica, ou seja, um rótulo “bonito”. Entretanto, o que é bonito? A beleza é muito relativa e depende dos olhos de quem vê.

Algo que se percebia em minha época da escola é que algumas pessoas que permeavam a maioria dos grupos tinham um excelente relacionamento com todos, mas não seguiam nenhuma “religião escolar”. O que se observava nessas pessoas é que eram extremamente simpáticas, mas sabiam estabelecer limites quando percebiam que alguém as queria “prender”, impondo alguma regra. Eram livres, independentes, tinham um ar de vitória em sua aura e não se deixavam dobrar pelas regras impostas pelos grupos e seus líderes. Em todo clã há um líder, a pessoa que dita as regras, as diretrizes do grupo. Nesses casos, saber dizer não é uma dádiva, pois quem não sabe dizer não normalmente se torna “escravinho” do líder. Reflita sobre isso, sobre quantas vezes você já foi “escravo” de alguém... Lembre-se sempre de que você nasceu para ser livre!

Dependendo do caso, quando algum adolescente traz queixas associadas a esse assunto, o conselho terapêutico normalmente é o de que ele mantenha sua personalidade firme para tomar suas próprias decisões, de acordo com suas vontades e com aquilo que lhe faz feliz. É normal que nesses grupos todos vistam-se de forma análoga, ouçam as mesmas músicas e falem dos mesmos assuntos, mas o que acontece na maioria das vezes é que alguém tem vontade de sair, de deixar de participar dessas associações e é impedido pelos demais, sofrendo ameaças de todos os tipos. Inclusive, muitos adolescentes são perseguidos e sofrem calados, com medo de sofrer retaliações. Para o

adolescente, é extremamente importante participar de algo com o que se identifique, construir uma segunda família, já que se rebelou contra sua família biológica. É importante, mas somente enquanto for saudável. Por isso, manter-se firme diante de suas decisões, ser quem você é e viver de acordo com sua essência é a melhor dica para ser feliz, independentemente de fazer parte de um grupo ou não. Você pode pensar que precisa, mas se há algo de que não necessitamos é do amor de um grupo ou de pessoas que nos aprisionam com seus conceitos e ideias. Já temos o amor maior, o amor do plano espiritual, o amor do Criador, da inteligência divina que nos guia, que nos conduz na aventura da vida! Conte sempre com esse amor, pois esse sim é incondicional e eterno. E como sabiamente diz nosso querido mentor Adam:

**JAMAIS DIMINUA SEU BRILHO** para ser aceito pelos outros. Opacidade não é humildade: é deixar de ser único e genial para tornar-se normal.

## MUITAS PERGUNTAS

NO TRABALHO TERAPÊUTICO com os adolescentes, sempre surgem muitos questionamentos. Acredito que algumas das principais perguntas que ouvi possam nos ajudar a compreender essa fase e as dificuldades enfrentadas.

A seguir estão listadas as questões e algumas prováveis respostas de aconselhamento.

### **1. Como criar minha realidade com tantas interferências (de todos os tipos, de ordem energética, mental, física, moral, afetiva, espiritual)?**

A melhor maneira de criar a própria realidade sem interferências nocivas é aprendendo a conhecer-se de maneira a saber o que você realmente quer. Quando ainda não sabemos o que queremos, é normal escutarmos as opiniões das pessoas em quem confiamos. Escute as pessoas que você ama, mas lembre-se de que muitas vezes elas podem estar equivocadas, pois somente você tem o conhecimento da sua missão de alma e sabe o que é melhor para você e, por isso, a decisão final é sempre sua.

Sofremos interferências energéticas, mentais, físicas, morais, afetivas e espirituais quando nossa imunidade espiritual está fraca, em baixa.

Uma pessoa espiritualizada, que possui conexão com Deus, que reza, que medita, que possui moral elevada e que cuida de sua fortaleza interior não sofre com as interferências porque o espírito está forte e protegido, como se fosse

imune.

## **2. Sinto-me com constantes crises referenciais, não tenho em quem me espelhar. Por que isso acontece?**

É normal, na adolescência, tentarmos compreender o mundo por meio dos exemplos de outras pessoas que passaram pela Terra e obtiveram sucesso em sua existência. Talvez você não consiga se espelhar em ninguém porque é um ser único e queira apenas ser você mesmo.

O que acontece muito, atualmente, é que os exemplos estão totalmente distorcidos e equivocados. O herói que aparece na TV é um bandido que usa drogas. A mocinha dos filmes é uma modelo triste porque escolheu não comer para poder desfilas e experimentar o glamour da passarela.

Muitas vezes, deparando-se com isso, o jovem não quer essas referências que estão na moda, e sim algo que ele imagina como modelo de perfeição.

Mesmo com a era ultramoderna em que vivemos, os melhores exemplos ainda são Gandhi, Madre Teresa, São Francisco, Jesus, Buddha e tantos outros seres iluminados, pois transcenderam o tempo e nos iluminam com seus exemplos amorosos e divinos até hoje.

## **3. O que é um vício do ponto de vista espiritual? Por que nos viciamos?**

Do ponto de vista espiritual, o vício é um distanciamento muito grande da

conexão com a energia divina, pois, se alguém sente uma carência ao ponto de viciar-se em algo, é porque está se recusando a experimentar o amor que vem de Deus. Quem prova desse amor não se sente carente, não precisa de mais nada. O amor divino – quando flui em nossos corações – nos abastece, nos alimenta, nos completa, nos revigora, nos anima. Ficamos resplandecentes sem a necessidade de um vício para preencher um vazio ou tapar um buraco.

#### **4. O que são os vícios emocionais?**

Os vícios emocionais acontecem quando sentimos emoções que nos destroem e, mesmo sabendo disso, não conseguimos parar de senti-las.

Angústia, medo, depressão, raiva, estresse, rancor, egoísmo, fúria, violência, euforia, ansiedade são emoções não condizentes com a nossa natureza, por isso produzem uma quantidade desequilibrada de hormônios que são literalmente despejados em nossa corrente sanguínea.

Quando essas emoções permanecem conosco por muito tempo, produzem todo tipo de doenças, como gastrite, cálculo renal, problemas estomacais, tumores, síndrome do pânico, depressão, hipertensão e muitas outras que até mesmo podem nos levar à morte.

#### **5. Como acontece a cura dos vícios?**

A cura dos vícios se dá por meio do elo espiritual, pois, quando estamos conectados à espiritualidade, seja da forma que for, nossas carências vão embora.

A espiritualidade é muito particular e íntima e deve ser desenvolvida de acordo com as afinidades de cada um, não necessitando seguir uma cartilha específica ou uma tradição. Não é porque sua família está praticando determinada religião há cinco gerações que você precisa segui-la também.

Siga sempre o seu coração e o seu Deus. Cada pessoa faz sua imagem e sua ideia sobre Deus, e isso precisa ser respeitado. Muitas vezes nem precisamos seguir uma linha religiosa, basta nos conectarmos a Deus da maneira que deduzimos ser a correta.

Cada um de nós é um universo, possui uma religião interna. Portanto, não há nada de errado em estudar as doutrinas e aproveitar o que cada uma delas tem de melhor.

Reconhecer-se como templo divino é um dos mais belos caminhos espirituais, pois isso gera respeito nas relações, amor e uma convivência harmoniosa com os demais.

Estar lúcido e plenamente consciente de si mesmo faz despertar os sentidos superiores, traz equilíbrio, centramento, discernimento e uma vida feliz, saudável, plena e livre de conflitos: eis a cura de qualquer dependência, que nos traz a liberdade de expressarmos beleza, divindade e amor.

## CAPÍTULO 5

### Será?

*Nos perderemos entre monstros*

*Da nossa própria criação.*

*Serão noites inteiras,*

*Talvez por medo da escuridão.*

*Ficaremos acordados*

*Imaginando alguma solução.*

*Pra que esse nosso egoísmo*

*Não destrua nosso coração.*

RENATO RUSSO/DADO VILLA LOBOS/MARCELO BONFÁ



## CARREIRA

Na fase adulta , uma das nossas maiores preocupações é o sucesso profissional, por meio do qual desejamos conquistar reconhecimento, status e uma boa vida do ponto de vista material.

Nesse momento surgem os “serás”, porque as decisões quanto aos estudos, à universidade e à profissão vão ditar os rumos de nossas vidas. Os conselhos que ouvimos de nossos pais e familiares normalmente são:

– Pense bem para não se arrepender depois!

Quando ouvimos algo assim, parece que o mundo cai sobre nossos ombros. Se o conselho fosse diferente, nós nos sentiríamos mais seguros e apoiados. Imagine este conselho:

– Escolha o que você quiser, aquilo que o faz feliz! Caso você não goste, depois você pode trocar de curso, experimentar outra área. O que importa é que sua jornada seja leve e que você esteja contente.

Ainda na adolescência, quando não sabemos direito quem somos, sofremos pressão para decidir pelo melhor caminho profissional. Muitas vezes pensamos no retorno financeiro, e não no caminho que nos deixaria mais feliz. Eis o nosso grande erro, pois, trabalhando no que não gostamos, dando foco para o dinheiro, ele se torna difícil, suado, doloroso. Quando fazemos aquilo que amamos, o foco não é no dinheiro, mas na prosperidade, o que torna tudo mais profundo e

prazeroso. Quando estamos realizados profissionalmente, fazendo aquilo que amamos, as carências vão embora e frequentemente gastamos menos, conseguindo economizar.

Quando você estiver em dúvida na escolha de uma profissão, seja aos quinze, trinta ou cinquenta anos de idade, feche os olhos por um momento, respire fundo e imagine-se fazendo alguma coisa que lhe dê prazer e que contribua para o desenvolvimento da humanidade: eis a melhor profissão para você!

Trabalhar ocupa uma parte muito grande do nosso tempo, portanto devemos gostar de nossa ocupação. A insatisfação contribui para a ocorrência do estresse, da hipertensão e de uma série de doenças que muitas vezes só aparecem perto da aposentadoria, que, em vez de ser desfrutada, é consumida nas filas dos hospitais. Amar o que se faz constrói saúde, felicidade, paz, bem-estar, qualidade de vida e um legado positivo para quem vem depois.

Se nesse momento você está em uma situação difícil na vida profissional, comece a mudar seu comportamento e suas atitudes. Muitas vezes nós não estamos bem e colocamos a culpa no trabalho, no chefe. Experimente mudar e, se for o caso, planeje as mudanças que você deseja fazer e comece agora, mudando seu ponto de atração para conquistar um rumo profissional melhor. Liberte-se do “será” e concentre-se naquilo que você realmente deseja, e o universo vai conspirar a favor da mudança. Lembre-se de que atitude é tudo!

## VAIDADE

EM UMA ÉPOCA DE INFORMAÇÕES ON-LINE e de tecnologia avançada, é quase impossível não se contaminar pelo mar de novidades que recebemos a cada dia. Uma pesquisa divulga que chocolate faz bem, e lá vamos nós todos comer chocolate. Divulga-se outra pesquisa informando que chocolate faz mal. Lá vamos nós parar de vez com o chocolate. Um cálice de vinho, meditação, 50 escovadas no cabelo, gengibre, soja, linhaça dourada, exercícios físicos, ração humana, toxina botulínica, receita caseira para a pele, ufa! E tudo isso para travarmos uma batalha impossível de ser vencida, pois não adianta lutarmos contra o tempo. Os anos passam, os cabelos brancos vêm, as rugas chegam e, por mais que a tecnologia evolua e dribles algumas questões, na época atual estamos beirando o ridículo quando temos sessenta anos e acreditamos poder voltar aos dezesseis.

Certa vez eu estava em um restaurante e vi uma menina de costas. Ela estava de minissaia, cabelos louros e compridos, vestida em um estilo bem adolescente. Eu não a conhecia, então continuei andando. De repente, ouvi a voz de uma senhora de idade me chamando: “Não reconhece mais os amigos?” Quando me virei, a menina de minissaia aparentava uns sessenta e cinco anos e a reconheci pela voz e pelos olhos. Era uma pessoa que eu não via há algum tempo e que havia feito tantas cirurgias que estava incognoscível. Não quero fazer julgamentos, pois nada tenho a ver com a vida das pessoas. Cada um é livre para exprimir-se do jeito que melhor lhe aprouver. O que acontece é que, quanto mais as pessoas por aí tentam corrigir sua imagem no espelho, mais tristes e infelizes elas se tornam, porque a cirurgia que precisa ser feita é na alma, para que elas se aceitem do jeito que são, que consigam divertir-se consigo mesmas, sentir amor por si mesmas.

Muitas vezes, a pessoa nasce com um corpo que ela não considera o ideal porque justamente aquele nariz que ela não suporta vai aflorar nela situações de timidez que ela precisa curar. Então, ela vai lá e “corta” a metade do nariz e então se

sente melhor, percebendo que isso funciona. Então, ela pensa: “Ah, se funcionou com o nariz, deve funcionar com as orelhas”. Depois com os seios, e a barriga, e os braços etc., até que a pessoa fique com a saúde em risco, com suas expressões descaracterizadas ou com problemas mentais, porque ela já nem sabe mais quem é.

Em uma viagem que fiz a trabalho, comecei a observar as mulheres que entravam no avião. Surpreendentemente, as mulheres de uma mesma faixa etária possuíam os cabelos, as bocas e os olhos todos iguais. Rostos tristes, cansados, decepcionados... Uma aplicação de botox não pode trazer autoestima, porque ela nada tem a ver com imagem corporal, e sim com a consciência de gostarmos de ser do jeito que nós somos. Cirurgias não curam a autoimagem distorcida que muitas pessoas veem no espelho. Isso vem de dentro; portanto, antes de tomar qualquer decisão cirúrgica, tome uma decisão que vai melhorar a sua alma, pois ela é imortal, ela não perece e não sofre com o tempo, só melhora. O envelhecimento do corpo é importante para lidarmos com o nosso orgulho e aceitarmos que nosso corpo físico é mortal e perecível.

A vaidade tem limites e não é a coisa mais importante do mundo. Isso nós só percebemos quando vamos adquirindo maturidade, o que pode ocorrer aos oito ou aos oitenta anos. Existem muitas crianças maduras e muitos idosos infantis. Pense nisso!

## CONTROLE

ALGUMA VEZ, EM NOSSAS VIDAS, nós já tentamos controlar alguém. Isso é inevitável, pois quem nunca aconselhou um amigo para evitar que ele fizesse uma grande bobagem? Dar um conselho, uma ajuda, estender a mão é uma forma leve de controle, pois desejamos que a pessoa tome a decisão que julgamos ser a correta, mas nem sempre é a melhor para ela. Muitos de nós poderemos afirmar que não foi controle, mas sim amor, pois naquele momento estaríamos vendo algo que nosso amigo ou familiar não conseguia perceber, pois estava passando por uma crise. Até aí, tudo bem – quando os sentimentos sublimes estão presentes, podemos ajudar dando opiniões, mas com a condição de somente emitirmos uma opinião quando alguém pede. Só se dá um parecer quando alguém vem até nós e o solicita.

A lei universal do livre arbítrio não permite que controlemos as atitudes dos demais, porque o carma é como uma senha bancária: pessoal e intransferível. Partindo desse pressuposto, muitas vezes as pessoas que mais amamos não enxergam o mesmo que nós e precisam passar por sérias dificuldades para crescerem e evoluírem. Muitas vezes, o sofrimento é o melhor professor, o melhor pedagogo que vai trazer experiência e força para que cada um de nós possa vencer os nossos desafios.

Alguns de nós, que viemos curar arrogância e prepotência, muitas vezes acreditamos saber tudo o que pode acontecer, acreditamos prever algumas situações, e é aí que começa a obsessão de querermos controlar a vida das pessoas que nos rodeiam. E o controle é um sentimento viciante, que nos domina ao ponto de abandonarmos a nossa vida para ficar vivendo a vida dos outros, comportando-nos como os outros, pensando no que os outros estão pensando, enfim, vivendo uma vida que não é a nossa.

Certa vez, em uma terapia, ouvi a frase: “Solte as pessoas!”.

É incrível como essa pequena frase me foi libertadora na época. Soltar as pessoas significa que ninguém depende de você, que cada um é livre para viver a vida do jeito que for melhor para cada um – afinal de contas, se tivéssemos que viver a vida de outra pessoa, teríamos encarnado em outro corpo, e não no nosso.

As pessoas são muito importantes em nosso caminho evolutivo, pois, como já falamos em outro momento, as relações são um grande desafio para todos nós e nos ensinam a evoluir, crescer, amar e perdoar. Entretanto, em primeiríssimo lugar, sempre estamos NÓS.

Então pergunto a você, caro leitor: “Como está a sua relação consigo mesmo? Você tem prestado atenção à sua vida? Tem cuidado dela? Ou está prestando mais atenção na vida das outras pessoas?”

Se você está mais concentrado na vida de outrem, experimente soltá-lo, deixá-lo ir, parar de preocupar-se em moldá-lo do jeito que você acha melhor e amá-lo do jeito que ele é. Assim estaremos experimentando uma das maiores dádivas: o perdão.

O perdão é fundamental em um relacionamento baseado no amor, pois por meio dele aprendemos a aceitar as pessoas que nos rodeiam e até mesmo a aceitarmos as nossas falhas e limitações, e esse sentimento ajuda na construção de nossa fortaleza interior, capaz de vencer as dificuldades.

## AMOR

COMO JÁ FALAMOS nos primeiros capítulos, o que mais desejamos neste mundo é amor. A certeza de sermos amados, aceitos e respeitados nos torna divinos, imaculados.

Quando somos amados, tudo fica colorido, mágico, alegre e perfeito. Muitas vezes essa situação ocorre quando estamos nos apaixonando e ficamos inebriados com toda a gama de sentimentos que somente uma paixão produz. Essa paixão pode ser por um esporte, uma profissão, uma ideia, um projeto ou uma pessoa.

Em qualquer um desses casos, a paixão é um sentimento efêmero proveniente do terceiro corpo sutil, e o objetivo do apaixonar-se é tão somente experimentarmos um sentimento intenso para que depois ele seja lapidado, transformado e amadurecido em algo mais leve, suave e duradouro: o amor.

Quando nos apaixonamos por alguém, tudo é lindo, a pessoa é magnífica, não possui defeitos nem limitações. E, segundo estudos antropológicos, a paixão é um instinto de preservação da espécie, pois nesse período liberamos feromônios e ficamos mais propensos ao acasalamento. Portanto, a paixão é um mecanismo temporário, muito rápido e ilusório, apenas para que dê tempo de uma espécie se reproduzir. Essa constatação é por muitas vezes até triste, pois a maioria das pessoas concorda que é muito bom se apaixonar.

Apaixonar-se por um ídolo, por alguém que está distante, muitas vezes funciona por anos. O problema reside em nos apaixonarmos por alguém que está perto, pois a convivência, a rotina e o dia a dia vão minando o relacionamento e aí vêm

as decepções. Quando estamos perto de alguém, seus defeitos tornam-se mais aparentes!

O que muitas vezes ocorre é que projetamos as nossas expectativas no outro e esperamos as reações e as respostas que nunca foram prometidas, combinadas. E aí começam a acontecer as decepções e são ditas frases do tipo:

– Nunca pensei que você fosse reagir dessa maneira!

E então vem a resposta:

– Mas o que lhe fez pensar que eu reagiria de forma diferente?

A pessoa esperava uma reação que ela mesma teria naquele momento, porque pôs uma expectativa no outro e na relação. Então, cada vez que a pessoa reage do jeito dela, e não do jeito que nós idealizamos lá no início da paixão, nós nos decepcionamos. Então pergunto: “Nós nos decepcionamos com quem? Com a pessoa ou conosco, que projetamos tantas expectativas em alguém que não tem condições de supri-las?”. E aí vêm as cobranças, pois cada pessoa viveu em um cenário, com bases de crença diferentes, enfim, é quase impossível encontrarmos duas pessoas que pensem de forma idêntica e, por isso, se não há tolerância e perdão, as relações tornam-se descartáveis, efêmeras, como uma simples paixão.

Por isso, quando um relacionamento é construído sobre os mais fortes alicerces, que são os dos sentimentos sublimes, como amor, companheirismo, troca, parceria, amizade, equilíbrio, cumplicidade e prazer, há a possibilidade de uma grande paixão transformar-se em um “Felizes para sempre”.

## O RETORNO DE SATURNO

MUITAS VEZES atravessamos períodos extremamente difíceis em nossas vidas e não conseguimos compreendê-los. Rudolf Steiner, o grande sábio e fundador da Escola Antroposófica, trouxe-nos a teoria dos setênios, que define nossos ciclos de transformação a cada sete anos. A antroposofia acredita que cada idade é única e deve ser intensamente vivida, pois, de acordo com essa teoria, só temos doze anos uma vez durante essa vida e cada uma de nossas idades precisa ser bem aproveitada para a nossa aprendizagem, o nosso conhecimento e a nossa evolução.

A astrologia nos apresenta os ciclos de vinte e oito anos, quando Saturno retorna à posição original em que ele se encontrava no momento em que nascemos. Essa fase acontece aos 28, aos 56 e aos 84 anos, ou seja, a cada vinte e oito anos, Saturno faz uma volta completa. Nesse momento, é como se ficássemos frente a frente conosco, em um período de grandes reflexões e mergulho existencial.

A cada ciclo de 28 anos é como se ocorresse uma morte simbólica que se dá através de fortes ritos de passagem e fatos muito marcantes, como uma gravidez, um acidente, uma viagem, uma troca de emprego, um fim de relacionamento. É um rompimento de valores, princípios e um período de grandes questionamentos, um limbo de dois anos para que possamos renascer aos trinta com as forças renovadas para levarmos a vida com mais maturidade, amor e alinhamento com a missão de nossa alma.

Quando buscamos a espiritualidade de forma livre e desde cedo, o retorno de Saturno costuma ser leve, pois ele acontece justamente para que possamos nos alinhar com a nossa essência, para que haja uma correção de rota em nosso caminho. Entretanto, se já buscamos nossa essência e estamos trilhando o caminho de nossa missão, não há o que corrigir. Recomendo a todos que façam

um mapa astrológico com um profissional qualificado, pois é um guia que orienta nossos próximos passos, para que não percam tempo e energia insistindo em caminhos equivocados.

## O CAMINHO DA ESPIRITUALIDADE

NÃO EXISTEM REGRAS para trilhar o caminho espiritual, pois ele é peculiar. Normalmente, depois de atravessarmos o retorno de Saturno e os sofrimentos que esse período nos traz de “presente”, sentimos nossa alma clamando por evolução. E, quando a alma clama, vamos em busca de algo que lhe satisfaça, que a acalme. Essa época é tão didática para nosso ser que mordemos o orgulho e dobramos os joelhos para pedir ajuda, buscando respostas a todo custo. Existe uma lei filosófica que diz que todas as respostas sempre estiveram ao nosso redor e que elas só estavam escondidas porque não tínhamos as perguntas. Quando começamos a questionar, a perguntar para o universo, rapidamente as respostas começam a aparecer, como em um passe de mágica, principalmente porque a espiritualidade está em tudo – tudo mesmo! Muitas vezes a resposta vem por intermédio de um taxista, de um balconista na farmácia ou da florista sorridente que o atendeu nesta manhã. O Plano espiritual se pronuncia através daqueles com quem convivemos. Basta prestar atenção.

Na literatura esotérica, a alma do planeta é chamada de Cristo. Essa alma já se fez carne várias vezes para podermos compreendê-la e absorver seus ensinamentos. Talvez o intérprete do Cristo que obteve mais êxito foi Jesus, pois, mesmo depois de milhares de anos, seus ensinamentos ainda estão muito presentes entre nós. Nós moramos dentro da alma do Cristo, que tudo permeia.

Nos registros bíblicos e em outros livros sagrados, encontramos trechos que dizem que somos uma alma única e essa força que nos une é o próprio Cristo.

Desse ponto de vista, fica fácil compreender frases como:

“Ele está no meio de nós.”

“Eu sou o caminho, a verdade e a vida.”

“Conheceis a verdade e ela vos libertará.”

Tudo é o Cristo. A célebre frase de Jesus que nos dizia para amarmos uns aos outros era uma dica muito inteligente. Vamos supor que você não goste muito de uma pessoa, não se identifique com ela ou mesmo tenha problemas de relacionamento. Essa pessoa é o Cristo também, pois, se ela vive na Terra, habita a aura do Cristo. Quando você deixa de amá-la, está recusando o próprio Cristo e a você mesmo, pois somos todos um.

O Cristo está na salada que comemos no almoço, porque foi a força crística que a deu vida e a fez crescer.

O Cristo está no pássaro que canta, pois, sem a energia que vem do Cristo, ele não existiria.

O Cristo está nas correntes marítimas, na selva amazônica, em uma forte tempestade ou na delicadeza de uma flor.

Portanto, tudo é sagrado, tudo pode ser reverenciado e agradecido, pois a energia crística nos dá o dom da vida, do amor, da oportunidade de desfrutarmos da Terra para curarmos as feridas de nossa alma.

## **TER FILHOS OU NÃO TER?**

DEPOIS DOS TRINTA ANOS, uma das perguntas que mais atormentam, principalmente a cabeça das mulheres, é: “Ter filhos ou não ter?”.

Nessa idade, o corpo físico, o tempo, a carreira e a sociedade começam a nos pressionar para que a decisão seja tomada. Para compreendermos de onde vem essa pressão social para ter filhos, a seguir apresentam-se alguns dados que mostram a evolução populacional humana.

Na história humana antiga, conseguir criar um filho até que ele chegasse à idade adulta era uma verdadeira odisséia. Com a ausência de recursos tecnológicos, sem uma anestesia ou um simples analgésico, o próprio parto já se tornava um grande risco para a mãe e para a criança. Por essas razões e até para que os filhos ajudassem nas tarefas da casa, que eram praticamente todas manuais e artesanais, era normal uma família ter dez ou quinze filhos.

Depois do nascimento, a criança ainda enfrentava os desafios de atravessar a infância, de crescer com saúde em uma época de obscuridade, guerras e misticismo.

As coisas mudaram, tudo evoluiu, os riscos diminuíram e hoje, na sociedade moderna, as famílias são menores, geralmente para que todos possam desfrutar de melhor qualidade de vida. Na era dos serviços e das facilidades, não se necessita mais de uma família grande para suprir as necessidades de um lar. No entanto, nas cidades do interior, onde existem as propriedades rurais, ainda sobrevivem as famílias maiores, que em média possuem cinco filhos.

Nessa longa jornada de sobrevivência e adaptação aos fatores climáticos, tecnológicos, políticos e sociais, a raça humana levou dez mil anos (até o século XVIII) para que nossa população chegasse a um bilhão de pessoas.

No século XIX, em apenas cem anos essa população dobrou para dois bilhões.

No século XX, ou seja, em mais cem anos, triplicamos para seis bilhões de pessoas, superlotando nosso planeta e consumindo em grande escala, devorando como um vírus muitos recursos naturais que não são renováveis.

Obviamente, para o Plano Superior nada acontece por acaso. Seis bilhões de pessoas sobre a Terra oportunizam mais evolução espiritual em menos tempo e isso é positivo desse ponto de vista. No entanto, considerando a saúde do planeta, se essa progressão geométrica de crescimento populacional continuar, no final do século XXI teremos mais de vinte bilhões de pessoas sobre a Terra!

Diante deste cenário, os mentores nos aconselham que tenhamos filhos somente se essa missão for muito latente em nossa alma, se for um desejo nosso, e não de nossa família ou da sociedade. A Terra já tem gente demais e hoje enfrenta muitos problemas relativos a abastecimento e consumo e, se continuar assim, dentro de pouco tempo como teremos comida, água e outros elementos essenciais à nossa sobrevivência?

Muitas pessoas pensam em ter filhos porque querem companhia na velhice, porque querem agradar a família, por pressão social, por dependência emocional, porque acham “bonitinho”, porque querem viver uma nova experiência. Infelizmente poucos pensam que ter um filho é dar uma oportunidade para uma alma que aguarda em uma imensa fila para reencarnar. Ter um filho é, antes de

tudo, tornar-se tutor, orientador de uma alma que precisa sair da Terra melhor do que chegou, ou seja, mais evoluída.

A função dos pais não é somente ensinar uma criança a andar, escovar os dentes, comportar-se e ser alguém “legal”, mas auxiliar na condução da missão da alma dessa pessoa, ajudando para que ela se torne um reflexo do próprio Deus aqui na Terra.

Portanto, se você estiver pronto para essa jornada, se você acha que essa missão é para você, vá em frente, ajude a trazer mais pessoas para cá!

Contudo, se você tem dúvidas, pense bem e livre-se da culpa se optar em não ser pai ou mãe, pois atualmente o Plano Superior nos dispensa dessa tarefa. Caso você opte por não ter filhos e sente que teria de deixar uma obra para o mundo, crie a sua própria contribuição e deixe-a como herança, como um legado para a humanidade. A propósito, qual é a sua obra?

## **O TEMPO PASSOU. CHEGUEI À METADE DA VIDA. E AGORA?**

QUANDO ESTAMOS PRÓXIMOS dos quarenta anos, já temos experiência suficiente para saber o que fazer, como agir, já conquistamos algumas coisas em termos materiais e emocionais e começamos a pensar de maneira mais seletiva e organizada.

Os erros da juventude já não se repetem tão frequentemente, porque conseguimos prever algumas situações: eis a maturidade. Nessa fase, queremos começar uma vida nova, aprendendo com os erros do passado para construir qualidade de vida no futuro.

Uma das questões que mais povoam a mente da pessoa de quarenta anos é: “Será que valeu a pena?”.

Nesse momento da vida, verificamos o resultado dos exercícios físicos, das caminhadas, dos cuidados com a alimentação e com a saúde aos quais nos dedicamos durante nossa jornada. Se não fizemos nada disso e abusamos de coisas que prejudicam o nosso corpo, é mais ou menos aos quarenta que a falta de um comportamento saudável começa a aparecer.

Uma das frases que mais ouvi na vida é: “Agora que cheguei aos quarenta anos, apareceu de tudo. Fiquei míope, diabético e meus exames estão todos alterados. O médico recomendou que eu melhore a alimentação e faça exercícios”. Nessa idade, ainda dá tempo de consertar muitas de nossas negligências com o corpo físico.

Nessa fase, muitas vezes os filhos já estão encaminhados e a vida já está organizada, então muitas pessoas dessa faixa etária vão às academias, aos restaurantes vegetarianos, aos espaços holísticos, às lojas de produtos naturais, buscando melhor qualidade de vida para que, quando chegarem à fase da terceira idade, tenham mais saúde e bem-estar.

Essa fase é crucial para que se tome uma atitude de autopreservação. Muitas vezes é nesse momento que tomamos a decisão importante de resolver a nossa vida ou de entregar os pontos, encontrando o renascimento para uma vida de felicidade e conquistas ou a depressão.

Se decidimos pela nossa felicidade, encarando os problemas, vivendo a vida, apostando em nossa felicidade, em nossa espiritualidade e na construção de um caminho de ética, leveza e responsabilidade, essa fase torna-se uma dádiva, trazendo-nos um mix de experiência com jovialidade e prazer.

Se optamos por nos entregar à depressão, a vida murcha à nossa volta e nos encaminhamos para um mundo de escuridão e medicamentos controlados. Rumamos à reclamação, à tristeza, aos conflitos e à nossa autodestruição. É a morte em vida!

Por mais difícil que tenha sido seu passado, por mais dores e situações dolorosas que você tenha enfrentado, sempre é tempo de recomeçar, de ir em frente, de reconstruir. Solte seu passado, liberte-se dele e comece a construir um novo futuro, uma nova vida baseada em princípios e valores elevados, altruístas e sintonizados com a natureza divina. Finja que você nasceu agora, só que com toda a memória de aprendizados que você possui, e então recomece!

Procure espiritualizar-se, da sua maneira, conectando-se com o que você acredita que seja Deus. Não importa se para você Deus é um senhor barbudo, se é Jesus,

Krishna, Buddha, Maria, Alá ou a força da natureza. Deus é tudo o que existe e, se você conversar com ele no silêncio de uma meditação, em uma caminhada ou apenas com seu olhar, encontrará uma incrível força interna capaz de atrair tudo de ótimo que a vida pode lhe oferecer.

Agradeça por tudo o que a vida lhe deu de presente, mesmo as dificuldades, pois elas nos ensinam e possuem uma pedagogia divina. Sempre que enfrentamos uma situação desafiadora, tornamo-nos mais fortes, capazes, evoluídos e experientes.

Como a vida aqui na Terra nos foi dada de presente para que pudéssemos evoluir, os problemas e os desafios sempre surgirão. Sabendo disso, podemos controlar as nossas reações diante dos problemas, assumindo uma postura otimista diante das dificuldades, enfrentando-as e resolvendo-as de forma equilibrada e nos mirando nos exemplos dos Grandes Mestres.

Diante dos desafios da vida, quando você não conseguir tomar uma decisão em uma situação difícil, pense o que Gandhi faria no seu lugar. Pense como Madre Teresa reagiria diante da dificuldade. O que Jesus faria? Quando fazemos esse exercício, parece que as respostas vêm no mesmo momento.

Ainda dá tempo de recuperar sua juventude e conquistar tudo aquilo que você deseja! Esqueça a frase “Estou velho demais para isso”. Mãos à obra!

## A LEI DA ATRAÇÃO

TUDO O QUE VOCÊ É foi você quem atraiu!

Essa é uma das frases mais duras que podemos ouvir, mas também uma das mais verdadeiras e libertadoras.

A lei universal da atração rege o universo e foi assim que ele mesmo se constituiu, através de uma dança de partículas cósmicas que se atraíram magneticamente até que a matéria se formasse.

Como estamos inseridos no contexto universal, essa lei aplica-se a tudo o que fazemos. Nossos pensamentos, nossos sentimentos e nossas emoções, quando disparados, têm o poder de atrair elementos de mesmo padrão.

Quando sentimos raiva, estamos enviando um formulário de solicitação ao universo para que ele nos entregue mais raiva. É ação e reação, uma lei que rege os processos energéticos.

Quando sentimos tristeza, atraímos coisas, pessoas e situações semelhantes ao que estamos sentindo, ou seja, tristeza.

Quando somos gratos, o universo nos envia mais motivos para agradecermos.

Portanto, o estado de vigília constante nos ajuda no controle das emoções, o que nem sempre é fácil, pois exige disciplina diante de uma vida inteira de costumes errôneos e vícios emocionais. Todavia, existem algumas dicas que podem nos ajudar não só a melhorar nossas emoções, mas também a construir um novo ponto de atração para conquistar tudo aquilo que desejamos:

– Decida neste momento que você quer uma vida diferente e melhor, independentemente da situação em que você se encontre neste momento.

– Elabore um caderno de metas, dividindo-o por seções como família, prosperidade, carreira, saúde etc. Em cada uma dessas seções, descreva o que seria a perfeição, como você gostaria que fosse e revise essas metas todos os dias. Quando ler, imagine que já está acontecendo. Você e seu caderno de metas a partir de agora se tornam inseparáveis!

– Mantenha seu foco alinhado às suas metas, pense nelas durante o dia. Por exemplo, se você deseja um emprego melhor, imagine como seria o local, o ambiente, as pessoas. Imagine-se sorrindo, interagindo com as pessoas e vá alimentando esse “filmezinho” cada vez com mais detalhes. Se você conseguir sentir que está no novo local de trabalho, por pelo menos dois minutos, é como se o universo compreendesse seu pedido e lhe enviasse de volta situações, pessoas e sinais que vão levá-lo ao seu sonho. Não desperdice nenhum sinal. Muitas vezes, em um programa que julgávamos chato, podemos encontrar um novo amor ou uma nova oportunidade. Confie!

– Aja sempre de forma íntegra e honesta. A lei da atração funciona somente para quem está alinhado aos princípios universais, e um deles é justamente que não façamos para os outros o que não gostaríamos que fizessem para nós.

– Seja condizente com os seus propósitos! Se você quer ser dançarino,

matricule-se em um curso, leia sobre o assunto e procure pessoas que dançam, interaja com quem conhece e pode ajudá-lo. Não se cobre excessivamente, mas planeje quando você vai começar. Se for daqui a três meses, tudo bem, mas combine uma data com você mesmo, que o universo começa a se organizar para isso. Jamais abandone seus sonhos por falta de tempo; basta se organizar!

– Crie artifícios! Se você deseja uma casa nova, compre um bonito tapete para ela. Se você deseja um relacionamento perfeito, compre uma roupa para o primeiro encontro. O universo entende esse mecanismo e envia aquilo que você deseja por afinidade, independentemente do tamanho do seu sonho. Tente!

– Livre-se da dúvida. Elimine o “será” da sua vida. Lembre-se sempre de que quem duvida do seu poder dá poder às suas dúvidas.

– Seja maduro quando as críticas vierem e esteja sempre muito, muito animado. Se você permitir que alguém o irrite, o incomode ou o atrapalhe, é como se você embalasse seu poder pessoal para presente e desse a essa pessoa. Não permita que alguém derrube seu alto astral, pois ninguém tem esse poder. Se alguém conseguiu abalar seu humor, foi você quem permitiu.

– Faça o que puder para se sentir bem na maior parte do tempo. É uma questão de costume. Assim como nos viciamos em raiva e estresse, podemos ter o vício “positivo” de nos sentirmos bem. Para isso, elimine tudo o que há de ruim em sua vida. Desligue o noticiário, que na maioria das vezes traz notícias péssimas, procure ficar longe de pessoas e situações que o coloquem para baixo. Quanto às notícias, não se preocupe com alienação, pois o que é sério alguém vai lhe contar, você vai ficar sabendo!

– Agradeça muito por tudo, desde as coisas mais simples até as mais complexas. Elabore uma lista das coisas pelas quais você é grato em sua vida. Reserve um

tempo para isso e você vai perceber quão valiosa é a gratidão.

– Nem sempre as crises indicam realmente fracassos. Muitas vezes o universo encontra formas inusitadas de nos mostrar o caminho. Mesmo diante das dificuldades, mantenha-se animado, motivado e com alto astral!

– Aprenda a esperar e tenha paciência, pois a ansiedade pode atrapalhar muito o seu processo de conquistas. Manter-se zen é o melhor remédio.

– Organização e felicidade são irmãs gêmeas! Se sua vida for uma bagunça, o universo não vai entender o que você deseja. Faça uma faxina completa em sua vida, doe algumas coisas das quais você não precisa. Comece organizando armários, gavetas, o local de trabalho, a vida financeira, a sua rotina, e então aos poucos sua vida vai entrando no eixo universal e se alinhando com os princípios cósmicos que vão lhe proporcionar tudo aquilo que você deseja. Lembre-se de que a bagunça externa reflete como você está internamente!

– Seja gentil e cordial com as pessoas, mesmo que isso seja difícil. Gentileza gera gentileza, e com isso geramos exemplos positivos, influenciando positivamente quem está ao nosso redor.

– Admire o sucesso das outras pessoas. A inveja destrói nosso ponto de atração, afastando-nos de nossas metas. Quando alguém conquistar uma meta, vibre pelo sucesso dele, comemore. Esse é o segredo dos vencedores! Pessoas de sucesso têm comportamento adulto, firme e inspirado. Em contrapartida, os invejosos são infantilizados, inseguros e têm uma lista infindável de problemas e reclamações, o que abaixa cada vez mais sua vibração, fazendo-o entrar em um ponto de atração de desgraças e doenças. Portanto, amigo leitor, se você sente inveja das outras pessoas, faça o que for necessário para eliminar esse sentimento da sua vida: oração, meditação, ioga, terapia. Pare de olhar para os

outros, libere as pessoas, focando-se na sua vida e naquilo que você realmente quer.

– Com a prática dessas dicas simples, mas que exigem reforma íntima e muitas vezes mudança em nossas diretrizes, poderemos chegar a um grande estado de liberdade, felicidade e conquistas. É só começar, agora mesmo!

## FELICIDADE SEM CULPA

VOCÊ ALGUMA VEZ já sentiu culpa por ser tão feliz enquanto muitas pessoas sofrem no mundo?

Normalmente, quando uma pessoa é linda, rica, saudável, com um relacionamento perfeito e ainda tem prestígio, causa inveja nos demais. As outras pessoas sentem raiva de quem tem tudo, porque queriam ter também. De acordo com a lei da atração, a raiva tem uma vibração terrível, que acaba com o ponto de atração. Então, quem sente essa raiva sentirá cada vez mais raiva e nunca conseguirá atingir suas metas ou ser igual a quem tem tudo!

Muitas vezes, o assédio ao “sortudo” é tão grande que, quando a pessoa é mais sensível e deixa que a opinião alheia a influencie, acaba tornando-se infeliz mesmo com as bênçãos que a vida lhe proporcionou.

As pessoas bem-sucedidas muitas vezes são vistas pelos demais como alguém que teve sorte e ganhou tudo com facilidade. Entretanto, só quem passa pela experiência sabe os desafios que vive. Muitas vezes essas pessoas têm desafios comuns, mas os superam. Têm dores, mas as curam. Têm mau-humor, mas não permitem que ele permaneça. Estão tristes, mas não deixam transparecer.

Então, será que conquistam tudo facilmente, por sorte, ou porque têm atitude?

Se você tem facilidade para conquistar o que deseja ou se a vida lhe foi generosa, está na hora de libertar-se da culpa e reconhecer seu mérito, ou seja, os

“cupons” que você juntou nas vidas passadas para que hoje isso se tornasse possível!

Esqueça as opiniões antagônicas dos outros, liberte-se e siga em frente, rumo ao Caminho do Mago! Você tem o dever de ser feliz!

## CAPÍTULO 6

### A Sabedoria do Mago

*Guerreiros são pessoas*

*são fortes, são frágeis.*

*Guerreiros são meninos*

*no fundo do peito.*

*Precisam de um descanso.*

*Precisam de um remanso.*

*Precisam de um sonho que os tornem refeitos.*

LUIZ GONZAGA JR.



## SERÁ QUE VALEU A PENA?

Após os setenta anos , o mundo vai ficando pequeno e a alma vai atingindo um ponto de expansão tal que parece que a Terra já não basta e, como seres multidimensionais que somos, precisamos experimentar outros planos, ir além...

Isso ocorre porque já nos encontramos mais perto de voltar para casa, para a Fonte, para o nosso verdadeiro lar. Vivemos o período de toda uma vida com erros, acertos, dores, desafios, alegrias, amores e sabemos que o tempo que nos resta é menor do que o tempo que passamos por aqui. Uma frase que ouvimos frequentemente das pessoas de mais idade é “Já não preciso saber tudo. Só agora compreendi que a ansiedade da juventude se torna cômica diante da grandeza da vida...”.

Nessa fase construímos a sabedoria, a observação, escutar mais do que falar. Vemos nossa vida de outro prisma, podemos construir a imagem do mago, do sábio ancião que pode aconselhar um jovem, orientá-lo e ajudá-lo a encontrar respostas. Esse seria o estado ideal para chegarmos ao final da jornada, mas não é o que acontece com a maioria dos idosos. Muitos chegam ao final da vida com doenças degenerativas, sem qualidade de vida, em casas geriátricas sem a família por perto, com todas as emoções e os sentimentos de uma vida cristalizados dentro de si e muitas vezes em forma de tumores, cálculos e outras condensações do corpo físico.

Após o retorno de Saturno, lá pelos trinta anos, com mais maturidade, possivelmente com uma carreira estabelecida e muitas vezes com a vida encaminhada, vamos desenvolvendo algumas convicções a respeito da vida. Coisas que sabemos pelo simples fato de termos experienciado, vivido uma situação. Entretanto, as verdades são relativas e, quando somos convictos, muitas vezes queremos convencer as pessoas que nos cercam daquilo que seria o melhor

para elas, principalmente quando são mais jovens do que nós. Todavia, quem disse que o resultado de sua experiência será a mesma para essa outra pessoa? Tudo muda de pessoa para pessoa e talvez ela tenha uma ideia diferente, uma estratégia melhor do que a sua. Muitas vezes tomamos essa atitude porque queremos ajudar, evitar um mal maior. Contudo, como você vai saber se o que você está pensando está correto ou não?

E assim vamos pela vida, com nossas certezas e convicções. No entanto, existe um problema! Na natureza, podemos observar a flexibilidade do bambu, dos galhos das árvores ao lidar com o vento; dos animais que param o que estão fazendo e vão alongar-se. Será que os animais e as plantas são convictos ou lidam com a natureza de acordo com o que ela propõe?

A convicção traz a rigidez. Alguém que é teimoso e convicto durante toda a vida chega à velhice quase sem se mover, pois ficou endurecido pelas suas certezas quando se recusou a mudar.

Por isso, se você ainda é jovem, esteja sempre atento às mudanças. Não resista, entregue-se, seja flexível, exponha suas ideias com coerência e sem autoritarismo ou imposições. Você não pode nem deve obrigar ninguém a nada, pois cada um de nós encarnou em um corpo separadamente com o objetivo de responsabilizar-se por suas atitudes. Portanto, utilize o seu magnetismo e a sua força mental para atrair seus desejos e suas conquistas, e não para controlar as atitudes das pessoas ao seu redor; senão certamente você se tornará um idoso doente, rígido e com um sentimento de derrota por ter passado pela Terra e novamente ter sido derrotado pelas vicissitudes da encarnação.

Imagine chegar aos oitenta, noventa anos com a sensação de dever cumprido, de estar saindo da Terra melhor do que entrou, de saber que muitos sentimentos foram curados, desafios foram vencidos e sentindo-se pronto para voltar para casa a qualquer hora que for chamado.

Quando essa hora chegar, tudo o que gostaríamos de ouvir de nossos mentores é: “Parabéns, você conseguiu! A etapa da Terra foi vencida, você conseguiu excelente nota em todas as provas e está dispensado de viver lá novamente. Você não precisa mais ter um corpo físico, experimentar a dor, a doença, porque agora você compreendeu tudo e tem consciência de si mesmo. Seja bem-vindo de volta e vamos encontrar uma função para você. Está pronto para trabalhar?”.

Normalmente, não é isso o que escutamos. Pela experiência das regressões a vidas passadas, normalmente o que ouvimos é: “Não se preocupe, você terá uma nova chance de reencarnar”.

Queremos que valha a pena, queremos chegar lá, conquistar o Céu e, para isso, uma das melhores fórmulas é sermos humildes, estarmos sempre dispostos a aprender com quem quer que seja: familiares, amigos, clientes, funcionários. Ouvir é uma dádiva, uma luz em nosso caminho. Ouça, pondere, filtre. Se não for útil, descarte. Se for útil, guarde, ajude alguém com essa informação.

O corpo físico tem vida útil, limitações, é perecível, mas sua alma jamais envelhece, portanto mantenha-a jovem, radiante, iluminada, e a saúde será consequência disso.

Permita que sua alma se expanda, e para isso um dos recursos mais interessantes é a respiração consciente, que nos traz ao momento presente.

Ter consciência espiritual de quem somos, de onde viemos e para onde vamos, procurando viver sempre o momento presente, é um dos mecanismos mais eficientes para atingir um estado de ascensão.

Independentemente da fase em que nos encontramos, sempre é tempo de agir para transformar o que for preciso na busca da evolução e do aperfeiçoamento de nossa alma. Mesmo que você só tenha quinze minutos de vida, eles são suficientes para a cura quando nos damos conta de nossa consciência crística, quando nos integramos com os processos espirituais. Pode até ser que o corpo físico feneça, mas os corpos sutis recebem toda a vibração desses minutos de iluminação, ecoando pela eternidade.

## **E SE?**

MUITAS VEZES nos pegamos pensando “E se...”.

E se eu tivesse escolhido outra carreira?

E se eu não tivesse ido à praia naquele dia e não tivesse conhecido aquela pessoa?

E se eu tivesse dado aquele telefonema?

E se eu conseguisse pedir perdão para meu pai?

E se, e se...

Nossa vida implica sempre em uma escolha que descarta todo o resto.

O optar por um caminho significa recusar todos os outros. Ao escolher uma pessoa, eliminamos todas as outras. Quando escolho uma carreira, renuncio a todas as outras.

Precisamos decidir, escolher o tempo inteiro. Isso faz parte da estadia aqui na Terra. Quando estamos alinhados com a missão de nossa alma, não ficamos choramingando ou lamentando as escolhas passadas, mas aprendendo com as escolhas equivocadas para que possamos tomar rumos mais acertados no futuro.

Esse “e se” nunca saberemos. Isso só vive em nosso imaginário, o qual deveria ocupar-se com ideias mais importantes do que “e se”. Não podemos desperdiçar nosso precioso tempo de encarnação pensando no que poderia ter acontecido. Quando atentos, aprendemos a cada instante, contemplando seja uma borboleta, seja uma planta ou apenas sorrindo, meditando, refletindo. Aprender não se resume na leitura ou na prática de alguma atividade, mas em observar como as coisas são.

Nessa fase, o acúmulo de experiências é intenso, e a capacidade de abstração é muito maior. Então, aprende-se muito observando.

Mesmo que você tenha descoberto a espiritualidade somente agora e acredite que perdeu muito tempo, comece uma vida nova neste momento. Jamais se arrependa, pois a vida é um processo de aprendizado constante, em que tudo está certo – portanto, tudo o que aconteceu foi cuidadosamente planejado pela sua própria consciência para o cumprimento do seu projeto de evolução. Se existiu algum momento passado que poderia ter sido diferente, ele não foi diferente justamente para que você aprendesse.

Fique tranquilo! Está tudo certo! O universo é perfeito, sincronizado, gentil, amoroso e nos dá aquilo de que precisamos.

Se você acha a vida cruel e triste é porque em algum momento se desviou dela, perdeu a atenção e ficou mergulhado em suas dores, em seu passado ou em seus erros. Esqueça um pouco esse “EU” e pense no outro. Participe de trabalhos

voluntários, dê sua parcela de amor para a sociedade, ajude alguém! Assim, “seus” erros, “seus” problemas, “suas” dores vão embora, pois o altruísmo nos ajuda, nos dignifica, nos levanta. A doação de amor nos fortalece! E quanto amor no coração nós temos para doar! É infinito!

Muitas pessoas passam por grandes dificuldades e ainda assim sorriem! Experimente observar os ciclos da natureza, a chuva, os animais, as plantas, a correnteza dos rios, as ondas do mar. Reserve um tempo para contemplar o natural, entrar em contato com a divindade, com a força do Cristo que faz tudo brotar, crescer e evoluir. Nesse momento iluminado de contemplação, tenho certeza de que você será muito feliz, pelo menos durante um momento! Com a prática da contemplação, esse momento vai crescendo, transformando-se em horas, dias, meses e anos de uma vida feliz e realizada.

## **PERDOE – SE!**

TODOS ERRAM MUITO! As experiências são necessárias para nossa evolução e nosso aprendizado e, se não erramos, como vamos aprender? Liberte-se sabendo que, na época em que você errou, não sabia tudo o que sabe atualmente e, obviamente, se fosse hoje, você faria diferente, pois possui conhecimento, então aprendeu com aquele erro. Perdoar-se e perdoar quem está ao nosso redor é muito libertador e transcendente e nos auxilia em nosso processo ascensional, pois a falta de perdão e o rancor são verdadeiras amarras que nos prendem à dimensão terrestre. Uma vez que você perdoa, essas amarras vão desatando-se e sua alma vai ficando leve, leve. Quando nossa alma atinge determinado ponto de leveza, ascensionamos!

## ASCENSÃO – O CAMINHO DO MAGO

QUANDO CHEGAMOS AO FINAL de uma vida terrestre, compreendemos e realizamos as sete missões básicas que se encontram gravadas em nossos corpos sutis, estamos prontos para experimentar novos ares, novas dimensões, novos mundos.

RELEMBRANDO, NOSSAS SETE MISSÕES SÃO:

- Aprender a caminhar sobre a Terra de forma equilibrada;
- Aprender a nos relacionar com equilíbrio, harmonizando-nos com espíritos conflitantes;
- Aprender a desenvolver nosso poder pessoal de forma equilibrada, dominando e transcendendo o ego;
- Aprender a amar incondicionalmente, sem julgamentos;
- Aprender a comunicar-se de forma equilibrada, materializando os ideais divinos;
- Aprender a tornar a nossa consciência alinhada à Mente Universal ou

Consciência do Criador.

– Aprender a desenvolver a conexão espiritual de forma equilibrada, libertando-nos de dogmas e limitações religiosas.

Esse é um caminho nem sempre fácil de trilhar, pois requer muita astúcia e experiência adquirida em vidas passadas para que possamos dominar nossas emoções, as quais, na maioria das vezes, são as responsáveis pelos nossos deslizes.

O mago é aquele ser que dedica sua vida a cumprir todas essas missões, pois nada para ele é mais importante do que sua ascensão. O Mago sabe que, se fizer sua parte bem feita, além de servir de inspiração para os demais, também leva consigo muitas pessoas a ascensionarem.

O Mago é completamente desperto e consciente de si mesmo e do mundo que o rodeia. Ele está munido com o conhecimento do passado, fez as pazes com sua história pessoal e entende que sua fonte de poder existe dentro da sua capacidade de enxergar e vivenciar a verdade de quem ele é. Os Magos sabem que a fonte do poder de se manifestar reside em sua capacidade de mergulhar em seu Poder Mais Elevado. Com fé, amor e paciência, o Mago simplesmente aguarda, sabendo que todas as nossas necessidades são satisfeitas com o tempo. Os Magos abraçam a vida interior como o lugar da saúde espiritual e a vida externa como a expressão do esclarecimento do mundo material. São pessoas infinitamente conectadas à Fonte Superior.

**VEJA AS QUALIDADES DE UM MAGO:**

- Espiritual;
- Criterioso;
- Consciente;
- Vibrante;
- Maduro;
- Confiante;
- Generoso;
- Acolhedor;
- Fluido;
- Vive no presente;
- Poderoso;

- Otimista;
- Compassivo;
- Desprendido;
- Aberto ao fluxo;
- Financeiramente equilibrado;
- É o criador consciente de sua realidade;
- Sempre diz a verdade;
- Alinhado com os Princípios Espirituais Universais;
- Guiado por visões e revelações;
- Todos os seus atos são baseados na integridade;

- Conectado com a Fonte;
- Intuitivo;
- Abundante;
- Desvinculado do resultado.
- Modifica qualquer ambiente para melhor com sua energia iluminada;
- Inspira quem está ao seu redor a seguir um caminho de luz.

Essa é uma lista que podemos revisar todos os dias para avaliar se nosso comportamento se aproxima ou não do caminho do mago. A cada ato, seja no supermercado, seja no trânsito ou na fila do cinema, temos a obrigação de sermos felizes, gentis com o próximo, cordiais e “mágicos” para transformarmos nossas vidas. Experimente esquecer suas inferioridades e mirar somente nas características do Mago e você se tornará um criador consciente da sua realidade, manifestando tudo aquilo que você deseja para que finalmente seja aprovado no teste terreno e possa experimentar um dia a dádiva de habitar mundos superiores.

## **DE VOLTA PARA CASA MORTE: O SINCRONISMO DOS PROCESSOS EMOCIONAIS**

EIS QUE CHEGA A HORA de partirmos novamente rumo à nossa verdadeira casa. Quando temos noção de eternidade e compreendemos a vida de uma ótica espiritual, esse momento torna-se leve e prazeroso. Obviamente, ninguém quer morrer, pois temos um programa de autopreservação gravado em nosso DNA e por isso fazemos de tudo para manter intacta a nossa vida. Entretanto, um dia precisaremos lidar com esse momento. E lá estaremos em contato direto com toda a nossa história, desde vidas passadas até o momento presente. Nesse momento, todas as nossas emoções tornam-se sincrônicas e entramos em contato com quem realmente somos, inclusive as nossas partes mais obscuras e escondidas. Nesse momento, não há o que manipular, desviar, forjar, fingir; o que nos espera é a verdade nua e crua e, por isso, tantas pessoas encaram esse momento com sofrimento, porque sabem que o que virá é a resultante de suas escolhas equivocadas.

Do ponto de vista espiritual, a morte não é como a imaginamos. Segundo os mentores, o processo de passagem na Terra é apenas uma etapa da longa jornada evolutiva e deveria ser encarada com naturalidade, afinal muitos já passaram por isso e daqui a cem anos quase todos os que estão agora na Terra desaparecerão. A morte faz parte da natureza e tudo é espírito, tudo é energia, tudo vibra, portanto nada morre, mas se renova na esperança da ascensão, da evolução, do crescimento e da expansão universal.

Não há o que temer! Grandes mestres budistas afirmam que a morte na Terra é uma das mais tranquilas que existem nos reinos que o budismo conhece e estuda. Eles dizem que, quando chegamos a um ponto crucial de dor, a morte acontece amparada por uma série de hormônios e substâncias analgésicas produzidas pelo nosso próprio corpo, e que isso não ocorre em outros reinos, onde as dores são eternas.

Muitas pessoas ficam pensando no momento de sua morte, preocupando-se, imaginando como seria. Isso se torna quase uma obsessão. Tais pessoas deveriam ocupar-se com outras coisas, aproveitando sua estadia por aqui, pois, quando seu corpo físico desaparecer (lembre-se de que apenas ele morre), sua consciência permanecerá e, se você ficar focado no medo da morte, seus corpos sutis correrão o risco de ficar acoplados ao corpo físico, causando uma série de transtornos e atrasos evolutivos.

Muitas pessoas morrem sem perceber e perdem anos e anos em que poderiam evoluir, totalmente apáticos e presos a uma situação que dá muito trabalho ao plano espiritual. Este, obviamente, nos auxilia sem cessar e com alegria, mas, se tivéssemos um pouco mais de maturidade e cuidássemos de nossa reforma íntima, poderíamos ajudar os divinos mentores, e não atrapalhá-los! O que dita nosso grau de evolução é o quanto damos trabalho ou não para o Plano Superior, ou seja, o quanto conseguimos nos cuidar sozinhos, sem depender dos mentores.

Lembro-me de uma vez em que passei por uma situação de projeção astral (saídas do corpo – viagem astral) durante o sono. Em uma projeção, a alma sai do corpo físico e viaja para outras dimensões enquanto dormimos. Nessa noite, fui levada pelo amparador espiritual para uma zona de guerras e conflitos entre grupos de artilharia na América Central.

A situação era muito real. O exército atirava com metralhadoras em soldados que faziam parte de milícias que controlavam a distribuição de drogas em determinado país. Fiquei um pouco assustada, pois parecia um pesadelo e só percebi que não era porque o mentor conversava comigo sobre o assunto e eu tenho certeza de que foi real, pois me lembro perfeitamente, e com detalhes, de tudo o que aconteceu, de forma lógica. O mentor falava que aquelas pessoas estavam todas mortas, mas, como não tinham noção de eternidade, não perceberam que morreram e continuavam ali digladiando sem parar. Eu observava tudo, estupefata. O mentor se aproximou de um rapaz tentando estabelecer um diálogo, mas ele não prestava atenção, dizendo que, se não

saíssemos dali, poderíamos morrer.

Então o mentor começou a andar no meio do tiroteio e nada acontecia.

Foi nesse momento que o comandante da milícia percebeu que já havia morrido e, quando sua consciência se deu conta disso, ele ficou muito perturbado! Foi então que o mentor, com todo o seu amor e respeito, começou a explicar-lhe o que havia acontecido, que ele havia criado um cenário ilusório para que pudesse viver em um estado de “looping”, e que aquela cena se repetia sem parar há anos. O coração do rapaz foi se enchendo de amor; ele se emocionou, aceitou as palavras do mentor e disse estar confuso por realmente não perceber muita diferença entre ter um corpo físico ou não ter! Era tudo muito real!

Eu ficava só observando, pois essa era a minha função naquele momento.

De repente, do coração do rapaz começou a se projetar uma energia iluminada na qual constavam as informações de sua última vida e algumas informações importantes de vidas passadas.

O rapaz dizia-se injustiçado, rebelde e violento porque sempre foi muito maltratado pela sua família, que ele nunca havia sentido amor nessa última encarnação, que desconhecia o sentimento. Falou ao mentor que seu pai era um bandido terrível e que sua mãe era uma pessoa desequilibrada e alcoólatra; e que a vida dele foi muito difícil.

Então, o mentor mostrou o momento da fecundação, quando o próprio rapaz escolheu aqueles pais, por acreditar que era o melhor casal para lhe proporcionar os aprendizados necessários em sua jornada evolutiva. No momento da

fecundação, o rapaz viu a luz verde amorosa que preenchia a barriga de sua mãe: era o amor do Criador enviando seu filho amado para a Terra. Naquele momento, ele compreendeu que, independentemente da barriga que escolhemos, da condição em que viemos encarnar, o amor de Deus está sempre conosco. Muitas vezes sentimos falta do amor das pessoas que estão aqui na Terra, mas, se tivéssemos noção do amor que Deus tem por nós, jamais nos sentiríamos carentes. E foi exatamente o que aconteceu!

O rapaz conseguiu sentir todo o amor de Deus naquele momento e, chorando convulsivamente, compreendeu e começou a flutuar, subir e elevar-se juntamente com o mentor. O cenário ilusório foi-se desfazendo, esvanecendo-se, e a alma do rapaz foi resgatada.

Ele era ainda jovem quando se despediu da Terra, pois, como entendeu “tudo errado”, se ficasse mais tempo por aqui poderia comprometer mais ainda suas futuras encarnações. Então, o Plano Superior recolheu sua alma aos planos interiores para que ele se lembrasse de quem era, de sua missão e do que se propôs quando reencarnou.

Existem muitas almas que são enviadas à Terra para inspirar pessoas, mas acabam distraíndo-se de sua missão e precisam voltar cedo para a casa do Grande Pai, para se lembrarem do que vieram fazer por aqui. Isso acontece muito com pessoas que possuem o poder magnético de atrair grandes multidões. Muitos artistas, cantores, atores, escritores possuem a alma com uma condição maior de se comunicar em grande escala, inspirando as pessoas através da música, da literatura, do cinema e das artes. Entretanto, muitos se perdem no mundo das drogas e dos vícios e precisam desencarnar e voltar mais cedo para a casa espiritual, para não comprometerem suas futuras encarnações.

Lembre-se de que a melhor maneira de lidar com esse momento que um dia chegará é viver o presente com gratidão, fé, amor e confiança, sabendo que o que você é neste momento continuará sendo em outra dimensão.

Se você é uma pessoa boa, altruísta e amorosa, continuará exatamente assim, mas sem corpo físico.

Se você é uma pessoa triste, amargurada, rancorosa, continuará exatamente assim, mas sem corpo físico.

É simples assim!

## CAPÍTULO 7

### Vivendo uma Vida Feliz

*Quando não tiver mais nada*

*Nem chão, nem escada*

*Escudo ou espada*

*O seu coração*

*Acordará!...*

*Quando estiver com tudo*

*Lã, cetim, veludo*

*Espada e escudo*

*Sua consciência*

*Adormecerá!...*

*E acordará no mesmo lugar*

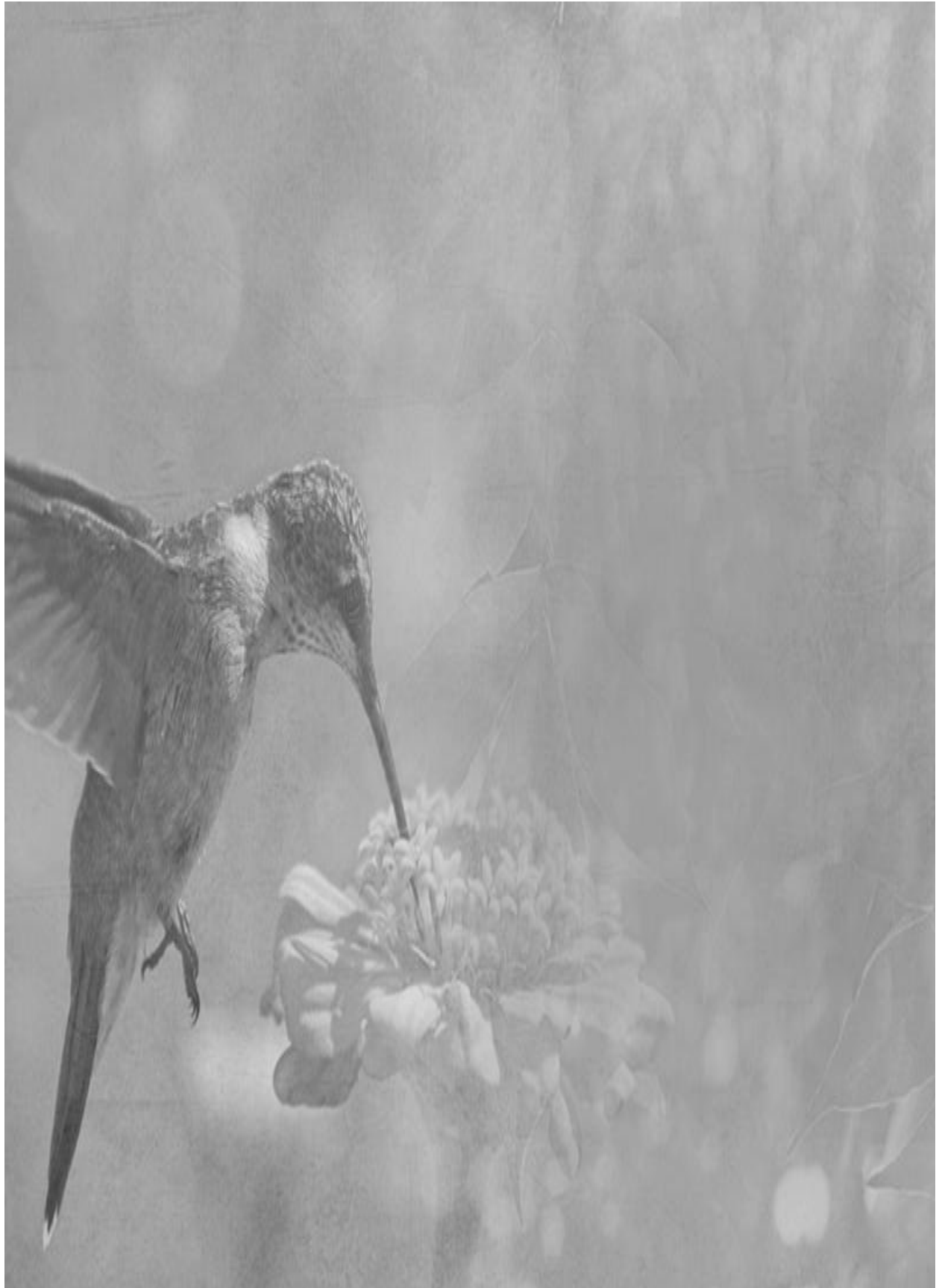
*Do ar até o arterial*

*No mesmo lar*

*No mesmo quintal*

*Da alma ao corpo material...*

NANDO REIS



## UM UNIVERSO MENTAL...

Há milhares de anos , o mestre Hermes, no Antigo Egito, já nos havia apresentado o princípio do mentalismo, ou seja, que o Todo é mente e que o universo é mental.

Esse princípio nos diz que tudo o que existe no universo material é fruto da mente de alguém. Algo que não existe precisa passar antes pela mente de alguém para poder existir.

Uma casa, antes de ser construída, é projetada pela mente do arquiteto; uma mesa é imaginada pelo designer. Quem será que imaginou as plantas, os cristais, as cores, o som primordial, a luz? Tudo isso só pode ter sido imaginado pela mente perfeita do Grande Criador, que soprou a vida em tudo o que existe.

A mente divina, que possui o dom de criar a vida e materializar os elementos dispersos no éter, inspira-nos e influencia a cada instante, desde que estejamos sintonizados em emoções e sentimentos sublimes. Quando nos envolvemos pelos sentimentos de amor, compaixão, fé, devoção, caridade, paciência, felicidade, altruísmo e consciência, conectamo-nos à mente divina e somos capazes de vibrar na mesma sintonia da mente de Deus. Sintonizar a nossa mente com a Mente Universal é uma das missões do nosso sexto chacra.

Quando conseguimos estabelecer essa conexão e esse alinhamento com a Mente Divina, tornamo-nos os criadores conscientes de uma realidade perfeita, conquistando a vida dos nossos sonhos.

No entanto, a maioria dos seres humanos encontra-se muito distante dos ideais divinos. O que percebemos diariamente nas conversas com as pessoas que encontramos por aí, seja em uma padaria, seja na farmácia, são reclamações de todos os tipos: dores, doenças, crises, fracassos, problemas financeiros e muitas outras coisas. Esses pensamentos nocivos e essas reclamações contaminam a aura da Terra, pois poluímos o ambiente psíquico por meio das formas de pensamento. Segundo a Escola Teosófica de Conhecimento, cada pensamento que emitimos gera uma forma que pode ser negativa ou positiva. Veja as palavras do pesquisador Charles W. Leadbeater, grande teósofo do século XIX:

CADA PENSAMENTO produz uma forma. Quando visa a uma outra pessoa, viaja em direção a ela. Se é um pensamento pessoal, permanece na vizinhança do pensador. Se não pertence nem a uma nem a outra categoria, anda errante por certo tempo e pouco a pouco se descarrega, desfazendo-se no éter. Cada um de nós deixa atrás de si, por toda parte onde caminha, uma série de formas-pensamentos. Nas ruas flutuam quantidades inumeráveis. Caminhamos no meio deles.

Por esse motivo é que os Grandes Mestres orientais, como Buddha e Krishna, recomendam o controle mental como fonte do saber e do equilíbrio, pois todos os nossos pensamentos pairando ao redor da Terra geram uma poluição psíquica que, quando muito densa, precisa ser transmutada pela ação dos elementais, os seres responsáveis pela manutenção do equilíbrio de nosso planeta.

Quando a Terra se encontra com a atmosfera muito pesada, densa, muitas vezes torna-se necessária uma forte chuva para limpar o ambiente de determinada região, pois a água tem o poder de dissipar o psiquismo denso, dissolvendo as formas de pensamento.

O ambiente externo reflete exatamente o nosso eu interior, o que se passa dentro de cada um de nós. Somos mais de seis bilhões de pessoas vivendo atualmente. Se os seis bilhões de pessoas emitirem sentimentos como raiva, medo, tristeza,

preocupação, estresse ou ansiedade, provavelmente a Terra não suportaria. Isso só não acontece por alguns fatores, como veremos a seguir:

– O Plano Superior, por meio da ação dos mentores espirituais, trabalha sem cessar para manter o equilíbrio da Terra;

– Os centros extrafísicos de controle do psiquismo da Terra controlam detalhadamente como está a energia do planeta e tomam as medidas necessárias para equilibrá-lo;

– Existem muitas pessoas que são altruístas, que se preocupam com o bem-estar da Mãe Terra, e em meditação a envolvem em luz, enviam energia a distância e oram muito para todas as pessoas que sofrem;

– Nos templos onde monges, freiras, padres e outros religiosos fizeram voto de reclusão, a oração é uma forte aliada para auxiliar no alívio das pressões que o planeta sofre com nossos pensamentos negativos;

– Muitas pessoas, em vez de ficarem pensando nos “seus” problemas, na “sua” vida, na “sua” crise, trabalham em causas que ajudam a diminuir o sofrimento de outros, estendendo a mão, cedendo tempo, carinho e amor. Essa é a verdadeira caridade.

– Enquanto uma parte da população está acordada, pensando e sentindo todo tipo de emoções densas, a outra parte dorme, o que possibilita um alívio na tensão da aura do planeta.

Os mentores afirmam que, se cinquenta mil pessoas entrassem em conexão ao mesmo tempo todos os dias, com qualquer tipo de oração, isso seria como uma bateria para que a Terra armazenasse energia qualificadíssima, capaz de manter o equilíbrio e evitar terremotos, ciclones e tempestades.

Esse número representa um percentual ínfimo da população – é o total de moradores de uma cidade média do Brasil.

Ter sentimentos bons, leveza, tranquilidade e amor não é uma questão de ser “bonzinho”, mas de responsabilidade social, pois tudo o que emitimos na atmosfera – seja ódio, raiva, seja a poluição que nosso carro gera ou um papel de bala que jogamos no chão – sempre volta. E a natureza nos devolve de uma forma nem sempre amistosa, pois estamos interconectados e somos todos responsáveis pela nossa saúde e pela saúde de nossa casa, a Terra.

Quando, em vez de sentirmos mau-humor, manifestamos um sorriso, já começamos o processo de reversão do nosso carma individual e coletivo. O sorriso gera leveza, novas possibilidades e bem-estar. Procure sorrir mais, mesmo sem motivo, para levar algo de bom às pessoas. Isso volta para você!

Lembre-se sempre de que o equilíbrio do Todo é de sua responsabilidade e depende daquelas coisas que você faz quando ninguém está vendo. Desperdiçar menos água, comer menos carne, comprar menos roupas, reduzir a utilização de energia elétrica são ações que podem salvar o mundo, e você faz parte dele. Está mais do que na hora de crescermos, amadurecermos espiritualmente e começarmos a trabalhar para que o Plano Superior não necessite despender um trabalho que nós mesmos podemos fazer.

Todos nós possuímos uma grande força interna, à imagem e semelhança de nosso criador, portanto todos somos magos e podemos transformar as situações

adversas em aprendizados, os quais, muitas vezes, se nos fossem colocados de outras maneiras, não seriam possíveis em tão pouco tempo.

Não há como passar pela experiência humana sem sofrer, pois o sofrimento é a pedagogia ideal para que tenhamos sucesso em nossos aprendizados, mas podemos ser alunos dedicados, que sempre estão adiantados na matéria. Isso quer dizer que, quando escolhemos evoluir pelo amor, o sofrimento é muito menor. Algum tipo de sofrimento todos nós enfrentamos em maior ou menor grau, pois, como estamos todos conectados, se existe alguém sofrendo, nós sofremos também. Em compensação, estar na Terra é maravilhoso e podemos desfrutar de muitas coisas boas por aqui, pois existem milhares de caminhos para a felicidade. Além disso, a harmonia, o sucesso e a plenitude são metas possíveis, independentemente da idade que você tem e da situação em que você se encontra nesse momento.

Em cada momento vivido aqui, neste pequeno planeta do Sistema Solar, na Via Láctea, seja extremamente feliz e realizado, tenha leveza, ame, busque sua luz, viva por ela, pois isso é tudo o que vale a pena!

## **MENSAGEM FINAL**

Mais uma vez , ficamos radiantes por chegarmos ao final de uma obra. Escrever um livro é uma tarefa prazerosa e feliz, principalmente por sabermos que muitas pessoas que ainda não conhecemos se encontrarão com os textos e que algumas terão dúvidas, outras ficarão perplexas e muitas se sentirão perturbadas. Este deve ser o objetivo de uma obra: causar perturbação e desconforto para que se chegue a novas aspirações e conclusões.

Desejamos profundamente que Ecologia da alma tenha tocado seu coração e que este livro tenha atingido o objetivo de que você se torne um ponto de luz a iluminar a Terra.

Que a divina sabedoria dos Grandes Mestres, das Divindades e dos Seres de Luz toque profundamente a sua alma, conduzindo sua jornada na senda do amor, da evolução espiritual e da ascensão.

Esperamos que você se torne um guardião da ecologia da alma, que consiga sempre ter disponibilidade para auxiliar quem está chegando ou quem está partindo daqui, com o propósito de levar luz, amor e felicidade.

E lembre-se sempre de reservar um tempo diário para ouvir músicas inspiradoras e ser exageradamente feliz!!!

**Com Amor,**

**Patrícia, Amadeus, Adam e Adamus.**

■

1 - Samsara: termo sânscrito que se refere à roda de reencarnações.

2 - Ascensionar: grau iniciático que confere iluminação e purificação, libertando-nos da necessidade de encarnarmos novamente em um corpo físico.

3 - Matrix: filme de sucesso dirigido pelos irmãos Wachowski, que definem a Matrix (vida na Terra) como um paraíso de ilusão, onde nos encontramos adormecidos por máquinas que utilizam nossa energia para alimentar um mundo sombrio. A Matrix caracteriza-se pela vida estressante, pela correria e pela ausência de espiritualidade, em que milhões de pessoas vivem suas vidas sem encontrar um significado real para sua existência.

## AS MÚSICAS QUE INSPIRARAM ESTA OBRA

MÚSICA	AUTOR	INTÉRPRETE
Primeiros erros	Kiko Zambianchi	Capital Inicial
Coração tranquilo	Walter Franco	Pato Fu
Encontros e despedidas	Milton Nascimento	Maria Rita
Começo, meio e fim	Tavito, Ney Azambuja Paulo Sérgio Valle	Roupa Nova
Não vou me adaptar	Arnaldo Antunes	Titãs
Será	Renato Russo	Legião Urbana
Guerreiro menino	Gonzaguinha	Fagner
Mantra	Nando Reis	Nando Reis
Aquilo que dá no coração	Lenine	Lenine
La belle de jour	Alceu Valença	Alceu Valença
Jeitto de Mato	Almir Sater	Almir Sater
Jorge de Capadócia	Jorge Ben Jor	Fernanda Abreu
Sereníssima	Renato Russo	Legião Urbana
O segundo sol	Nando Reis	Cássia Eller
Por enquanto	Renato Russo	Zélia Duncan
A paz	Gilberto Gil e João Donato	Gilberto Gil
Island in the sun	Weezer	Weezer
As quatro estações	Vivaldi	Vivaldi
Valsa do Imperador	Strauss	Strauss
Valsa das flores	Tchaikovsky	Tchaikovsky
Grande valse brillante	Chopin	Chopin
Für Elise	Bethoven	Bethoven
Canon	Pachelbel	Pachelbel
Greensleves	Amadeus Mozart	Amadeus Mozart
Vozes da primavera	Strauss	Strauss

## **BIBLIOGRAFIA**

1. LEBOYER, Frédérick. Se me contassem o parto. São Paulo-SP: Editora Ground, 1998.
2. HARRISON, Dr. Keith. Você: o peixe que evoluiu. São Paulo-SP: Editora Cultrix, 2009.
3. GIMENES, Bruno José e CÂNDIDO, Patrícia. Evolução espiritual na prática. Nova Petrópolis-RS: Luz da Serra Editora, 2009.
4. LELOUP, Jean Yves. O corpo e seus símbolos. Petrópolis-RJ: Editora Vozes, 2005.
5. STONE, Joshua David. A ascensão e os relacionamentos românticos. São Paulo-SP: Editora Pensamento, 2000.
6. ARNTZ, William; CHASSE, Betsy; VICENTE, Mark. Quem somos nós. Rio de Janeiro-RJ: Prestígio Editorial, 2005.
7. MAES, Hercílio (Ramatis). Elucidações do além. 10.ed. Limeira-SP: Editora do Conhecimento, 2005.

8. BESANT, Annie e LEADBEATER, Charles Webster. Formas de pensamento. São Paulo-SP: Editora Pensamento, 2005.
  
9. GIMENES, Bruno José. Sintonia de luz – Buscando a espiritualidade no século XXI. Porto Alegre-RS: Luz da Serra Editora, 2006.
  
10. CÂNDIDO, Patrícia. Grandes mestres da humanidade – Lições de amor para a nova era. Nova Petrópolis-RS: Luz da Serra Editora, 2008.
  
11. GIMENES, Bruno José. Decisões – Encontrando a missão de sua alma. 2.ed. Nova Petrópolis-RS: Luz da Serra Editora, 2007.
  
12. PARANHOS, Roger Bottini. Sob o signo de aquário. Editora do Conhecimento.
  
13. MAES, Hercílio (Ramatis). A vida além da sepultura. 12.ed. Editora do Conhecimento, 2007.
  
14. MAES, Hercílio (Ramatis). A vida humana e o espírito imortal. Editora do Conhecimento.
  
15. MAES, Hercílio (Ramatis). Magia de redenção. 7. ed. Limeira-SP: Editora do Conhecimento 1998.
  
16. BORGES, Wagner. Viagem espiritual II. 1. ed. Londrina-PR: Livraria e

Editora Universalista Ltda, 1998.

17. YOGANANDA, Paramahansa. Autobiografia de um iogue. Rio de Janeiro, RJ; Ed Sextante, 2006.

# Outras Publicações

Luz   
daSerra  
EDITORA

# **A LUZ AO SEU LADO**

*As energias celestes envolvem a Terra*

**NELSON THESTON**

Esta obra age no leitor como um agente de ativação espiritual e conexão com as e

## **ENCONTRO DE EUS**

*Um caminho... Uma vida diferente...*

**DOMÍCIO MARTINS BRASILIENSE**

Encontro de Eus propicia a descoberta do Novo Eu. Conduz uma reflexão crítica,

# **DECISÕES**

*Encontrando a missão da sua alma*

**BRUNO J. GIMENES**

É um livro esclarecedor que mostra formas simples e eficientes para ajudar você

# **ATIVAÇÕES ESPIRITUAIS**

*Obsessão e evolução pelos implantes extrafísicos*

**BRUNO J. GIMENES**

A importância dos elementais (espíritos da natureza), o lado espiritual das grande

# **GRANDES MESTRES DA HUMANIDADE**

*Lições de Amor para a Nova Era*

**PATRÍCIA CÂNDIDO**

É uma busca no passado que traz à tona a herança deixada pelos sábios que atingi

# **EVOLUÇÃO ESPIRITUAL NA PRÁTICA**

**BRUNO J. GIMENES E PATRÍCIA CÂNDIDO**

É um manual prático que proporciona ao leitor, condições de acelerar sua evoluçã

# **O CRIADOR DA REALIDADE**

*A vida dos seus sonhos é possível*

**BRUNO J. GIMENES E PATRÍCIA CÂNDIDO**

De forma direta e eficiente, oferece todas as informações que você precisa saber :

# **FITOENERGÉTICA**

*A Energia das Plantas no Equilíbrio da Alma*

**BRUNO J. GIMENES**

O poder oculto das plantas apresentado de uma maneira que você jamais viu. É u

# **MULHER**

*A essência que o mundo precisa*

**BRUNO J. GIMENES**

Um novo jeito de pensar e agir a partir das bases amorosas aproxima-se para a hu

# **E O LOBO UIVOU PARA A ÁGUIA**

**JUAREZ GURDJIEFF**

Nesta obra, Juarez Gurdjieff apresenta o assunto da espiritualidade de forma prático

Transformação pessoal, crescimento contínuo, aprendizado com equilíbrio e consciência elevada.

Essas palavras fazem sentido para você?

Se você busca a sua evolução e desenvolvimento pessoal,  
acesse os nossos sites e redes sociais:

Avenida Quinze de Novembro, 785

Bairro Centro – Nova Petrópolis/RS

CEP 95150-000

Fone: (54) 3281-4399 / (54) 99113-7657

E-mail: [editora@luzdaserra.com.br](mailto:editora@luzdaserra.com.br)