

JAMES VAN PRAAGH

Autor de *Em Busca da Espiritualidade*



Em
Busca
do
Perdão

Descobrimo o Amor



SEXTANTE

JAMES VAN PRAAGH

Autor de *Em Busca da Espiritualidade*



Em
Busca
do
Perdão

Descobrimo o Amor



Contracapa

"O contato de todos esses anos com o reino espiritual me ensinou — e talvez possa ensinar a você também — que a vida não é um campo de testes, algo que atravessamos apenas para no final sermos salvos ou condenados. Podemos aprender com tudo o que fazemos por aqui, e esse aprendizado é muito valioso para nós.

Quero que você pense na Terra como uma escola abençoada onde nosso espírito ganha um corpo em meio a um mundo de muita beleza e grandes contradições. A vida é um milagre. Deus nos concede aqui uma oportunidade maravilhosa de nos conhecermos, de crescermos no amor por nós mesmos e por nossos semelhantes.

Vimos ao mundo para viver experiências que nos ajudarão a elevar nosso espírito e atingir, um dia, a plenitude. Todos temos falhas e imperfeições. Se eu ou você fôssemos perfeitos, não estaríamos aqui, mas em outro plano do universo.

O dom do perdão existe dentro de nós. Fomos criados com ele. Fomos criados para amar e perdoar, não para tramar vinganças e perpetuar ressentimentos. Fomos criados para ter a oportunidade de elevar nosso espírito, para espalhar o amor. O perdão está em seu coração, esperando por você para iluminar a sua vida."

© James Van Praagh, 2000

capa

Raul Fernandes

tradução

Luiz Antonio Aguiar

preparo de original Regina da Veiga Pereira

revisão

Sérgio Belinello Soares

locução do CD Márcio Seixas

produção do CD Carlos Irineu da Costa

fotolitos

Mergulhar Serviços Editoriais Ltda.

impressão

Lis Gráfica Editora Ltda.

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

V297e Van Praagh, James

Em busca do perdão / James Van Praagh ; tradução Luiz Antônio Aguiar. -
Rio de Janeiro : Sextante, 2000 : + CD

Tradução de: Forgiveness: the path to love Exercícios de meditação em CD
ISBN 85-86796- 46-8

1. Perdão. 2. Perdão - Meditações. I. Título.

00-0306. CDD 158.12

CDU 159.98

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Av. Nilo Peçanha, 155 - Gr. 301 - Centro
20020-100 - Rio de Janeiro - RJ

Tel.: (21) 524-6760 - Fax: (21) 524-6755

E-mail: salvend@openlinlccom.br

Atendimento a Clientes: 0800-22-6306



Apresentação

Para quem não me conhece, gostaria de começar contando um pouco da minha história e do meu trabalho, não apenas para me apresentar, mas também para explicar por que achei tão importante escrever este livro sobre o perdão.

Minha mãe era uma irlandesa muito católica. Seu sonho era que eu me tornasse padre. Nos nove primeiros anos de minha formação escolar, cursei colégios católicos e cheguei a entrar para um seminário em Nova York. No entanto, eu tinha muitos questionamentos sobre a fé e a religião que me ensinavam. Desde criança, nunca entendi o conceito de Deus. Havia uma contradição assustadora entre a imagem de um velho bondoso que nos amava e a idéia de que, se fizéssemos alguma coisa errada, ele nos castigaria, jogando-nos no fogo do inferno.

Deixei Nova York, e o seminário, e comecei a trabalhar em Los Angeles, querendo um dia escrever roteiros para a televisão. Tinha tido algumas experiências consideradas *estranhas*, quando criança, que estão descritas no meu primeiro livro, *Conversando com os Espíritos*. Visões, revelações intuitivas. Mas nada que, até então, me fizesse pensar que possuía qualquer dom especial. Então, levado por uma amiga, conheci um médium que me disse que, no futuro próximo, eu estaria fazendo a mesma coisa que ele: recebendo e transmitindo mensagens do *outro lado*.

Aquele encontro me deixou intrigado. Comecei a juntar as coisas, a ver com outros olhos algumas *coincidências* que me aconteciam, as percepções que tinha e, claro, aquelas minhas experiências da infância. Tudo isso me fez estudar e praticar, dedicadamente, tentando desenvolver minha intuição. Logo, estava usando minha sensibilidade aguçada para ajudar amigos e colegas de trabalho a entenderem a si mesmos e os problemas por que estavam passando. Entretanto, aos poucos, sem que eu pudesse mais negar, outras habilidades foram se revelando.

Durante as conversas com essas pessoas que vinham me ver, seus entes queridos já falecidos traziam mensagens de consolo e auxílio. Descobri que eu podia *ver* os espíritos, ouvi-los e captar suas sensações - dons denominados clarividência, clariaudição e clarisensibilidade.

Um mundo maravilhoso começou a se abrir para mim. Cada vez mais fui compreendendo que nascemos do Amor, temos o Amor sempre dentro de nós, estamos no mundo para espalhar o Amor, para aprender com ele, crescer e reencontrá-lo em sua forma mais plena, na passagem para o outro lado da vida. Foi isso que todos esses anos de contato com o Reino Espiritual me ensinaram de mais significativo.

Mas aprendi também que, como somos limitados em nossa forma física, podemos ferir, magoar e prejudicar nossos semelhantes, mesmo as pessoas mais próximas e queridas. E, como nos ensinaram a ver o mundo e a relação com os outros por essa ótica da condenação e do castigo, carregamos ódios, ressentimentos, mágoas e culpas. A culpa, inclusive, foi sempre muito estimulada por pessoas e religiões como um instrumento de dominação e poder. Tudo isso nos custa muito caro, nos maltrata, atrapalha nossa vida e nosso crescimento. Acima de tudo, ocupa nosso espaço interior, bloqueando a expressão do amor, e mobiliza uma energia que poderia ser direcionada para gestos positivos de entrega, solidariedade e afeto. Por isso, resolvi escrever sobre o perdão, que certamente não é um gesto nem um processo fácil, mas que, uma vez interiorizado, tem um maravilhoso efeito libertador, essencial para nossa felicidade e desenvolvimento espiritual.

Neste livro, vou repetir muitas vezes a forma como passei a ver a vida - nossa passagem pelo mundo físico -, nossa relação com Deus e com as pessoas com quem convivemos. Vou dizer a você que o mesmo Deus que nos criou para o Amor nos concedeu também um dom fundamental para podermos nos reconciliar com a vida e com as pessoas: *o dom de perdoar*. Vou falar aqui daquelas feridas antigas que você parece não ter forças para superar. Das acusações que você se faz e que o torturam, muitas vezes paralisando o seu crescimento. daquelas pessoas que você quer trazer de volta para o seu convívio, e dos seus entes queridos ou mesmo conhecidos, que já partiram, com quem você gostaria de entrar em contato para reparar atos de omissão ou agressão cometidos contra eles quando ainda viviam. Vou falar de fazer as pazes com a sua consciência. De se livrar de culpas.

De tornar o mundo à sua volta mais hospitaleiro, sem a pressão de julgar nem de ser julgado. Um mundo no qual podemos buscar exercer o amor e encontrar nossa espiritualidade.

Tudo parte de uma nova compreensão. De um processo que pode ser difícil, longo, ter idas e voltas. De um desejo de resgatar o que é de fato importante, o que é mais caro a você. De abrir o seu coração. É por isso que também vou lhe oferecer um instrumento importante para curar as suas feridas e iluminar o seu íntimo, ajudando no exercício do perdão: a prática persistente da meditação.

Minha experiência pessoal, somada ao que vi acontecer com inúmeras pessoas, me convenceu de que a meditação pode efetivamente produzir transformações na vida. A meditação é como um caminho no qual, distanciando-se de tensões e condicionamentos, podemos reencontrar, intacta, essa essência amorosa dentro de nós. É uma prática que eleva nossa compreensão e nosso espírito a um plano em que o perdão surge como um toque da Luz.

Pode parecer talvez ingênuo, num cotidiano em que a pressa e a agressividade chegam a ser valorizadas, dizer que a vida recomeça a cada ato de amor. Você pode sorrir, achar que é mais fácil dizer do que fazer. Mas eu o estímulo a experimentar, todos os dias, expressar o amor, mesmo através de pequenos gestos. Você perceberá que, aos poucos, começará a sentir uma alegria especial, contagiando as pessoas e o ambiente em que vive.

Muitos me procuram para saber se seus parentes, amigos, companheiros e companheiras estão bem *do outro lado*. Os espíritos têm a mesma preocupação quanto a nós: querem nos ajudar a ficarmos bem *deste lado* da vida. Porque é aqui que aprendemos. São as experiências terrenas que desenvolvem nossos espíritos. Por isso, neste livro, você lerá mensagens dos espíritos estimulando seus seres amados a abraçarem o perdão, mesmo nas situações mais dolorosas. Peço a você que acompanhe estas histórias com carinho e reflexão. São mensagens repletas de esperança de uma vida nova que pode existir justamente porque se inicia dentro de você.

Desejo que, com a leitura deste livro e a prática da meditação contida no CD que o acompanha, você se livre de culpas e de rancores, e vá assumindo

consigo mesmo o amor misericordioso do Deus que nos criou, tornando-se cada vez mais capaz de compreender e de perdoar. Minha experiência pessoal e o testemunho de muitos me fazem acreditar que isso lhe trará grande paz interior e contribuirá decisivamente para o seu crescimento, sua felicidade e a construção de um mundo melhor.

I

Nossa Escola Abençoada

Quando eu era criança, me ensinaram que o demônio estaria sempre à espreita, nos *tentando*. E que podia aparecer, de repente, como castigo a algum ato ou pensamento *mau*. Isso me aterrorizava. Vivia me perguntando se já teria esgotado todo o meu *crédito*, quer dizer, se os pecados que cometera, descontadas as *boas* ações, já haviam irremediavelmente me condenado às chamas eternas, incluindo aí sofrer tormentos inimagináveis.

Acho que todos nós que tivemos uma educação religiosa, mesmo as mais brandas, introjetamos algo parecido, seja em que grau for. *Bom, mau, vou para o céu, vou para o inferno*. O feroz e insidioso medo do castigo - do demônio se apossando de nós e das figuras de autoridade nos julgando, condenando e punindo - abre o espaço onde se instala em nosso íntimo a culpa pelo que fizemos *de errado*.

Em casa ou na escola, a maneira como fomos educados - e, ainda, muitas vezes, como educamos os filhos - também se baseava nessas noções. Recompensa e castigo. Os bons são premiados; os maus, condenados. Radicalizando, por vezes essas características são entendidas como inatas: boa ou má índole - ele é mau, ele é bom. E assim dividimos as pessoas entre as que devemos imitar e as que devemos rejeitar. Talvez, num mundo assim, algumas pessoas sintam-se mais seguras e achem as coisas mais definidas. Já eu, desde criança, tinha uma forte sensação de não poder contar com nenhuma ajuda amorosa, mas sempre com um julgamento severo.

Li histórias da Bíblia, quando garoto. O Velho Testamento me intimidava. Não conseguia aceitar que *todas* as pessoas em Sodoma e Gomorra, indiscriminadamente, tivessem sido condenadas a morrer calcinadas. Não aceitava nem mesmo que a enorme maioria fosse tão *má*, a ponto de não merecer uma outra chance. Na verdade, mesmo para os

irrecuperáveis, fosse qual fosse seu crime, sofrer um castigo tão terrível me parecia cruel demais.

Mas o que mais me assustava e entristecia era o Dilúvio Universal. Eu me perguntava que deus era aquele, capaz de exterminar homens e mulheres, crianças e bichos - esses últimos os mais inocentes e com os quais eu mais me identificava -, numa chacina planetária. Quanto mais que a falta que mais rancor despertara no Todo-Poderoso fora o fato de algumas dentre essas pessoas terem escolhido outro(s) deus(es) para adorar. Mas isso não seria um direito delas? Ser diferentes? Acreditar em coisas diferentes? Ver o mundo de maneira diferente?

Sim, já na época me perguntava, até intuitivamente: será que nenhuma dessas pessoas e animais mereciam compreensão, quanto a suas escolhas de vida, e clemência, quanto ao que poderíamos considerar *seus erros*... Perdão? E logo de Deus, que devia ser a fonte de toda a misericórdia? Que deveria estar em outro plano, distante das paixões e desejos de vingança *tão humanos*?

Eu, uma criança atemorizada com a possibilidade de minha alma já estar comprometida por pecados *imperdoáveis*, também não tinha a Deus para recorrer. Como esperar sua benevolência e compreensão, se Ele me aterrorizava, se Ele tinha surtos de ira, se era um *exterminador*, se *ver a terrível face de Deus* era suficiente para alguém ser aniquilado. Uma face terrível, portanto, não um rosto acolhedor, um semblante terno e amoroso. Não era isso o que nos ensinavam?

Gostaríamos de ter sido educados por pessoas que, com delicadeza e afeto, avaliassem conosco cada experiência, cada ato praticado ou atitude assumida - pelo menos as mais importantes -, ajudando-nos a pensar o que aprendemos com cada uma. Hoje, com mais vivência, não levamos tão a sério nossos *pecados* de infância. Entretanto, com uma formação que penetrou profundamente em nossa consciência, que nos ensinou a ver o mundo repartido entre o *certo* e o *errado*, o mais comum é mantermos o que o medo e a auto-recriminação nos inculcou. Da mesma forma Como nos sentíamos e ainda nos sentimos julgados e condenados, também julgamos e condenamos. Da mesma forma como nos deixamos atormentar por nossos arrependimentos e culpas, nos submetemos a mágoas e a ressentimentos. O medo do demônio

e o exemplo do Deus inclemente do Velho Testamento podem ser *coisas de criança*, mas nunca desaparecem de todo do adulto.

Perdoar é difícil - a nós e aos outros. Sei que você vai me dizer isso. Sei disso, pela minha própria vida. E muito, muito difícil. E é tão difícil assim porque nossa educação nos ensinou a julgar e a condenar, não a compreender e perdoar. Não a nos colocarmos na posição do outro, buscando entender seus motivos, mas a tentar forçá-lo para dentro de *nossa fôrma* de certo e errado, a julgá-lo pelos nossos próprios critérios, projetando neles nossos sentimentos e intenções.

O contato de todos estes anos com o reino espiritual me ensinou - e talvez possa ensinar a você também - que a vida terrena não é um campo de testes, algo que atravessamos apenas para no final sermos salvos ou condenados. Todo ato que praticamos é um ato *humano*. Podemos aprender com *tudo* o que fazemos por aqui - e esse aprendizado é valioso por si só.

Então, tenho uma carinhosa sugestão para você. E é o que inicia este livro sobre o perdão. Vamos tentar pensar de maneira diferente sobre a vida terrena, o que estamos fazendo aqui, de onde viemos, para onde vamos depois. Em vez de crime e castigo, compreensão, perdão, amor.

Pense na Terra como nossa escola. Uma escola abençoada onde nosso espírito ganha um corpo, em meio a um mundo de muita beleza e grandes contradições. Um milagre, sem dúvida. A vida é um milagre. Deus infinitamente generoso nos concede, aqui, uma oportunidade maravilhosa de nos conhecermos, de crescermos no amor por nós mesmos, pela Terra e por nossos semelhantes. De redescobriremos a nossa essência, o que temos de fundamental.

Estamos aqui para aprender, para ter experiências que nos ajudarão a elevar nosso espírito e atingir, um dia, a plenitude. Todos temos falhas e imperfeições. Se eu ou você fôssemos perfeitos, não estaríamos aqui, mas em outro plano do Universo. Portanto, todos temos o que aprender aqui na Terra e é para isso que viemos ao mundo.

Há outra coisa que gostaria que você guardasse em seu coração. A Terra e a oportunidade de desfrutarmos de uma materialidade física foram *criadas*

por puro amor. Amor, sim! Você é amado! A maior prova disso é que Aquele que tanto nos ama nos deu *este* caminho para aprender, um caminho no qual elevar-se significa descobrir e assimilar o que há de melhor no mundo e nos outros. E este Ser Supremo nos concedeu várias oportunidades de retornar à Terra e de viver diferentes existências - de experimentar sexos, raças, nacionalidades e credos diferentes -, para podermos aprender e nos desenvolver progressivamente. E bem diferente de acreditar que Deus nos tenha dado uma única chance direcionada para uma *meta final* - céu ou inferno - e que cada ato nosso seja sujeito a julgamento, com conseqüente prêmio ou punição.

Não consigo e nem quero mais conduzir minha vida como se estivéssemos aqui na Terra para nos julgarmos mutuamente, nem para trocarmos acusações amarguradas. Muito menos para condenarmos ou sermos condenados. E prefiro acreditar que cada uma de nossas vidas é uma oportunidade de aprendizagem e crescimento do que achar que temos apenas uma vida - uma chance - voltada para um resultado final. A existência física não é fácil. Há sofrimento e dor, há desapontamentos e perdas. Mas, hoje, o que acredito e sei é que Deus nos ama - incondicionalmente! Nos ama, apesar de nossos erros, e mesmo *com* nossos erros, que tanto podem nos ensinar. Somos todos manifestações desse amor. E esse amor que precisamos reencontrar, de forma plena, em nosso íntimo e no Universo. E foi para fortalecer em nós este amor, para podermos reconquistá-lo e torná-lo progressivamente a tônica de nossas existências, que Deus nos concedeu o dom de perdoar.

Um mundo onde podemos perdoar e ser perdoados é generoso, não esconde demônios sorrateiros, nem causa feridas impossíveis de serem curadas. Da mesma forma que o medo instala tanto a culpa como o ressentimento, que nos privam de oportunidades de vida e nos afastam de nossos semelhantes, o dom de perdoar desobstrui canais, para que possamos reencontrar o amor incondicional que nos deu origem e que nos abriga. E essa é a grande lição, afinal, o toque da Luz, o início, o fim e o transcorrer de tudo.

Perdoar e Ser Perdoado

Foi numa tarde de primavera que Anne me procurou. Assim que entrou em minha casa, senti uma forte vibração que a acompanhava necessitando manifestar-se. Também o rosto de Anne trazia marcas de sofrimento e a sua voz abafada me mostrou alguém que procurava escapar de suas lembranças. Enfim, tudo nela me comovia bastante.

Fiz minha oração de costume e me concentrei naquela atmosfera ao redor de Anne. Não precisamos esperar muito.

— Há alguém aqui... é um homem... ele está dizendo que vem tentando se comunicar com você há muito tempo.

— Como ele é? - perguntou Anne.

— Um homem alto, bonito. Ele diz que seu nome é... Robert... Bob?

— E o meu marido - Anne murmurou, hesitante.

— Ele está dizendo que sente muito pelo que fez você sofrer

— Ele sente muito? Mas a culpa foi toda minha. Eu... estava tendo um caso com um colega de trabalho. Estava muito confusa. Conteí tudo a ele. Pouco tempo depois, Bob teve um enfarte e morreu. Não sei se conseguiríamos consertar as coisas entre nós, mas...

Anne não conseguiu mais falar. O choro cortou a sua voz. Senti que precisava se tranquilizar e nos minutos seguintes mentalizei uma luz acima de sua testa, começando a envolvê-la, banhando-a e consolando a sua dor. Pedi a ela que visualizasse essa luz e que respirasse lenta e profundamente. Só depois ela pôde prosseguir.

— Bob está dizendo que não foi um bom marido. Diz que deixou de lhe dar atenção e que o casamento de vocês, de fato, não estava indo nada bem.

— Não, não estava... Estava horrível! Houve momentos em que eu me sentia... esmagada... Era quase como se ele... Não, não consigo dizer isso!

— Mas Bob sabe... que houve momentos em que você sentia que era ele

que a estava empurrando para outro homem... E ele acha que fez isso, sim, de certa maneira. Não de propósito, não por ter deixado de amar você... E isso que ele está dizendo. Que continua amando você!

— Ele... me perdoa?

— Ele já a perdoou há muito tempo. Mas está precisando do seu perdão também. Pelo que fez você passar. Ele reconhece que... que poderia ter tentado reconquistar você, mas que havia desistido... de tudo.

Anne me olhava, buscando dar ordem a suas lembranças e sentimentos.

— No íntimo, ele se sentia muito infeliz, Anne - tentei explicar. - E não sabia como mudar. Você não tem culpa por ele ter morrido.

— Mas eu não poderia tê-lo ajudado?

— Bob pede para dizer que não... não muito... só ele poderia. E é o que está fazendo agora.

— Eu só queria saber se ele está bem.

— Bob está rindo. Diz que está muito bem, sim. E que você também vai ficar bem!

Deixei que, através de mim, os dois trocassem mensagens sem palavras - apenas sensações, bênçãos mudas, ondas de amor que começaram a fluir entre ambos. O rosto de Anne se abriu, sua voz ganhou um tom manso e agradável. E toda a dor que ela carregava pareceu dissipar-se como vapor no ar. No final, Anne sussurrou:

— Eu também perdoo você, Bob.

Logo, Bob partiu, e Anne e eu fizemos uma oração juntos, agradecendo por aquele encontro.

Chega uma hora em que nosso coração quer se libertar. Ele já está pronto para isso, e nós também estamos prontos para reconhecer as nossas próprias faltas, e não apenas as dos outros. Basta um pouco de compreensão sobre o que nos feriu, ou sobre o ponto de vista daquele que nos feriu, para

começarmos a deixar a dor ir embora. Às vezes, precisamos somente de uma pequena ajuda para retomar a via do amor. Para perdoar e pedir para ser perdoado.

A Herança

Cris era uma moça bonita, de aproximadamente 35 anos, que encontrei num dos *workshops* a bordo de um navio em cruzeiro pelo Caribe. Ela se vestia de modo sofisticado, mas discreto, e tinha um jeito de falar culto, educado. Já havia reparado nela antes, fazendo os exercícios de maneira compenetrada e me observando com atenção enquanto eu falava, principalmente quando transmitia mensagens *do outro lado* aos presentes no auditório. Tive a nítida sensação de que ela aguardava alguma coisa ansiosamente. Isso se confirmou quando, numa tarde em que o navio jogava um pouco mais do que de costume, uma senhora de cabelos bem arrumados, expressão severa, surgiu diante de mim, caminhando da frente do palco, pelo espaço entre as fileiras de cadeiras, até postar-se ao lado de Cris.

— Está aqui presente uma senhora que se chama Clara, que veio conversar com a filha dela... Cris.

Falei olhando para a moça, que se levantou, mostrando emoção.

— Sou eu! - apresentou-se Cris.

— Clara está repetindo uma frase... "Diga a Cris para procurar o Phill!" Isso faz sentido para você?

A moça assentiu com a cabeça...

— Phill é o meu irmão e a situação entre nós... está me fazendo sofrer muito.

Cris mostrava-se nitidamente embaraçada de estar falando de sua vida privada em público. Assegurei-lhe que não entraríamos em pormenores

constrangedores.

— Dissemos coisas terríveis um ao outro. Joguei uma dúzia de advogados em cima do Phill... ele fez a mesma coisa. Tudo por causa da herança.

— A herança da sua mãe.

— Isso mesmo - assentiu Cris.

— Clara está me dizendo que não deixou seus bens para os filhos para que eles perdessem um ao outro. Essa situação a entristece muito.

— Eu sei! - exclamou Cris. - Eu também estou muito triste.

— Clara está repetindo a frase. Ela quer que você procure o seu irmão.

— Mas não será tarde demais? Estamos muito magoados. Nunca poderia imaginar... nós éramos tão amigos...

— Clara está dizendo que não vai permitir que o dinheiro faça vocês perderem a noção do que é mais importante... do que é *de fato* importante... Parece que, em vida, sempre deu valor demais a isso e que talvez tenha transmitido a vocês esse apego a coisas materiais... Mas ela vê tudo agora de uma maneira diferente. Clara está insistindo: "Não é tarde demais, Cris... Vá falar com o Phill! Por favor!"

— Ele não quer mais falar comigo. E eu também não sei o que lhe dizer depois de tudo...

— Diga que o ama! - eu cortei.

— Mas...

— É o que sua mãe está me mandando transmitir a você. Não fale de dinheiro com ele... Diga que o ama! E peça perdão por tudo. É o que ele tem de fazer também!

Apesar de seu jeito contido, Cris estava bastante emocionada. Ainda lutava contra o orgulho, e pude imaginar, intuitivamente, quantas discussões e desentendimentos não haviam ocorrido entre ela e o irmão, para separá-los.

— Não depende apenas de mim! - Cris lamentou.

— Clara está dizendo... que neste exato momento está colocando no coração de Phill o mesmo desejo de acertar as coisas. Ela vai cuidar para que ele seja mais receptivo. Clara sente que ele está sofrendo tanto quanto você. Sua mãe está repetindo: "Fale com o Phill! Fale com ele, Cris!"

Cris não disse mais nada, apenas assentiu com a cabeça. Naquele momento, senti que o pedido emocionado da mãe começou a operar uma transformação no coração de Cris. Mais tarde ela me escreveu muito grata e feliz por ter se reconciliado com o irmão.

II

Desobstruindo Canais

Uma grande amiga minha, pessoa iluminada por um amor intenso pelas pessoas que lhe são próximas e pela vida, teve uma infância e mesmo um início de adolescência particularmente difíceis, por conta de problemas com a mãe, que continua viva e em boa saúde. Trata-se de uma senhora muito rigorosa, apegada ao extremo à sua visão de mundo e que tentou impor aos filhos uma educação e um modo de ser privados de tolerância. Na verdade, a mãe de minha amiga a espancava seguidamente.

Foi uma ferida que ela guardou em seu espírito por muitos anos, sobretudo porque a mãe tinha para com ela uma atitude de censura que, mesmo adulta, a intimidava e a fazia sofrer. A mágoa e o ressentimento que alimentava em relação à mãe começaram a tornar-se um peso insuportável, do qual ela sentiu necessidade de se livrar. Para isso, recorreu à prática da meditação. Aos poucos, foi percebendo a mãe como uma pessoa com conflitos e dúvidas, uma vítima da educação que recebera dos próprios pais, estressada pela quantidade de tarefas de que se desincumbia, exasperada pelas obrigações com os seus muitos filhos. A raiva e o ressentimento foram se dissolvendo, aos poucos. Hoje, minha amiga já pode refletir sobre sua experiência:

— Há pessoas que a gente perdoa, sim, mas também aprende a conviver com elas. A gente sabe que não pode entrar em determinadas situações com essas pessoas, que precisa manter uma distância prudente, porque elas têm a capacidade de nos ferir. E como posso amar minha mãe, hoje. Foi o jeito que encontrei para não precisar abafar meu amor por ela.

Sim, perdoar não é nos submetermos àquilo que pode nos fazer mal, nem *esquecer* o que nos prejudicou. Não significa ser *simplório*, nem desconhecer o mundo. Pelo contrário, é pura sabedoria. É um ato de

superação, de aprendermos a nos proteger sem ressentimentos. De transformar o que aconteceu em experiência e crescimento.

Quem já não sentiu, um dia, que a raiva que alimentamos por outra pessoa está envenenando nossa vida, consumindo uma energia que poderíamos empregar de modo mais produtivo? Que está nos fazendo mal?! Chega uma hora em que nosso coração, nosso corpo, nossa mente, tudo nos diz que continuarmos carregando a mágoa está nos prejudicando demais. Que se insistimos, sem saber ao certo a razão, em manter aberta uma ferida que quer e precisa se fechar, em vez de deixar para trás o que já passou, continuamos a reviver a dor e a raiva como se tudo tivesse acabado de acontecer. Sofremos inutilmente e não progredimos.

Pode acreditar: manter aberta uma chaga emocional só nos traz emoções e pensamentos negativos, que aumentam e se reproduzem até contaminarem todo o nosso espaço. Já o perdão liberta o coração, nos salva da posição de vítimas -aqueles que vivem privados da felicidade, que chegam mesmo a evitá-la - e nos devolve o comando do nosso próprio ser. Viver sob a culpa, tanto quanto sob o ressentimento, nos impede *na prática* de viver. É paralisante e estéril.

Não somos santos nem imunes à sensação de dor que a carne nos transmite. Nossa existência física nos impede muitas vezes de tomar contato com a Luz que nos habita e protege. Mas Deus nos concedeu o dom de perdoar - essa dádiva maravilhosa - para que nenhum de nós seja *obrigado* a carregar pela vida a mágoa e o ressentimento. Para que nenhum de nós seja *obrigado* a viver em função de uma ferida e da dor que nos causou e muito menos a transformar nossa vida nessa ferida, nessa dor. A vontade de alcançar a cura é fundamental. Perdoar não é apenas algo que se faz *pelo outro*, mas é também um gesto de desapego e libertação, um benefício que podemos prestar a *nós mesmos*. E como restauramos nossa capacidade de amar e, portanto, de querer viver, de buscar a vida.

Conheci um casal, já separado, que entretanto persistia nas mesmas brigas e disputas que os haviam levado ao fim do casamento. As discussões geralmente evoluíam para agressões verbais, das quais saíam cada vez mais rancorosos. Acontece que tinham um casal de filhos para criar. As brigas estavam fazendo mal às crianças, além de impedirem que pai e mãe

pudessem agir cooperativamente em relação aos filhos. A moça me confessou que as confusões com seu ex-marido a mobilizavam emocionalmente e a tal ponto, que ela não conseguia relacionar-se com nenhum outro homem.

— Nem pensar nisso! - ela disse uma vez. - E o pior é que sempre começamos a brigar quando um dos dois diz: "Lembra daquela vez em que você fez isso, isso e aquilo?..." E sempre por uma coisa que *já aconteceu*.

Esse ex-casal precisou aprender a perdoar. Mas passaram por um longo período de desgaste, idas e voltas, até compreenderem que era o que tinham de fazer - deixar que as feridas, mesmo as mais dolorosas, se fechassem. Só então cada um pôde refazer sua vida amorosa e criar para os filhos um ambiente de paz e aceitação.

Temos de entender que o perdão pode não acontecer de imediato. Às vezes, exige esforço para compreender o outro, sua maneira de ver, suas necessidades e limitações, ou a sua posição no momento em que se deu o conflito conosco. É um processo: buscamos o amor por nós mesmos, pela vida, pela Criação, e lutamos para remover os obstáculos. Penso mesmo que mágoas e ressentimentos existem para nos permitir exercitar o perdão, para podermos aprender e crescer - para descobrirmos o caminho do amor. Há, certamente, momentos também em que estamos tão presos ao ressentimento e ao ódio, que perdoar nos parece a coisa mais difícil do mundo. Mas o amor é sempre o melhor caminho. Não são apenas palavras. Trata-se de fé e constatação.

Num *workshop*, no Brasil, fomos visitados pelo espírito de uma adolescente que tivera uma morte trágica e violenta. Ela fora estuprada e depois morta com onze facadas. Seu algoz encontrava-se preso, e a mãe, no auditório, ficou perplexa quando a filha lhe pediu que o perdoasse. Seria muito difícil para aquela senhora atender à filha, de uma hora para a outra, e mesmo compreender que a garota, além de poder enxergar o ocorrido de um outro plano, por amor à mãe, não desejava vê-la carregando dentro de si, pelo resto da vida, aquele estupro e aquele assassinato. Não, aquela mãe ainda não tinha condições de perdoar o homem que lhe tirara a filha. Mas o contato foi um primeiro momento do processo - talvez ali ela tenha percebido que se abria o caminho que lhe daria a cura e lhe permitiria apropriar-se de novo de sua vida. O resto, o tempo ajuda. Sempre ajuda.

Traído pelo Sócio

Will e Steve conheceram-se na faculdade. Logo se tornaram amigos. Tinham um sonho em comum: montar seu próprio negócio, no ramo das construções e reforma de imóveis. O começo, como sempre, foi difícil, mas conseguiram prosperar. Will era o técnico de campo e Steve cuidava da parte comercial - formavam o que parecia a todos ser uma excelente dupla. Vez por outra, como é natural, havia períodos com pouco trabalho, ou quando a concorrência ficava acirrada. Will era otimista, sempre achava que as coisas iriam melhorar. Já Steve mostrava-se bastante tenso durante as crises.

Um dia, numa dessas fases mais apertadas, Steve simplesmente desapareceu. E o pior - para sua surpresa e decepção, Will descobriu que o amigo e sócio vinha desviando capital da empresa. Isso mais o dinheiro que Steve pedira emprestado a bancos, e que nunca colocou no caixa da firma, levaram o negócio à falência.

Will teve de recomeçar do nada, pagar as dívidas, e chegou a passar sérias dificuldades até conseguir se reerguer. Nunca mais ouviu falar de Steve, até que, de repente, começou a ter sonhos muito estranhos.

Sonhava que tocava o telefone em sua casa e, quando ia atender, ninguém falava do outro lado da linha. Ou que o aparelho de tevê ligava-se sozinho, de repente, quando ele entrava na sala, mas que na tela só apareciam borrões e chuviscos.

— Tenho a estranha sensação de que alguém está querendo falar comigo - ele me disse. - Nunca acreditei... nessas coisas. Mas a sensação é muito, muito forte.

Fiz minhas orações e comecei a me concentrar. De fato, havia muita interferência. Eu recebia pedaços de mensagens desconexas, como se alguém tentasse nos alcançar, mas estivesse enfrentando problemas. Tive a impressão de que o espírito hesitava, que algo nele o estava segurando. Pedi a meus guias que orientassem o espírito, que lhe dessem força e coragem.

Finalmente, pude distinguir alguma coisa:

— Steve... - eu falei. - Ele diz que seu nome é Steve.

— Mas é o meu sócio... Meu Deus! Ele está morto?

— Faz dois anos - eu lhe disse, transmitindo a mensagem de Steve. - Um ataque do coração.

— Dois anos... - raciocinou Will... - Foi mais ou menos quando os sonhos começaram.

A seguir, o rosto de Will se contraiu e ele fez menção de se levantar.

— Não vim até aqui para falar com esse sujeito. Ele me prejudicou muito.

— Ele reconhece isso. Diz que lamenta bastante...

Acredito que Will, em seu íntimo, sabia o que o esperava em nossa consulta. Apesar da ameaça, não foi embora. Ainda mostrava-se zangado, mas queria escutar.

— Ele está dizendo... que fez o que fez porque... sentia muito medo, não agüentava mais a pressão. Mas se arrependeu depois.

— Então, por que não devolveu o dinheiro?

— Ele perdeu tudo! Envolveu-se em negócios que deram errado. Começava as coisas, mas a tensão e os receios sempre o atrapalhavam... Está dizendo outra coisa também... sobre a sua família...

— O que é? - perguntou Will, preocupado.

— Que ele inveja a maneira como a sua família lhe deu apoio. Sua esposa... A mulher de Steve o abandonou quando ele ficou sem dinheiro.

— Bem, é verdade, se não fosse por Nancy, eu não sei se teria conseguido.

— Ele diz que tem ajudado você, nos últimos tempos... a fazer bons

negócios...

De fato, a empresa que Will agora dirigia sozinho, de um ano e pouco até aquela data, tinha conseguido fechar contratos muito lucrativos. Will abriu um sorriso...

— É mesmo, tenho tido sorte... Às vezes, parecia que os contratos caíam do céu.

— Mais ou menos isso! - comentei, sem conseguir resistir à brincadeira. Will já se mostrava mais calmo. - E então, Will? - indaguei.

— Então o quê? - ele replicou.

— Steve tem procurado você por um motivo. Uma coisa que ele quer lhe pedir. Sei que você passou por uma situação muito ruim na vida, mas agora está tudo superado, não está?

Will ficou alguns instantes em silêncio, refletindo. Sua respiração foi se tornando mais lenta, seu corpo relaxou no sofá, quando ele enfim pôde dizer:

— Está... já é passado! Acho que se o encontrasse naquela época, eu o... No mínimo uma surra ele ia levar! Mas, hoje, não estou sentindo raiva. O que o Steve quer de mim?

— Ele está lhe pedindo que o perdoe.

Will sorriu, tomou mais algum tempo para si, como se estivesse pesquisando seu coração. E não deve ter encontrado nenhum resto da mágoa pelo sócio que o traiu, porque respondeu:

— Tá, tá... Diga a ele que eu o perdôo, mas só se parar de me assombrar, à noite. Eu... não gosto dessas coisas, sabia?

Menos de uma semana depois, Will telefonou para me contar que havia recebido uma carta... de Steve. A carta estivera misteriosamente extraviada nos correios por dois anos. Nela, Steve contava em detalhes como tinha sido sua vida, depois que fugira com o dinheiro da empresa. Ele a havia escrito alguns dias antes de falecer.

III

O Melhor Pedido de Perdão

Às vezes, é muito difícil pedir perdão a alguém.

Às vezes, também, é mais difícil até do que perdoar.

Ainda, às vezes, podemos até reconhecer o erro, mas nada é mais difícil do que expressar esse reconhecimento pedindo perdão.

Fico me perguntando o que nos retém, quais são as paixões ou obsessões - tão humanas - que nos impedem de assumir os erros que nosso coração já sabe que cometemos. Orgulho, vaidade? Acreditar que, ao pedir perdão, estamos nos humilhando, nos colocando em posição de inferioridade?

Mas inferiores a quem? *Todos* temos falhas e imperfeições. Todos estamos aqui para aprender. Não é esse o sentido maior de nossa passagem por esta escola abençoada? Deus que nos ama teria nos concedido a capacidade - o dom - de perdoar para nos ver humilhados? Acredito, sim, que aquele que pede e o que concede perdão, ambos e na mesma medida, iluminam-se com este gesto, abrindo seus corações e suas vidas para o amor. Para aquele a quem você pede o perdão, concedê-lo também vai trazer benefício e crescimento, não só por aliviá-lo de um possível ressentimento como por estimulá-lo a reproduzir o gesto.

Quantas e quantas vezes o que precisamos para afastar nossas angústias e seguir em frente é reparar nossos erros e corrigir situações? E nos libertarmos da sensação de que devemos algo a alguém, uma satisfação, um pedido de desculpas? Quantas e quantas vezes sentimos que necessitamos *fazer as pazes*, principalmente com *pessoas que amamos*, e livrar esse amor do que o inibe, e curá-lo de uma dor, de um ferimento que o acompanha?

Por que não fazer isso? Por que não começar a pedir, hoje mesmo, ao

seu coração que tome essa iniciativa? Por que não iniciar essa conversa consigo mesmo, buscando a compreensão? Ou será que você acredita que é tarde demais? Que as suas faltas são *imperdoáveis*?

Sou amigo de um casal que viveu uma terrível crise em seu casamento quando a mulher descobriu que o marido a traía. Ela entendeu retrospectivamente o que se passara nas várias vezes em que ele mentira, tentando ocultar o envolvimento, e seu sofrimento foi dilacerante. O que salvou o casamento foi o amor que, apesar de tudo, os unia, e aquilo que ela me relatou:

— A melhor forma que ele teve de me pedir perdão foi ficando extremamente solidário com o meu sofrimento. Mas o perdão só se deu mesmo no correr dos anos, com a lealdade exercida e a confiança restabelecida. Hoje ainda há em mim uma cicatriz que às vezes dói, mas estou convencida de que aquele fato foi fundamental para o nosso crescimento. Foi como se tivéssemos nos recasado.

Nunca é tarde demais para curar, para reatar laços. E não há faltas imperdoáveis. Há pessoas que ainda não entenderam a Terra como uma fonte de aprendizado ininterrupta, onde as falhas, *que todos temos*, podem se transformar em ensinamento. E não há nada neste mundo que não possa ceder a esse dom maravilhoso que a providência divina incutiu em todos nós.

Conheci uma pessoa que durante quase dois anos ficou escrevendo cartas a um amigo, desculpando-se por uma profunda humilhação que o fizera sofrer. Foram dois anos escrevendo, sem obter resposta, mas atendendo a uma necessidade interior. Finalmente, um dia, o amigo ligou marcando um encontro. Chegou no lugar marcado trazendo as cartas e disse:

— No início, quis rasgar todas elas, mas alguma coisa me conteve. Depois, o ódio foi passando e, bem, estou aqui, não é?

O caso é que o ressentimento e a mágoa se dissolvem aos poucos. O amor permanece. Mesmo que a outra pessoa ainda não tenha ganho a capacidade de perdoar, mesmo que ela rejeite você, e mesmo que isso doa, o seu gesto, de alguma forma misteriosa e invisível, *está* transformando a outra pessoa e as pessoas ao seu redor. O seu gesto tem valor independente da resposta que receba.

Enfatizo isso porque uma das forças que impedem muitos de nós de pedir perdão é o medo de sermos rejeitados. Aconselho alguns, em que esse medo impede o contato direto, que usem outros meios para se comunicar com a pessoa agredida - sugiro que lhe escreva, por exemplo. Na verdade, a aceitação ou não do pedido de perdão é algo que depende inteiramente da outra pessoa - ela tem a liberdade de acolher ou rejeitar o pedido, de acordo com seu grau de compreensão e com seu estado emocional e espiritual. Mas o crescimento e a paz que o pedido de perdão provocam em você são seus e independem da resposta. Não há rejeição que possa poluir essa abertura que você conquistou em seu coração.

Não, nunca é fácil. E é uma dificuldade na qual esbarramos várias e várias vezes em nossas vidas. A decisão de pedir o perdão pode até se concretizar num impulso, mas mesmo esse impulso é resultado de algo que veio crescendo aos poucos dentro de nós. É uma nova relação com nossos próprios erros e limitações, e também com os erros e limitações de nossos semelhantes. Sempre ajuda começarmos a perceber a vida como uma longa caminhada, com momentos em que somos espírito, outros em que somos carne e espírito.

Sempre é bom repetir que no plano físico somos feitos de carne e que apreendemos o mundo por meio de sensações físicas. Somos falhos e imperfeitos. Entretanto, fomos criados num ato de amor, um amor que não se importa com nossos defeitos, que não nos rejeita por causa deles. Um amor perfeito, incondicional! E é esse amor que estamos destinados a reencontrar. Há uma tensão no fato de termos esse amor pleno como destino e um corpo limitado e imperfeito como meio de aprendizado para chegar até ele. Por isso, o perdão é um instrumento fundamental no caminho do amor. E com o dom do perdão que nós, seres imperfeitos, podemos nos reconciliar com nosso destino maior e estabelecer o amor entre nós, nossos semelhantes e o mundo.

No reino espiritual não existem os obstáculos que impedem as pessoas de se abraçarem no amor incondicional. E perdem qualquer significado a vaidade, o orgulho e os valores e motivações materiais que muito freqüentemente nos levam a ferir e a prejudicar nossos semelhantes. O mesmo acontece com a dor que sofremos na Terra: no mundo espiritual, ela ganha uma perspectiva totalmente diferente. No mundo espiritual, o amor nos envolve de maneira clara, evidente e nos sentimos amados e compreendidos.

O reencontro do amor pleno é uma revelação tão purificadora para o ser espiritual, que não há rancor, ressentimento ou mágoa que permaneça nele. Ocorre que, mesmo na forma material, há momentos em que temos também essa revelação - em que descobrimos que viver no amor é a mais importante de todas as conquistas, é o que vale a pena. É quando somos tocados pela Luz. E então que nosso coração nos impulsiona e nossos lábios se abrem para pedir perdão.

Espalhe o Amor!

Eu estava diante de uma platéia de mais ou menos quatrocentas pessoas, numa manhã chuvosa, há pouco mais de um ano. Já me preparava para proferir minhas orações finais quando, de repente, alguma coisa me fez olhar para a direita do auditório. Vi um rapaz magro sentado, ladeado por um casal de idosos de aparência bondosa. Era esse casal que me pedia sua ajuda para se comunicar com o rapaz, o filho deles, Carl.

— Carl? - eu perguntei. - Seus pais são falecidos?

— São, sim - ele respondeu.

— Eles se chamavam John e... Elsa?

— Isso mesmo. - Carl remexeu-se, inquieto, em sua cadeira.

— Seu pai está à sua direita, em pé. E a sua mãe, à sua esquerda.

Houve uma reação engraçada das pessoas que se encontravam sentadas ao lado de Carl. Vi nitidamente em seus rostos uma sensação de desconforto. Não resisti e disse, rindo:

— Eles não estão aí materialmente... Não se preocupem que eles não vão se sentar no colo de vocês.

A platéia riu também, e pude então voltar para Carl.

— Foi por causa deles que vim até aqui - explicou o rapaz. - Eu queria falar com eles!

— Seu pai está me mostrando um quarto, com um pôster na parede... é uma enorme flor... um girassol...

— Era o meu quarto, quando eu morava com eles.

— Agora seu pai está me mostrando algo que está na sua gaveta. Algo que sugere algum tipo de problema que você tinha...

Eram seringas e comprimidos... Carl baixou a cabeça por alguns instantes. Era por isso que seus pais estavam me mostrando aquelas cenas - sabiam que o filho teria dificuldades para contar a sua história.

— Eu era viciado em drogas! - ele confessou afinal.

A seguir, recebi diversas cenas e impressões, muito rápidas. Discussões violentas entre Carl e seus pais, e mesmo uma terrível cena de agressão, com Carl avançando sobre o pai. Na ocasião, a mãe de Carl estava na cozinha e assistiu a tudo, paralisada, aterrorizada com aquilo em que seu filho havia se transformado. Finalmente, a gritaria foi tanta, que os vizinhos chamaram a polícia. Carl foi levado de casa algemado por policiais. Ele já fora detido em várias ocasiões por posse de drogas. Como não era um traficante, nunca foi condenado. Eu não reproduzi nada disso em voz alta, para preservar a privacidade do rapaz. Mas algo em seu olhar, nos poucos segundos em que aquelas cenas me eram apresentadas, me disse que ele estava revivendo as mesmas lembranças. Finalmente, falei:

— Estou vendo que seus pais e você tiveram muitas dificuldades.

— Isso é uma maneira suave de dizer a coisa – suspirou Carl. - Eu acabei matando os dois. Fui eu que os matei!

Murmúrios espantados levantaram-se na platéia. Eu próprio estava confuso porque não recebia mensagem nenhuma confirmando o que Carl acabara de confessar.

— Matei meu pai e minha mãe... de desgosto!

Eu começava a compreender por que aquele casal havia se manifestado e o que eles precisavam dizer ao filho. De fato, o semblante de Carl parecia sombrio, quase assustador, como se estivesse refletindo uma profunda dor que seu coração não conseguia guardar. Seus ombros eram arqueados. A cabeça mal se movia para os lados, como se também um imenso peso estivesse sobre ela. Carl tinha um pedido de perdão preso em seu espírito... e necessitava desesperadamente receber esse perdão.

— Tudo o que eu os fiz passar acabou matando-os. Meu pai acabou morrendo de enfarte. Minha mãe não suportou nem três meses e morreu também. Eu fiquei desesperado, quis me matar... pensei nisso inúmeras vezes... mas não me matei... Em vez disso, internei-me numa clínica. Vivi o diabo, por algumas semanas. Mas saí de lá e nunca mais... nunca mais peguei droga nenhuma. Só que era tarde demais! Eles não viram isso acontecer!

— Eles viram sim! - exclamei, transmitindo o protesto da mãe de Carl. - E, na clínica, eles estiveram ao seu lado em cada momento. Foram eles que lhe deram a força de que necessitava para agüentar o tratamento e para não cair na tentação... depois...

Carl me olhou por alguns instantes. Depois, fez que *não* com a cabeça, desolado.

— Se eles fizeram isso por mim, eu não merecia. Eu acabei com a vida deles. Eles esperavam tanto de mim, tanto...

— Sua mãe está me dizendo que adora o netinho que você deu a ela. O nome dele é... John, não é mesmo?

— Isso, como meu pai. E pus nele o sobrenome de minha mãe também... John *Glifford* Adams.

— Seus pais se sentiram felizes com a homenagem. E dizem que gostam de sua esposa também. Que amam você mais do que nunca e se orgulham de ser um bom pai, de você estar indo bem no trabalho...

Carl parecia não acreditar.

— Quer dizer... Mas...

— Filho! - eu lhe disse, transmitindo as palavras de sua mãe. - Nós escolhemos passar por tudo o que passamos. E nossa vida não acabou. Estamos com você o tempo todo!

— Eu queria tanto... - Nesse momento, Carl já não conseguia mais conter o choro. - ... Dizer que sinto muito pelo que fiz... pedir desculpas, perdão! Ah, meu Deus, se pelo menos eu achasse que mereço...

— Você merece, sim! - continuou a mãe de Carl. - Nós o ajudamos, mas a luta contra as drogas foi você que venceu. Você! E todo esse amor que dá à sua família, hoje, é algo que está em você também. Esse é o melhor pedido de desculpas que poderia nos dirigir... Não precisamos de mais nada, filho... Espalhe muito amor pelo mundo! Muito, muito amor!

O pai de Carl quis reforçar o que sua esposa dissera...

— Nós já o perdoamos, Carl. Há muito tempo. Sei que dissemos coisas terríveis um ao outro, mas... no instante em que nos reencontramos, aqui, tudo isso deixou de existir. O amor que nós sempre lhe demos, você agora está multiplicando. Espalhe o amor, Carl! Espalhe todo o amor que puder, e nós estaremos aqui, nos orgulhando de você.

Há uma coisa que a mãe de Carl lhe transmitiu sobre a qual é bom pensar. Ela falou: "Nós escolhemos passar por tudo o que passamos." Cada espírito, antes de encarnar no mundo físico, traça uma espécie de plano, definindo em linhas gerais quais experiências vai ter, entre nós, visando sempre ao seu crescimento.

Muitas vezes, atordoados pelo arrependimento, achamos que causamos um mal terrível e indesculpável a alguém. Algo que, como se diz, *estragou sua vida*. Mas, quando não estamos falando de violência física e psicológica, há um limite daquilo a que a outra pessoa aceita submeter-se. Podemos nos afastar eventualmente de nosso plano, mas não apagá-lo. Claro que, em condições normais, somos totalmente responsáveis pelos atos que praticamos e por seus efeitos, mas nosso temperamento e personalidade, para não falar em instinto de preservação, também reage ao que fazem contra nós. Ninguém é tão poderoso, nem tão divino e onipotente a ponto de mudar o plano de vida já estabelecido para uma outra pessoa.

Meses depois, Carl me procurou para contar que sua esposa, Bella, estava grávida de novo. No mesmo instante, minha intuição me mandou um aviso e eu lhe disse: "Vai ser uma menina!" Isso não surpreendeu Carl.

— Engraçado, Bella vive falando isso também. Ela garante que nem precisamos fazer os exames para saber. E eu sinto que vai ser uma menina, sim. Mal posso esperar para que ela nasça. Outro dia mesmo, estava fazendo um berço para ela. Quis construir um berço, com minhas próprias mãos, para minha filha.

E Carl me contou muito mais coisas que ele e a esposa estavam fazendo ou planejando fazer, para aguardar a sua menininha... Já era um homem completamente mudado, tinha um jeito meigo agora e uma felicidade tranqüila em cada palavra. Estava atendendo ao pedido de seus pais, espalhando o amor.

IV

Assim como Perdoamos a quem nos Tenha Ofendido...

Tudo, afinal, começa e se constrói dentro de nosso coração. E lá que reencontramos o desejo - e às vezes a *necessidade* - de sanar situações de mágoa, de ressentimento, de afastamentos que, às vezes, nos causam imensa dor. Acredito que somos dotados de uma capacidade ilimitada de amar - e de amar incondicionalmente, sem julgar nem condenar a quem quer que seja, inclusive a nós mesmos. Esse amor que nos criou e nos pôs no mundo não se extingue nem se deteriora irreversivelmente. Está sempre dentro de *nós* e é uma força tão grande, que nos atrai, que nos chama a recompormos nossas vidas. A perdoar.

Podemos nos afastar desse amor - e é como se nos afastássemos de nós mesmos -, mas não perdê-lo. E tenha certeza de que podemos também retornar a ele, sempre e todas as vezes, mesmo nos casos em que nossas paixões e incompreensões humanas nos causam imensas dificuldades.

Mas será que justamente essas situações *mais difíceis* não serão as mais importantes? As mais decisivas? As que nos proporcionam maior crescimento e maiores oportunidades de restaurarmos o amor dentro de nosso íntimo e em nossa vida?

Enquanto estiver lendo os casos a seguir, peço a você um esforço para visualizar o seu coração ou o seu espírito. Como ele está agora? Quais são as feridas que carrega? Quais são aquelas que você pode começar a fechar? Ou quais as que você gostaria imensamente que se fechassem de vez e o deixassem livre? Isso é algo que você pode fazer. Comece agora! Veja seu coração emitindo um brilho de puro amor. Veja sua vida se clareando, iluminando-se com essa luz. Veja a você mesmo sem esses pesos ou sombras, olhando para a vida com esperança, com alegria. Isso é possível, pode ter

certeza. Mas, em algum momento, você precisa começar. Por que não aqui e agora?

Eu a deixei morrer sozinha!

Jean veio me ver por indicação de uma amiga que, segundo suas palavras, lhe disse, carinhosamente:

— Você precisa tomar jeito, menina!

Parecia uma moça de espírito delicado, mas também dessas pessoas em que tudo o que acontece marca muito profundamente e por longo tempo.

Eu a fiz sentar-se e começamos a conversar. Ela me disse que queria falar com sua mãe, falecida há pouco. Mas não me deu detalhes. Perguntei sobre seu pai - secamente, ela me respondeu que ele ainda vivia. Estranhei a mudança em seu tom de voz e mesmo a contração de desagrado no rosto ao referir-se a ele.

Iniciei minhas orações e logo alguém veio a nós. Não era ainda uma imagem definida para mim, mas cenas que eu reconheci e transmiti a Jean.

— Parece que estou num hospital. Num centro de emergência. Vejo muitas pessoas andando apressadas em torno de um leito. E uma senhora que está deitada nele... cheia de tubos... estão tentando revivê-la.

— Oh, meu Deus! - gemeu Jean. - É minha mãe, foi assim que ela morreu, numa UTI.

A seguir, a cena da UTI se desfez e uma senhora bonita, sorridente, surgiu ao lado de Jean.

— Sua mãe está aqui agora, Jean - anunciei. - Ela está dizendo que faz muito tempo que está querendo se comunicar com você.

— Ma-mãe? - gaguejou Jean. - Por favor... me perdoe! Eu não tive

coragem. Não tive.

Via a senhora acariciar os cabelos de Jean, como se a consolasse, e, mesmo sem entender do que estava falando, transmiti o que ela dizia a Jean.

— Você não poderia ter feito nada mesmo, minha filha. Era a minha hora.

— Mas você morreu sozinha, lá. E você sempre me pediu que não a deixasse morrer... sem ninguém da família ao seu lado. Você nunca me abandonou. E, quando *você* precisava, eu...

— Jean! - repreendeu-a sua mãe, ternamente. - Sei que você não poderia ter entrado na UTI.

— Eu tive medo. Devia ter insistido! Devia ter feito um escândalo para me deixarem entrar! Mas eu fiquei tão apavorada...

— Os médicos não iam deixar você entrar. Além do mais, eu não estava sozinha.

— Não? Mas quem...

— Minha mãe, sua avó, que você não conheceu. Ela veio me buscar. E também minha irmã, Mildred. Elas me levaram direitinho para onde eu devia ir e estou muito bem agora.

— Mãe... - balbuciou Jean. - Mesmo assim, eu preciso saber se você me perdoa.

— Acontece que eu não perdôo.

— Não? - disse Jean, surpresa. E olhou para mim como se perguntasse se era isso mesmo o que sua mãe estava dizendo. Eu abri os braços, sem jeito... Tinha de transmitir o que Helena (a mãe de Jean) me dizia.

Mas Helena logo se explicaria:

— Não a perdoo... enquanto você também não souber perdoar. Você sabe muito bem do que estou falando.

Jean fechou a cara, aborrecida. Acredito que o perdão deva ser pedido e concedido sem que se espere nada em troca, a não ser restabelecer ou consolidar a vida no caminho do amor condicional. Mas, ali, comecei a entender o que Helena dizia à sua filha como parte, também, de um jogo amoroso. No fundo, Helena nunca teve qualquer mágoa de Jean, a quem amava imensamente. E Helena tinha razão numa coisa: Jean sabia muito bem do que a mãe estava falando.

— Seu pai está bastante sozinho naquela casa, desde que eu parti.

— Culpa dele! - exclamou Jean. - Sempre nos tratou mal. Agora que você se foi, ele deve estar sem nada o que fazer. Não tem mais com quem implicar.

— Então? Vá até ele.

— Para deixar ele me torturar?

— Que exagero, Jean! Você diz que se arrepende por ter me deixado morrer sozinha. Não precisa! Mas não deve deixar seu pai *viver* sozinho.

Jean ficou silenciosa por um minuto ou dois, depois lágrimas rolaram pelo seu rosto.

— Você já sabe que *tem* de fazer isso, não é, Jean? Por você! Como vai se sentir se ele morrer de repente? – eu falei, repetindo a mensagem que sua mãe me transmitia.

— Eu sei! - cortou Jean, num impulso. Depois, mais calma, repetiu: - Eu sei, mamãe... Eu prometo que... Eu vou tentar.

— Eu amo você, Jean. Sempre, sempre estarei junto de você, minha filha querida!

— Eu também amo você, mamãe. Muito.

Deixei que Jean sentisse dentro de seu coração por alguns momentos o carinho de sua mãe, do qual ela sentia tanta falta. Depois, ela foi embora, e não sei ao certo o que foi feito dela, mas, por tudo que lhe foi dado vivenciar ali, creio que ela cumpriu a promessa feita à mãe.

Você não Está no Inferno?

Uma das sessões mais impressionantes que fiz, uma bela lição sobre a necessidade do perdão para se reencontrar a paz e tocar à frente a vida, me foi dada por uma moça de pouco mais de vinte anos. Seu nome era Maggie. Ela me procurou querendo um contato com seus avós maternos, de quem sentia enorme saudade. O primeiro a manifestar-se foi seu avô. Os dois trocaram muitas lembranças. Choraram e riram juntos, naquele terno reencontro, tão esperado. Depois, ele a abençoou, e foi a vez da avó de Maggie vir até nós. Mais lembranças, mais palavras carinhosas e comoventes, e então a avó de Maggie lhe fez um pedido:

— Quero que você converse com uma pessoa.

— Quem? - perguntou a moça, intrigada. Ela era muito jovem, não tinha outros entes queridos mais próximos do outro lado.

— Seu nome é Donald... Don... é como o chamavam.

Maggie teve um sobressalto quando ouviu aquele nome.

Tanto que, sem me contar coisa alguma, só conseguiu balbuciar:

— Mas... eu tenho medo.

— Não precisa! - disse a avó de Maggie. - Por favor, escute o que ele tem a lhe dizer. Nós estaremos aqui, com vocês.

Logo surgiu para mim um rapaz que não podia ter mais de quinze ou dezesseis anos.

— Don está me mostrando uma arma - eu falei. - Agora ele está me mostrando uma cena em que ele dispara essa arma... em você!

Maggie soltou um grito, como se sentisse naquele momento, outra vez, a dor de ser atingida pelo tiro.

— Mande ele embora! Mande ele embora!

Foi preciso sua avó e seu avô voltarem, para acalmá-la.

— Maggie... - disse a avó. - Você precisa escutar o Don. Vai fazer bem a você!

— Como é que vocês... logo vocês que choraram tanto quando aconteceu... Como podem estar ao lado dele? E eu? Passei semanas no hospital por causa dele. Eu quase morri... Ele devia estar no inferno!

— Ele é apenas um menino confuso, Maggie - insistiu a avó. - Por favor!

Aos poucos, Maggie foi contando a sua história. Seis anos antes, quando os avós ainda eram vivos, Maggie fora assaltada numa rua, à noite. O ladrão, um adolescente chamado Don, atirou nela, de raiva, quando percebeu que a moça tinha apenas alguns trocados na bolsa. O tiro atraiu a atenção de um carro de polícia que passava perto dali. Na fuga, Don foi baleado e morto. Maggie passara semanas no hospital, em coma. Conseguiu se recuperar, mas guardou muito ódio em seu espírito.

Eu via Don chorando muito, implorando que Maggie o perdoasse. Ele começou a mostrar cenas da sua vida. Foi de fato uma existência muito dura. Don conhecera a violência já em casa, quando criança. Seu pai espancava barbaramente a mulher e os filhos. Depois, ele praticamente passou a viver nas ruas. Uma selva, pior do que qualquer selva de verdade, um mundo que destrói os valores e onde o medo permanente vai deformando o ser humano.

— Medo... e eu? Nunca mais consegui sair à noite sozinha. Por causa dele, minha vida às vezes é cheia de... pesadelos!

— Por isso mesmo, precisamos agora superar tudo, Maggie! - interveio o avô. - Amamos você, queremos que recupere a sua felicidade. Estamos cuidando do Don para... evitar que ele se perca nas regiões mais baixas.

— No inferno....

— Se quiser chamar assim, Maggie. O mais importante é que nós já o perdoamos.

— Vocês... o perdoaram? - gaguejou Maggie.

— Certamente! - respondeu a avó. - Maggie, o que aconteceu foi terrível, mas já passou. Você precisa viver, Maggie. Largue a dor. Largue o medo!

Maggie chorava muito. Mas eu sentia que ela estava sendo tocada pela grande beleza do amor de seus avós.

— Você é uma pessoa muito amada, Maggie! - eu lhe disse. - E tem uma enorme capacidade de amar. Então, se Deus lhe concedeu tudo isso, coisas que você pode sentir dentro de você, que importância tem o sofrimento que ficou para trás?

Maggie assentiu, sem conseguir ainda proferir o seu perdão. Mas seu coração havia se aberto - eu podia sentir isso também. Estava emocionado. Na minha oração final, agradei muito pela experiência que havia tido ali. Estou certo de que Maggie, pela mão do amor, havia percebido que existia um caminho que lhe devolveria o melhor da vida.

V

Recuperando a Luz

Você consegue acreditar que, quando erramos - e o que mais cometemos na vida *terrena* são erros —, Deus queira que passemos, daí para a frente, a levar uma existência miserável, consumida em recriminações e culpas? Eu não consigo. Acredito, sim, na sinceridade do arrependimento que procura, então, corrigir, remediar, compensar. Que transforma e purifica as pessoas. Creio mais nisso do que naqueles que decidem se martirizar pelo resto da vida, sem tomar a iniciativa de perdoar ou de pedir perdão, sem mudanças de atitudes ou de sentimentos.

Se reconhecemos que todos somos falhos, incompletos, que todos buscamos a elevação, se somos capazes, apesar de nossas dificuldades e limitações, de perdoar aos nossos semelhantes, podemos e devemos sempre tentar perdoar a nós mesmos. Creio firmemente que esse é o plano divino: Deus não deseja que carreguemos culpas esmagadoras nem arrependimentos paralisantes. De forma alguma!

Conheci um indivíduo que, por alguns atos irrefletidos, acabou perdendo o emprego e colocando a sua família em dificuldades financeiras. Houve um momento, nessa fase, em que a culpa pela situação que criara era tão intensa, que o impedia de fazer o mais óbvio: procurar novo emprego. Ainda bem que, antes que fosse arrastado para o alcoolismo, ou algo assim, encontrou amigos, e compreensão e estímulo dentro da própria família, para reencaminhá-lo, ou de fato teria perdido tudo. A propósito, é impressionante o número de pessoas que, além da deficiência orgânica que lhes provoca a dependência, têm em suas culpas e arrependimentos um motivo a mais para não largarem a bebida.

Acontece que o amor entre os seres humanos não se faz de vidas obscurecidas, esterilizadas, nem por pessoas amarguradas e tornadas

incapazes de se dar ou de receber. O amor se expressa através de gestos de reconciliação, de momentos de ternura, de amor-próprio, de auto-estima, de confiança, solidariedade, companheirismo. A nossa culpa não remedia o mal, e muito menos torna alguém mais feliz, mesmo aquele a quem tenhamos prejudicado ou feito sofrer. Simplesmente, esse não é o caminho.

Eles não Precisam da sua Culpa!

Elbrick já estava entrando na casa dos cinquenta e havia mais de seis anos que carregava uma culpa dolorosa em relação ao seu filho, Danny Lee, falecido aos treze anos. O garoto morrera num acidente de carro, quando Elbrick estava dirigindo. Eu o conheci numa sessão para duzentas e poucas pessoas, realizada numa noite clara e fria, há algum tempo.

Abri a sessão como sempre, com uma prece pedindo a proteção de meus guias, e, depois de duas ou três manifestações bastante simpáticas, e mesmo amenas, alguém insistentemente começou a assoprar seu nome para mim.

"Diga que é o Danny!", a voz repetia. E eu atendi:

— Alguém conhece algum Danny, já falecido? Parece que é um garoto, um adolescente...

Eu ainda não tivera nenhuma visão me mostrando como era Danny Lee, para poder descrevê-lo. Mas não foi necessário. Uma mão se levantou, e era o Sr. Elbrick, pai de Danny. Só então o garoto - um espírito com pouca experiência - conseguiu apresentar-se.

— Danny está me mostrando um carro muito amassado.

— Sim, meu filho morreu num acidente de carro, há seis anos.

— Ele está me mostrando o pára-brisa. Parece que ele foi atirado para fora do carro.

— Isso mesmo. Ele não estava usando o cinto de segurança. É o Danny

Lee. Queria que a Joyce (minha esposa) tivesse vindo comigo. Ela ficou com medo, sabe? - disse o Sr. Elbrick.

— Danny sabe... ele diz... que a mãe sempre foi medrosa... Não era como você e ele. Parece que vocês dois eram muito amigos.

— Éramos, sim - ele disse, tristemente. - Eu lhe ensinei a jogar basquete, a pescar.

— Ele está dizendo que não foi sua culpa.

— Mas... eu devia ter verificado se o Danny estava com o cinto. Ele sempre se esquecia, era eu quem lembrava.

— Ele repete, não foi sua culpa. Não foi culpa de ninguém...

— Um sinal de trânsito quebrado, aberto direto para os dois lados... Vinha um caminhão na transversal. Consegui desviar, mas o carro...

— Derrapou e capotou... Danny está me mostrando a cena. E repete que não foi sua culpa.

— Deus do céu! Eu sempre soube que Danny me diria isso, se pudesse. Nunca imaginei que ele fosse me culpar. Mas... - e seu olhar percorreu a platéia, como que sentindo a necessidade de se abrir. - O que importa é o que eu sinto. Sou eu que não consigo esquecer! Não consigo!

— Danny diz que você precisa superar isso, por ele, por Joe...

— E o irmão dele... está com dezoito anos agora.

— Ele diz que você precisa superar tudo isso, antes que o Joe se meta em encrencas.

Elbrick assentiu. Percebi que ele sabia do que Danny Lee estava falando, mas que não desejava compartilhar isso conosco. Respeitei a reserva dele. Danny estava cada vez mais agitado:

— Seu filho está muito nervoso, Sr. Elbrick. Ele diz que não é para o senhor escutar tudo isto aqui e continuar na mesma. Ele fala sério. Ele diz que está bem, que não precisa se preocupar com ele.

— Ele está bem? Tem certeza de que ele disse isso?

Eu sorri.

— Absoluta. Ele está me mostrando uma vara de pescar agora e uma bola de basquete, e também um canivete... um daqueles de inúmeras lâminas.

— Ele... andava querendo comprar um canivete desses. Acho que estava juntando um pouco da mesada para isso. Mas é incrível.

— Ele tem o canivete agora e... está me mostrando um lago muito azul e tranqüilo. E onde Danny Lee pesca. E tem um bote, ele sai no bote sozinho para pescar.

— Nunca deixei que ele saísse sozinho no bote. Estava esperando ele crescer mais um pouco.

— E agora Danny Lee está me mostrando uma outra cena, mais recente. Estou vendo você... no escuro... Danny diz que fica muito triste quando você se tranca... no escritório... É isso? Em sua casa?

— É... sim.

— Danny está me mostrando você... chorando. Parece que é isso o que faz, a noite inteira: tranca-se e fica chorando. Danny diz: "Não faça mais isso, pai! A mamãe fica desesperada e ela precisa de você. Joe também. Ele está precisando *muito* de você. Eles não estão precisando de sua culpa, precisam de você! Do jeito como você anda, nem para mim adianta de nada!"

Ele escutou a mensagem e sorriu...

— Tchau, pai! - despediu-se Danny Lee.

O Sr. Elbrick acenou em minha direção, como se estivesse vendo o filho, e, com o sorriso ainda em seu rosto, sentou-se.

Há palavras trazidas pelos espíritos que não provocam efeito ou comoção de imediato. Penetram profundamente e ficam em nosso coração, esperando, expandindo-se, crescendo, curando e transformando a vida... Dependendo da pessoa que as recebe, é um processo lento. Percebi que seria

assim com o Sr. Elbrick. Talvez Danny Lee precisasse lhe fazer outras visitas.

Irmãos do Fogo

Greg e Harold eram bombeiros, serviam no mesmo quartel, onde se conheceram e ficaram muito amigos. Enfrentaram muitas batalhas juntos, contra incêndios, até que, numa dessas ocasiões, Greg morreu, num desabamento, dentro de uma casa totalmente tomada pelo fogo. Harold estava com ele nessa missão. Conseguiu sair do prédio antes que o teto viesse abaixo, mas Greg tropeçara e ficara com o pé preso num buraco no assoalho. Quando Harold percebeu, já era tarde demais, e não havia meios de alcançar o lugar onde o companheiro estava. Os outros bombeiros precisaram segurar Harold, que queria entrar na casa de qualquer maneira para tentar salvá-lo.

— Ele já estava morto, naquela hora. - Eu ia transmitindo as imagens que recebia. - Intoxicado de fumaça, entende? Ele não sentiu acontecer... quer dizer... Viu de cima, como se fosse num filme. Ele está agora torcendo o nariz, fazendo uma careta engraçada e dizendo: "Ruim mesmo é o cheiro de carne queimada!"

— Minha nossa, Greg! - exclamou Harold. - Quer parar de fazer brincadeira com isso? Nós somos bombeiros, droga! Harold havia vindo me ver por causa de sonhos que o incomodavam. Ele se via cercado por chamas, num incêndio, sem poder escapar, e finalmente tombando no chão para morrer. Mais à frente, Greg revelou que era ele quem estava lhe mandando esses *avisos*.

— Por favor, me perdoe, companheiro! - falou Harold. -Quando eu percebi que o teto ia cair, fiquei nervoso demais e saí correndo. Mas nunca ia pensar que você cometeria a idiotice... quer dizer... desculpe, Greg.

— Tem razão, Harold. Foi uma idiotice minha meter o pé naquele buraco do assoalho. Nem estava olhando onde ia pisar. Excesso de autoconfiança, sabe?

— Quando eu olhei para trás e não vi você, já estava desabando tudo. Eu quis voltar, mas...

— Você ia é morrer. Ainda bem que alguém pôs juízo na sua cabeça. É claro que precisou ser à força, mas você sempre teve cabeça dura mesmo.

— Eu... não consigo me perdoar, Greg.

— Pelo quê? Por não ter morrido também? E as vidas que você salvou depois disso? Fico daqui dando uma mãozinha, também, vez por outra. Você anda fazendo um bocado de besteira!

— Eu... sei... - gaguejou Harold.

— Tenho mandado uns avisos do que pode acontecer.

— Os sonhos!

— Isso mesmo! - respondeu Greg. - Os sonhos... morrer queimado não é nada engraçado. Você tem se arriscado exageradamente. Está bancando o maluco. Fica se sentindo culpado por minha causa, não é?

— Eu senti muito o que aconteceu com você, amigão. Aquilo me derrubou.

— Esqueça! Continue salvando vidas, como eu estaria fazendo... e se cuide! É isso, amigão!

Como se tivesse levado um forte e amistoso tapa nas costas, Harold apumou-se. Vi seu semblante se suavizando, como se algumas nuvens se desfizessem de seus olhos. Harold fez sinal de positivo com o polegar, e Greg partiu, lançando um sorriso para ele. Algo me diz que, por causa daquele encontro, e do perdão que Harold encontrou para si mesmo, vidas foram salvas, além de terem sido evitadas muita dor e perdas.

VI

Somos Parte de Deus

Quero agora me dirigir a você que carrega há muito uma dor, uma mágoa contra alguém que o feriu ou prejudicou. Por exemplo, aquele ex-patrão que você considerava ríspido demais, que o perseguia, segundo a compreensão que você tinha do problema, a ponto de irritar-se só de lembrar o rosto dele. Aquele professor ou colega de faculdade sempre arrogante, que tratava com desdém a sua timidez e suas dificuldades nos seminários que você precisava apresentar à classe. Aquele vizinho com quem você teve inúmeros desentendimentos. Ou talvez algo mais profundo, seja o que for... Uma culpa da qual você não consegue livrar-se, um perdão que não se sente capaz de se conceder... Comece já a dizer para si mesmo: "Vou fechar esta ferida!" Ou: "Vou me livrar deste peso!"

O dom do perdão existe dentro de nós. Fomos criados *com* ele. Fomos criados num ato de amor, generosamente, para amar e perdoar, não para tramar vinganças e perpetuar ressentimentos. Fomos criados e postos no mundo para ter a oportunidade de elevar nosso espírito, para espalhar o amor. O perdão está em seu coração, esperando por você, para iluminar a sua vida.

Ver o mundo, relacionar-se com ele e com os seus semelhantes com o dom de perdoar desperto em seu íntimo vai proporcionar a você uma vida inteiramente nova. Uma paz e uma força que você nunca sentiu. Claro que a dor, o sentimento de ter sido traído ou humilhado, a mágoa são também forças muito poderosas. Justamente por isso o processo para superá-las vai construir dentro de você um novo caráter, um desejo revigorado de viver e de realizar. Uma surpreendente amplitude repleta de esperança sobre o mundo e as pessoas à sua volta. Você não estará mais vivendo num mundo *inimigo*, que o julga e condena constantemente, mas estará, sim, concretizando o seu destino. Somos seres destinados à plenitude, a reencontrar a Luz, a tornar o mundo melhor e mais acolhedor.

Não é algo que se conquiste da noite para o dia. Por isso, a sugestão que tenho para você é que inicie esse processo de abrir o seu coração por meio da prática regular e persistente da meditação.

O que é a meditação? É muito simples. É voltar o foco de nossa consciência para nosso mundo interior, desligando das experiências do mundo exterior. Quando nos sentamos em silêncio e dirigimos toda a concentração para nosso íntimo, nossa consciência sobre nosso eu profundo é reforçada e as dimensões espirituais de nossa alma são reveladas. Quando meditamos, concentrando nossas energias em nossa essência, recuperamos nossa integridade, nosso eu único e infinito.

Quando meditamos, utilizamos energias cósmicas que, por sua vez, nos iluminam e energizam os vários centros espirituais do corpo. Essa energia é focalizada prioritariamente no chakra do coração. Quando meditamos, à luz do amor incondicional se acende dentro de nós, tornando-se mais forte a cada nova meditação. Quanto mais nos concentramos no chakra do coração, mais evoluem nossos sentimentos de amor incondicional e nos tornamos capazes de transformar cada aspecto de nossas vidas e influenciar as pessoas com quem estamos em contato.

Estou convencido de que a meditação tem o poder de curar e de transformar. De ir aos poucos limpando a dor e a mágoa, de nos livrar de nossos condicionamentos vingativos e dessa obsessão de mantermos abertas as feridas emocionais que sofremos. A meditação pode nos iluminar, nos ensinar a cultivar nossas lembranças de um modo mais terno, mais maduro, que acumula experiência, não rancor. Tudo o que vivemos são experiências de vida. São caminhos de crescimento para o espírito. O que devemos fazer é limpar essas experiências e compreendê-las, e não sermos dominados por elas.

Quem fica preso ao passado perde a oportunidade de crescer no mundo, deixa de tomar contato com o presente, porque seu espaço interno está ocupado por sentimentos negativos, que repelem a vida, o amor, a aproximação com nossos semelhantes.

Mas você pode vencer a mágoa e o sofrimento. Dê a você mesmo meia hora por dia, na qual buscará, a princípio, relaxar, lançar fora as tensões, as

ansiedades. Visualize uma luz branca e dourada acima de sua cabeça e permita que essa luz penetre em seu corpo e o envolva, curando, transformando. Sinta o toque dessa luz dentro do seu coração. Esse reino de luz que nasceu de você, que existe dentro de você, que lhe proporciona abrigo e repouso, é a sua parte divina. E pura vida. E a plenitude do espírito. Alcançar a plenitude é isso, é perceber-se envolto e protegido por Deus, pelo Deus do Amor, pela Luz que criou o Universo e todos os seres vivos, inclusive você, num ato de amor. E um Deus que o ama, que lhe concede oportunidades de vida e de crescimento, que não o julga nem o condena, mas que lhe oferece sempre consolo e compreensão.

Agora, chame para a sua lembrança a pessoa que o feriu ou que o prejudicou. Veja como esse sentimento que você nutre por essa pessoa é uma pequena mancha escura na lindíssima luz que está ao seu redor. Não vale mais a pena eliminar essa mancha e tornar tudo, absolutamente tudo dentro de você, apenas Luz? Apenas Amor?

Envolva essa pessoa em uma luz cor-de-rosa. Mande essa energia para ela. Veja como essa luz rosa pode tornar-se cada vez mais nítida, brilhante e linda. Essa luz é o seu dom de perdoar se manifestando e se espalhando pelo mundo. Ela está dentro de você, esperando que você a liberte!

Vai haver momentos em que essa luz irá se turvar. Em que a mágoa e o rancor irão retornar, tentando se apoderar de novo do seu coração. E vai haver momentos em seu cotidiano nos quais, mesmo tendo iniciado o processo, essas forças sombrias falarão mais alto e você se deixará levar por elas. Isso é natural, são os nossos condicionamentos atuando. Durante muitos anos nos ensinaram que a vingança pode curar a dor, fomos estimulados a guardar ressentimentos para nos defender de novas agressões, a reabrir feridas que normalmente cicatrizariam com a ação do tempo e da natureza. Mas a energia empregada para manter esse mecanismo em funcionamento poderia, com resultados extremamente benéficos, ser utilizada para recolocar você no caminho do amor. E a vingança não cura dor alguma, nem nenhum de nós merece obscurecer sua vida ou reduzi-la ao ressentimento.

Insista na meditação, preserve o seu momento de contato com a luz cor-de-rosa - o dom do perdão - como um tesouro precioso que você reencontrou depois de muito tempo e à custa de muito esforço, como algo que pode lhe

oferecer o melhor do mundo e da vida. Para ajudá-lo, preparei um texto de meditação que está no CD que acompanha este livro. Repito: pratique a meditação regularmente, incorpore-a aos seus hábitos de vida.

O perdão é um dom maravilhoso. Nunca o perdemos. Sempre podemos redescobri-lo dentro de nós. É como um guardião de nosso caminho, um sinal que nos orienta e nos assegura que a plenitude sempre pode ser alcançada. É uma lição sobre o fundamento de nossa múltipla existência, sobre o que é de fato importante quando o espírito se desapega de ressentimentos e rancores para se entregar ao amor infinito. É um exercício e uma afirmação de vida, daquilo que a gerou e do seu significado maior. É uma restauração, uma busca e um reencontro com o Amor. E é também uma revelação, porque, quando esse dom que foi depositado dentro de nós se manifesta, é como se o toque daquele que nos criou se mostrasse de novo presente.

E está presente. Agora e sempre. O Deus da Luz está dentro de nós. E somos todos parte de Deus.

VII

Introdução à Meditação

Para ajudar você a meditar, gostaria de lhe dar algumas sugestões.

Escolha o lugar mais silencioso de sua casa. Considere-o seu espaço espiritual. Faça a meditação em um momento em que haja um mínimo de interferência. Muitas pessoas preferem meditar assim que se levantam, quando os outros ainda estão dormindo e antes que o ritmo do dia se acelere.

De qualquer forma, peça para não haver interrupção, mostrando que essa prática é importante para você. Ligue a secretária eletrônica e desligue qualquer aparelho que possa tirar sua concentração. Se ajudar, acenda um incenso ou coloque ao seu lado um vaso com flores frescas.

Se, depois de algum tempo, você não precisar mais ouvir minhas instruções, crie a sua própria rotina de meditação, fazendo-a em silêncio ou com uma música relaxante e suave de fundo.

Sente-se no chão ou numa cadeira de espaldar reto. Não é necessário se colocar numa posição de iogue para fazer esta meditação. Procure uma posição confortável para que sua mente possa se concentrar nas sensações de seu corpo e nas imagens e emoções que iremos explorar.

O importante é que sua coluna vertebral esteja ereta, como se você estivesse sendo puxado por um fio preso ao topo de sua cabeça. Dessa maneira, a energia poderá fluir facilmente por sua coluna vertebral e pelo corpo inteiro.

Descruze as pernas, coloque as plantas dos pés no chão e vire as palmas das mãos para cima, descansando-as sobre suas coxas.

Primeira Meditação

Vamos começar?

Feche os olhos e inspire lentamente pelo nariz, retendo o ar durante alguns segundos antes de expirar. Concentre-se em sua respiração. Observe como o ar entra e sai do seu corpo. Este é um elemento vital na meditação e é tudo o que você precisa fazer neste instante.

Inspire, retenha o ar e expire. Faça isso durante algum tempo.

Não se preocupe se você se distrair com pensamentos ou algum som. É natural. Toda vez que isso acontecer, traga a sua atenção de volta à respiração. Com a prática, a inspiração e a expiração irão encontrando naturalmente o seu ritmo e tornando-se bem relaxadas.

Continue respirando. Inspire, retenha o ar e expire.

Agora, visualize uma luz branca e dourada brilhando acima de sua cabeça. Ao inspirar, imagine esta luz entrando por sua cabeça, descendo pela garganta, enchendo o peito, espalhando-se por seus braços e pernas até atingir a ponta dos dedos das mãos e dos pés.

Segure a respiração durante alguns segundos e visualize esta luz preenchendo cada célula do seu corpo com uma sensação de amor e plenitude.

Expire pela boca, imaginando que o estresse, a ansiedade e os sentimentos negativos saem de seu corpo como uma névoa cinzenta. A cada expiração você se sentirá mais leve, livrando-se dessas energias negativas e substituindo-as por uma luminosidade brilhante.

Faça isso por alguns instantes.

Agora, vamos visualizar cada parte do seu corpo e soltar a tensão daquela área. Se for mais fácil para você, tencione primeiro os músculos para depois relaxá-los.

Comece pelos dedos dos pés. Tencione e relaxe. Sinta cada dedo relaxando. Passe para a sola e o peito dos pés. Tencione e relaxe. Suba para o tornozelo, para as panturrilhas e as coxas. Tencione e relaxe.

Relaxe as nádegas e a região pélvica. Relaxe sua barriga, o peito, as costas e os ombros.

Relaxe os braços, as mãos e os dedos das mãos. Relaxe o pescoço, o rosto, os olhos e a testa. Sinta o seu couro cabeludo relaxando.

Se você sentir que alguma parte do corpo ainda está tensa, inspire profundamente dirigindo a luz branca e dourada para lá. Solte o ar e deixe o relaxamento tomar conta de todo o seu corpo.

Concentre-se em sua respiração e sinta o seu corpo vibrando com a luz branca e dourada. Sinta cada músculo e órgão do seu corpo relaxando profundamente.

Quero que você agora se visualize no meio de um lindo campo verde que se estende até o horizonte. No meio deste campo, bem longe, há uma casa antiga. Concentre-se nessa casa e veja como ela vai chegando cada vez mais perto.

Na frente da casa há uma varanda. Você ouve o barulho de crianças brincando ao lado da casa, ouve o canto de pássaros e da vida ao redor dela. A casa lhe parece familiar.

Você sobe até a varanda, abre a porta de entrada e entra numa sala cuja mobília você escolheu e nas cores que desejou. Você se sente muito bem nessa casa.

Em um dos lados da sala há duas janelas ligeiramente abertas, e o vento faz mexer suavemente as cortinas. Há uma grande sensação de paz e conforto nessa casa. Você atravessa a sala e abre uma outra porta.

Atrás dessa porta há uma escada que desce. Você começa a descer a escada, um degrau de cada vez. A medida que desce cada degrau, você sente um relaxamento cada vez maior.

Comece a descer os degraus e sinta o relaxamento tomando conta de seu

corpo.

Ao descer o último degrau, você sente uma imensa paz e encontra outra sala que abre para um jardim. Na sala há também os objetos, os quadros e os retratos que você sempre amou ou desejou.

Nesta sala há uma grande tela cobrindo toda a parede. Você se senta numa cadeira confortável e olha para a tela. Nela você vê pessoas conhecidas, pessoas do seu dia a dia.

Você vê sua mãe, seu pai, seus irmãos e irmãs.

De repente você percebe que as pessoas que aparecem na tela são aquelas que lhe causaram algum mal, as que lhe fizeram alguma ofensa, uma humilhação, as pessoas de quem você sente raiva e ressentimento.

Olhe para elas e veja ao lado de cada rosto a situação penosa que você viveu com essas pessoas, a experiência que provocou raiva, rancor, ódio e ressentimento.

Talvez elas tenham mentido, talvez tenham lhe enganado, foram agressivas ou se apropriaram do que era seu. Veja isso e sinta toda a emoção que essas ofensas lhe causaram. Reviva a emoção que você sentiu quando passou por essas experiências.

Agora, veja outra pessoa, talvez uma pessoa que já tenha morrido - sua mãe, seu pai, alguém que lhe tenha agredido, que agiu mal com você. Veja seu rosto na tela e qual foi o ato que você não conseguiu perdoar. Veja agora na tela a história acontecer exatamente como você se lembra dela.

Pode ser que você chore, porque a lembrança é muito dolorosa. Ver o rosto dessa pessoa lhe faz mal, mas não tem importância, é natural que você sinta isso.

Agora aparece outra pessoa. Veja a experiência que teve com essa ou com essas pessoas.

Veja o que elas fizeram, olhe o rosto delas e sinta o que viveu.

Coloque esses rostos no canto da tela, bem no canto.

Agora você vai se ver na tela, vai ver um lindo retrato seu.

Em torno da sua cabeça estão as experiências e situações pelas quais você passou, as experiências de que não se orgulha, que lhe desagradaram. Talvez você sinta remorsos. Veja tudo isso em torno de você.

Olhe o seu rosto e pense que você é parte de Deus. A luz divina e a energia divina estão no seu ser.

A Terra é nossa escola e estamos aqui para aprender. Temos que passar por essas experiências porque cada um delas serve para nos fazer crescer. Cada experiência ilumina a nossa alma e nos ilumina.

Quando se olhar na tela, pense que você é um ser humano, que você tem fraquezas, medos e inseguranças, e que nem sempre as pessoas compreendem suas intenções. Que elas podem se enganar a seu respeito.

Olhe agora para o seu rosto na tela, traga para o seu rosto o amor e o perdão.

Você não tinha a intenção de ferir, você não é assim, você veio de uma fonte de puro amor.

As pessoas têm muito medo e talvez você também tenha medo. Talvez você tenha medo do amor, tenha medo de entregar-se.

Você pode ter medo de sofrer rejeição, de não ter o seu amor retribuído.

Veja-se agora como um ser completo. Perdoe-se, não julgue. Ninguém é perfeito. Se fôssemos, não estaríamos aqui,

Será que temos o direito de julgar os outros?

Se muitas vezes não sabemos a razão de nossos próprios atos, como podemos saber os motivos dos atos dos outros?

Talvez se estivéssemos na mesma situação, vivendo as mesmas experiências, teríamos feito as mesmas coisas, tido as mesmas reações e agido exatamente como eles.

Não coloque suas expectativas nos outros. Cada pessoa aprende no seu

próprio ritmo. Algumas são mais rápidas, outras são mais lentas.

Vamos ser tolerantes com os outros e com nós mesmos. Vamos dar o benefício da dúvida.

Embora possa não parecer, talvez essas pessoas estejam aprendendo alguma coisa que nós já aprendemos, que já conseguimos atingir. Olhe para os outros com desejo de entender, de perdoar e de amar. Dê-lhes uma chance.

Vamos olhar de novo para a tela. Vamos trazer de volta as pessoas que nos causaram sofrimento, uma de cada vez.

Imagine que você tem na mão uma varinha mágica. Com essa varinha você manda luz rosa para essa pessoa que lhe causou sofrimento. A luz rosa envolve a pessoa e vai desmanchando as experiências, as situações penosas e todas as razões que você tinha para não perdoá-la. Veja tudo isso desmanchar-se na luz rosa.

Você vai descobrir que quando as situações que provocaram raiva, dor e ressentimento se dissolvem, elas não perturbam mais. E você se enche de amor e de perdão. Agora você sabe que nenhum de nós é perfeito, sabe que não existe certo e errado, só existe amor.

Escolha outra pessoa e mande a luz rosa para ela. Veja mágoa, as experiências dolorosas de sua infância e todas as coisas que lhe causaram sofrimento se dissolverem nessa luz.

Olhe de novo para essa pessoa e veja um lindo sorriso em seu rosto. Perdoem-se.

Se você achar muito difícil perdoar e se achar também que não vai receber o perdão dessa pessoa, mande-lhe a luz rosa com o desejo de perdoar.

Os pensamentos podem ter a força da realidade. Se você perdoar uma pessoa em pensamento, ela será perdoada. Mas se não conseguir perdoar alguém, mande luz rosa para essa pessoa.

Agora as pessoas que você viu na tela estão ao seu lado. Elas lhe dão um abraço, sorriem para você e dizem: "Muito obrigado por me perdoar, muito obrigado por me demonstrar tanto amor. Eu não era capaz de expressar amor,

mas com seu perdão você me mostrou como é o amor, você me fez descobrir como é bom amar e perdoar. Eu tinha medo, eu não conseguia amar porque tinha medo de sofrer rejeição, eu sentia uma grande insegurança. Minha agressividade era uma forma de defesa, mas nada disso é importante. O importante é o seu amor por mim. Sinto muita gratidão, Deus lhe abençoe."

Veja agora as pessoas que você ama junto a você, uma ao lado da outra, de mãos dadas, em perfeita harmonia, transmitindo amor.

Sinta esse amor dentro de si, em todo o seu ser. Este é o amor de Deus que não julga e é só amor. Porque aqui na Terra temos sempre que aprender. Cada experiência serve para aprendermos. Estamos aqui para expressar amor. Este é o único caminho, não existe outro.

Quando alguém lhe causar mágoa, envie para essa pessoa sua luz e sua bênção. Quanto mais você for capaz de perdoar, mais feliz será em cada dia de sua vida, pois haverá paz, harmonia e equilíbrio em tudo o que você fizer.

Que a paz esteja sempre com você. Confie na força de amor.

Segunda Meditação

Vamos fazer agora uma segunda meditação voltada para o perdão.

Feche os olhos e volte sua concentração para a respiração. Inspire lentamente pelo nariz, segure o ar durante alguns segundos e expire. Faça isso durante algum tempo.

Continue respirando. Inspire, retenha o ar e expire. Se você se distrair, não se preocupe. Basta voltar sua atenção para a respiração.

Agora, visualize uma luz branca e dourada brilhando acima de sua cabeça. Ao inspirar, imagine esta luz entrando por sua cabeça, descendo pela garganta, enchendo o peito, espalhando-se por seus braços e pernas até atingir as pontas dos dedos das mãos e dos pés.

Segure a respiração durante alguns segundos e visualize a luz preenchendo cada célula do seu corpo com uma sensação de amor e

plenitude.

Expire pela boca, imaginando que o estresse, a ansiedade e os sentimentos negativos saem de seu corpo como uma névoa cinzenta. A cada expiração você se sentirá mais leve, livrando-se dessas energias negativas e substituindo-as por uma luminosidade brilhante.

Vamos visualizar cada parte do seu corpo e soltar a tensão daquela área. Se for mais fácil para você, tencione primeiro os músculos para depois relaxá-los.

Comece pelos dedos dos pés. Tencione e relaxe. Sinta cada dedo relaxando. Passe para a sola e a planta dos pés. Tencione e relaxe. Suba para o tornozelo, para as panturrilhas e as coxas. Tencione e relaxe.

Relaxe as nádegas e a região pélvica. Relaxe sua barriga, o peito, as costas e os ombros.

Relaxe os braços, as mãos e os dedos das mãos. Relaxe o pescoço, o rosto, os olhos e a testa. Sinta o seu couro cabeludo relaxando.

Se você sentir que alguma parte do corpo ainda está tensa, inspire profundamente, dirigindo a luz branca e dourada para lá. Solte o ar e deixe o relaxamento tomar conta de todo o seu corpo.

Concentre-se em sua respiração e sinta o seu corpo vibrando com a luz branca e dourada. Sinta cada músculo e órgão do seu corpo relaxando profundamente.

Visualize-se agora diante de um chalé no meio de um campo. Na frente do chalé há uma varanda cercada de roseiras. Sinta o perfume das rosas. Abra a porta, entre na sala e sinta um grande bem-estar tomar conta de você.

Por uma grande janela entram raios de sol que iluminam o ambiente. Na parede há retratos de pessoas de sua família, pessoas vivas e pessoas que passaram para o mundo espiritual.

Olhe cada retrato e retire a foto da pessoa a quem você causou sofrimento.

Leve essa foto para a escrivaninha que está no canto da sala. E nessa escrivaninha que você gosta de trabalhar. Pegue na gaveta da escrivaninha um papel especial e uma caneta. Deixe a caneta sobre o papel.

Olhe bem para a foto e pense: *O que foi que eu fiz para essa pessoa? Do que ela precisa me perdoar?* Comece a escrever tudo o que lhe vier à cabeça. Talvez você tenha tratado essa pessoa com muito rigor, intolerância, agressividade e rejeição. Talvez não tenha respondido a um pedido de ajuda ou tenha se omitido quando ela precisou de você. Pense e escreva.

Agora, pegue outro papel e escreva nele o que você gostaria de dizer para essa pessoa, o que gostaria de ter dito e não foi capaz. Escreva aquilo de que se arrepende, fale do amor que não conseguiu expressar.

Procure fazer isso amorosamente e sem culpa, sabendo que essa pessoa agora pode compreender. Escreva tudo, não censure nada. Sinta-se livre para fazer isso.

Quando acabar de escrever, pegue os dois papéis e faça um rolo com cada um deles. Vá até a janela e sinta o perfume das rosas que vem do jardim.

Perto da janela há dois balões brancos. Coloque cada rolo de papel dentro de um dos balões. Encha os balões, soprando. Amarre os balões e solte-os pela janela. Veja os balões subindo, cada vez mais alto, em direção ao céu.

Os balões vão subindo e você se sente leve e livre da culpa e das acusações que você se fazia. Você se sente cada vez mais confiante no poder do amor. Os balões vão desaparecendo ao longe e você sabe que chegarão às mãos da pessoa amada.

Visualize essa pessoa recebendo os balões e lendo o que você escreveu. Veja-a acolhendo a sua mensagem e feliz por esse encontro. Ouça essa pessoa lhe dizendo: *Isso que aconteceu não tem importância. O que importa é o amor e eu sempre amarei você.*

Sempre que você precisar, volte para essa sala, escolha um outro retrato e repita todo o processo. Pode ser agora, amanhã, em qualquer dia.

Acredite na força do amor. Ela é capaz de superar qualquer mágoa.

Comece a se mexer lentamente e, quando quiser, levante-se.

Viva o seu dia levando a paz do perdão e do amor com você.

De Louise Hay:

MEDITAÇÕES PARA A MANHÃ E PARA A NOITE

A meditação para a manhã nos torna atentos para as maravilhas do cotidiano, criando uma abertura amorosa para todos com quem vamos nos encontrar e fazendo-nos dirigir para nós mesmos esse olhar de afeto e valorização.

A meditação para a noite limpa nossa mente dos pensamentos desgastantes do dia, e recupera, com gratidão, o que foi vivido de positivo. É um exercício de amor, compreensão, perdão e aceitação de nós mesmos, e a garantia de um sono mais tranqüilo e recuperador das nossas energias físicas e emocionais.

Inclui CD com as meditações para a manhã e para a noite.

MEDITAÇÕES PARA A SAÚDE DO CORPO E DA MENTE

"O corpo é um espelho de nossas crenças e pensamentos mais íntimos. Está sempre conversando conosco. Foi para aprender a escutar o que ele tem a dizer e a incorporar as suas lições para o seu bem-estar que criei estas meditações.

Se você deseja investir na sua saúde, as meditações irão ajudar a tornar sua vida e seu corpo íntegros. Eu sei que você tem, dentro de si, tudo de que precisa para conseguir isso.

Quando começar a compreender o processo que leva à saúde ou à doença, será capaz de assumir o controle consciente das mudanças que deseja. Este é um processo muito emocionante que vai se tornar uma das aventuras mais felizes da sua vida."

Inclui um CD com exercícios de meditação.

Fim

De James Van Praagh:

CONVERSANDO COM OS ESPÍRITOS

Neste livro, você compartilhará diversas histórias tocantes sobre a comunicação depois da morte, como a da mãe que reencontra esperança e razão para viver nas palavras meigas, mas corajosas, de sua filha, vítima da AIDS. O que estes espíritos contam sobre si, sobre um maravilhoso lugar de paz e de luz e sobre laços eternos de amor nos inspira e enche de emoção.

Consciente da dor e angústia que a morte causa, Van Praagh oferece meios de lidar com a perda de maneira positiva e saudável. Ele mostra como entrar em contato com o reino espiritual, conhecendo seus espíritos-guias e identificando os sinais que seus entes queridos estão sempre enviando para você.

EM BUSCA DA ESPIRITUALIDADE

O autor nos leva a uma viagem da alma através do tempo para revelar os mistérios do mundo espiritual e do processo da reencarnação, mostrando, entre outras coisas, o que acontece na morte e como uma alma escolhe o seu renascer.

Relatando tocantes histórias da comunicação após a morte, o autor demonstra como nossas energias espirituais podem ser bloqueadas por emoções negativas como a culpa e o medo. Ele ensina exercícios e meditações que vão nos ajudar a nos manter centrados, e oferece as chaves para desenvolver o nosso crescimento espiritual e o de nossos filhos.

De Brian L. Weiss:

MEDITANDO COM BRIAN WEISS

O mundo de hoje invade nosso cotidiano com pressões e demandas que tumultuam nossa mente. Torna-se cada vez mais difícil nos voltarmos para dentro de nós mesmos, tentando iluminar nosso íntimo e visualizar a causa de nossas angústias.

Através da meditação, vivenciamos uma beleza interior que nos faz repensar tudo o que nos rodeia e a nós mesmos. Que nos faz confiar na capacidade que possuímos de utilizar e direcionar nossas energias para a purificação de nossos corpos e mentes, para a descoberta e o desenvolvimento de nossa espiritualidade.

Inclui CD com os exercícios de Relaxamento Profundo e Meditação para Cura.

A DIVINA SABEDORIA DOS MESTRES

"Este livro vai descrever a sabedoria espiritual presente em nossa jornada desde antes do nascimento até a morte e depois dela. O que pode nos ajudar e o que pode nos atrapalhar. O que eu tenho aprendido em meus reencontros com os Mestres.

Acredito que nosso maior objetivo na vida é atingir o conhecimento íntimo de que somos almas imortais, trazidas a esta escola chamada Terra para aprender lições sobre amor, compaixão, paciência, não-violência, fé e esperança. Não posso dizer que este aprendizado seja fácil.

O que eu posso dizer é que se você ler este livro com a mente aberta e o coração repleto de amor, você estará andando na direção certa. Cada passo que você der será sagrado."

De Iyanla Vanzant:

UM DIA MINHA ALMA SE ABRIU POR INTEIRO

Este livro é um precioso companheiro na jornada que empreendemos em busca da felicidade. A autora nos guia durante quarenta dias e quarenta noites para tratar de nossa relação com o Divino, com os outros, com nossos sentimentos e processos.

Ela nos fala da Verdade, da Confiança, da Escolha, dos Limites, do Perdão, da Raiva, do Medo, da Culpa, da Alegria e do Amor, totalizando quarenta valores e sentimentos que fazem parte essencial da Vida. E fala como uma amiga inteligente e disposta a compartilhar generosamente suas histórias e reflexões.

ENQUANTO O AMOR NÃO VEM

"Haverá um momento em sua vida em que o amor chegará. Antes disso, você terá tentado tudo o que podia, sofrido o quanto podia e desistido muitas vezes. Mas com a certeza com que você está lendo este texto, lhe garanto que esse dia virá. Nesse meio tempo, este livro vai lhe contar muitas histórias e lhe ensinar algumas coisas que você pode fazer para se preparar para o dia em que experimentar o amor verdadeiro."

Reconhecida como "o maior fenômeno editorial de 1998", com mais de 4 milhões de livros vendidos nos Estados Unidos, Iyanla Vanzant se dedica a mostrar como podemos transformar nossas vidas e crescer espiritualmente. "Meu maior objetivo é que as pessoas conheçam a si próprias e usem este conhecimento como um meio de cultivar o amor e a afirmação de seus desejos na condução de suas vidas."

De Daniel Goleman:

A ARTE DA MEDITAÇÃO

Aprenda a tranquilizar a mente e a relaxar o corpo, a aliviar as dores físicas, a fortalecer seu sistema imunológico e a desenvolver a percepção e o poder de concentração. Daniel Goleman, o consagrado autor de Inteligência Emocional, ensina a alcançar esses benefícios através de tradicionais técnicas de meditação adaptadas à vida moderna.

Inclui CD com quatro tradicionais técnicas de meditação: Meditar Respirando, Meditar Relaxando o Corpo, Meditar Concentrando e Meditar Caminhando.

De Elisabeth Kübler-Ross:

A RODA DA VIDA

A fascinante autobiografia de Elizabeth Kübler-Ross, a médica que transformou o modo como o mundo vê a morte, trazendo consolo para os doentes terminais e para seus entes queridos.

Sua história é uma aventura do coração, vigorosa, inspiradora, um legado à altura de uma vida extraordinária. Uma leitura indispensável para alimentar a fé e a esperança no ser humano.

De Sua Santidade, o Dalai Lama:

UMA ÉTICA PARA O NOVO MILÊNIO

Aos 64 anos de idade e às vésperas do novo milênio, a Sua Santidade o 14º Dalai- Lama registra neste livro o seu mais pungente manifesto para o mundo.

Com uma visão ao mesmo tempo crítica e otimista, o Dalai Lama examina o papel social desempenhado pela educação, mídia, política internacional e religião, estabelecendo um plano de ação para cada setor e guiando-nos para assumir a responsabilidade por nosso futuro e para criarmos um sistema ético que seja global e viável.

Neste livro, ele também apresenta uma visão radical do progresso material, do desenvolvimento tecnológico e da falta de contentamento e ética de nossa sociedade. Ele defende que o alto grau de ansiedade, ambição, estresse, insegurança e depressão que existe no mundo desenvolvido pode ser alterado com uma mudança em nossas percepções básicas. Por que vivemos com tantos conflitos, quando muitos de nós têm saúde, riqueza e as necessidades básicas atendidas?

De acordo com a Sua Santidade, precisamos começar a perceber que o bem-estar dos outros está intimamente ligado ao nosso e agir de acordo com este princípio fundamental. Ele mostra que a solução para nosso sofrimento não depende da adesão a uma religião, mas de se adotar os princípios da compaixão, paciência, perdão, humildade e tolerância que, em sua opinião, são as qualidades que podem nos trazer felicidade.

De Domenico De Masi:

O ÓCIO CRIATIVO

Domenico De Masi expôs suas ideias sobre a sociedade, o trabalho, o tempo livre e a criatividade em diversos livros e ensaios destinados aos amantes da Sociologia.

Atento ao crescente interesse de um público mais amplo em sua visão do futuro, De Masi elabora, neste livro, não apenas os temas da sociedade pós-industrial, do desenvolvimento sem emprego, da criatividade e do tempo livre, como também as questões da globalização, da feminilização, do declínio das ideologias tradicionais e do novo arranjo de classes.

A conversa tem como pano de fundo uma profunda insatisfação com o modelo social elaborado pelo Ocidente, sobretudo pelos Estados Unidos, centrado na idolatria do trabalho, do mercado e da competitividade. A este é contraposto um novo modelo com as seguintes premissas:

- no qual os indivíduos são educados a privilegiar a satisfação de necessidades radicais, como a introspecção, a amizade, o amor, as atividades lúdicas e o convívio;
- militante pela redistribuição do tempo, do trabalho, da riqueza, do saber e do poder;
- centrado mais no crescente tempo livre do que no tempo decrescente dedicado ao trabalho;
- baseado na simultaneidade entre trabalho, estudo e lazer;
- atento à distribuição equânime da riqueza, assim como à sua produção de forma eficiente.

De Leonardo Boff:

A ORAÇÃO DE SÃO FRANCISCO

A Oração de São Francisco é uma síntese e um apelo. Cada uma de suas frases merece ser refletida em profundidade para que a sua compreensão faça de nosso pedido uma expressão verdadeira de nosso desejo de paz.

É um de nossos maiores teólogos, franciscano de origem e de coração, quem transporta a Oração para o mundo atual, ajudando-nos na assimilação desta mensagem pronunciada através dos séculos por todos os povos e credos, para que nos tornemos autênticos instrumentos da paz.

Leonardo Boff nos conta a origem da Oração, definindo a paz a que ela se refere, as causas que atentam contra a harmonia no mundo e a maneira de ser um autêntico instrumento de paz. Depois da leitura deste livro, sempre que pronunciarmos esta oração, o nosso apelo estará fortalecido pelo espírito que fez deste Santo um símbolo dos sonhos de felicidade e realização humana acalentados no fundo de nossos corações.

De Yitta Halberstam e Judith Leventhal:

PEQUENOS MILAGRES II

As pessoas que leram Pequenos Milagres tiveram uma reação semelhante: "Eu também poderia contar histórias parecidas que aconteceram em minha vida." Encontros inesperados em momentos de necessidade, fatos insignificantes que impedem problemas graves ou direcionam para uma melhor solução, grandes frustrações que abrem espaço para realizações mais felizes.

Se estivermos atentos para o que ocorre conosco e acreditarmos que esta grande energia universal - que muitos chamam de Deus — se manifesta em nossa vida através dos acontecimentos, poderemos nos beneficiar dos sinais que nos envia. Através deles aprendemos, crescemos espiritualmente.

As histórias reais, engraçadas, comoventes que se encontram neste livro nos ajudam a reforçar esta convicção, dando-nos olhos para ver, sensibilidade para captar os sinais que nos são enviados e disposição para usá-los na transformação de nossa vida.

PEQUENOS MILAGRES

Um avião cujo embarque você perdeu e que sofre um acidente. Um encontro inesperado com alguém que traz solução para um problema angustiante. Um objeto que parecia perdido e é encontrado. Pequenos Milagres é uma coletânea de mais de cinquenta dessas extraordinárias, comoventes e enternecedoras histórias. Sua leitura nos ajuda a ficar atentos para percebermos estes momentos e entendermos seu significado.

De Mitch Albom:

A ÚLTIMA GRANDE LIÇÃO

Talvez tenha sido um avô, um professor ou um amigo da família. Uma pessoa mais velha, paciente e sábia, que se interessou por nós e nos compreendeu, quando éramos jovens, inquietos e inseguros. Uma pessoa que nos fez olhar o mundo de uma perspectiva diferente e nos ajudou com seus conselhos a encontrar nossos caminhos. Para Mitch Albom, essa pessoa foi Morrie Schwartz, seu professor na universidade.

Talvez, como Mitch, você tenha perdido o contato com seu grande amigo. Você seguiu pela vida, as lições foram se apagando... Você não gostaria de reencontrar essa pessoa para tratar das grandes questões que ainda lhe causam angústia, tal como fez em sua juventude?

Mitch Albom teve essa chance vinte anos depois de deixar a universidade. Ele redescobriu Morrie nos últimos meses de vida. Visitou-o durante quatorze terças-feiras, até a sua morte. Nesses encontros, trataram de temas fundamentais para a felicidade e a realização humana. Foi essa a última grande lição: um ensinamento sobre o sentido da vida.

De Morrie Schwartz:

LIÇÕES SOBRE AMAR E VIVER

Aqueles que se encantaram com Morrie Schwartz e com a sabedoria de seus ensinamentos em *A Última Grande Lição* têm agora o privilégio de ouvir diretamente esse mestre esplêndido dando sua aula final.

Para os que não o conhecem, esta é a oportunidade de tomar contato com um professor excepcional que marcou a vida dos seus alunos e que nos ensina a tomar nas mãos as rédeas de nossa existência e a ter uma vida em harmonia.

De David Kundtz:

A ESSENCIAL ARTE DE PARAR

Você se sente sufocado ou atordoado pelo ritmo e pela quantidade de coisas na sua vida? Está insatisfeito com sua profissão, seu casamento, sua vida, mas toca em frente como se não houvesse alternativas? Você deseja dar mais atenção aos significados e valores fundamentais, mas vem se frustrando ao tentar transformar esse desejo numa prática real?

Se você se reconhece de alguma forma nas descrições acima, neste livro vai encontrar a solução. E se você anda frustrado porque os métodos a que apelou para reduzir o ritmo eram complicados, pode ter certeza de que as sugestões deste livro vão lhe ajudar muito. Tudo o que ele ensina é fácil, simples, acessível a qualquer pessoa, mas capaz de operar milagres, como testemunham muitas histórias que nele se encontram.

De Richard Bode:

VELEJANDO COM A VIDA

Era uma vez um menino que queria ter um veleiro. E encontrou um lendário marinheiro que o ensinou a velejar, a observar o ritmo da natureza, a ir encontrando as formas de se harmonizar com os ventos e com o movimento do mar para chegar ao seu destino. No processo, ele foi descobrindo as relações que estes conhecimentos tinham para sua própria vida.

Esse menino é Richard Bode, o autor de Velejando com a Vida. Com generosidade, o homem adulto escreve para compartilhar sua experiência náutica e suas descobertas existenciais. Para os que não são íntimos do mar, este livro é uma viagem cheia de histórias interessantes sobre um universo mágico e inspirador.

De Richard N. Bolles:

COMO CONSEGUIR UM EMPREGO E DESCOBRIR SUA PROFISSÃO IDEAL

Segundo Richard Bolles, os caçadores de emprego dividem-se em dois grupos: aqueles que querem achar um emprego o mais rápido possível, mesmo se o trabalho não corresponder àquilo com que sonhavam, e aqueles que têm tempo, paciência (e dinheiro) para enfrentar a caça ao emprego de maneira mais seletiva, com o objetivo de atender suas expectativas de profissão ou de trabalho.

Considerado a "bíblia" sobre a caça a empregos e "o mais completo guia sobre emprego e carreiras que existe", Como Conseguir um Emprego foi apontado pela Biblioteca do Congresso americano como um dos 25 livros que marcaram a vida dos leitores, tendo orientado milhões de pessoas a encontrar o seu caminho profissional.

INFORMAÇÕES SOBRE EVENTOS NO BRASIL

Para receber informações sobre as palestras e seminários de nossos autores no Brasil e sobre os próximos lançamentos da SEXTANTE, queira entrar em contato com nossa Central de Atendimento, dando seu nome, endereço e telefone para:

SEXTANTE Av. Nilo Peçanha, 155 - Gr. 301 - Centro

20020-100 - Rio de Janeiro - RJ

Tel.: (21) 524-6760 - Fax: (21) 524-6755

DDG: 0800-22-6306 (ligação gratuita)

E-mail: salvend@openlink.com.br

Famoso por transmitir mensagens e estabelecer conversas entre o domínio físico e o espiritual, James Van Praagh viaja pelo mundo divulgando o conhecimento da vida após a morte através de palestras e demonstrações. É autor de *Conversando com os Espíritos* e *Em Busca da Espiritualidade*.



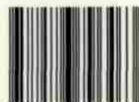
"As histórias e reflexões deste livro têm por objetivo desenvolver em você um dom que todos nós recebemos, mas que a rigidez de nossa formação muitas vezes bloqueou: o dom de perdoar, de ter compaixão e de tratar a si e aos outros com amor.

Quero ajudar você a fazer as pazes com a sua consciência, a se livrar da culpa e a tornar o mundo à sua volta mais hospitaleiro, sem a pressão de julgar nem de ser julgado. Um mundo no qual podemos expressar o amor e a nossa espiritualidade.

Para isso ofereço também essas meditações que têm o poder de curar e de transformar, cultivando em você uma nova consciência voltada para o crescimento e para a felicidade."

JAMES VAN PRAAGH

ISBN 85-86796-46-8



9 788586 796463



SEXTANTE

Súmula

Contracapa 2

Apresentação 5

I Nossa Escola Abençoada 10

Perdoar e Ser Perdoado 15

A Herança 18

II Desobstruindo Canais 21

Traído pelo Sócio 25

III O Melhor Pedido de Perdão 30

Espalhe o Amor! 34

IV Assim como Perdoamos a quem nos Tenha Ofendido... 40

Eu a deixei morrer sozinha! 41

Você não Está no Inferno? 45

V Recuperando a Luz 49

Eles não Precisam da sua Culpa! 50

Irmãos do Fogo 54

VI Somos Parte de Deus 57

VII Introdução à Meditação 62

Primeira Meditação 63

Segunda Meditação 70