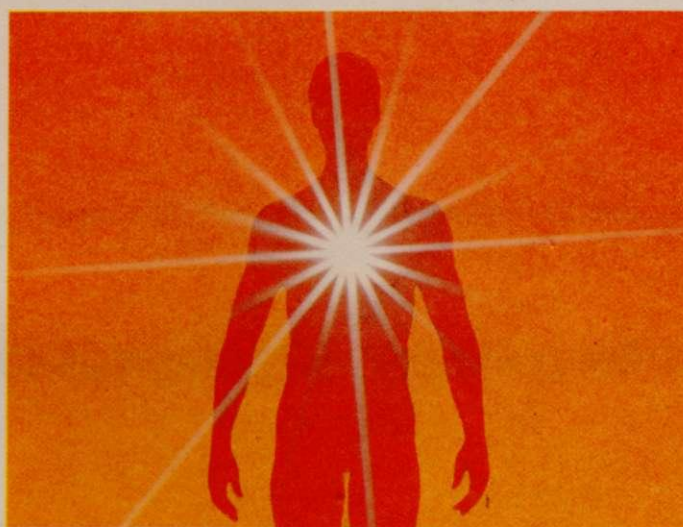


O novo sucesso da autora de *Você Pode Curar Sua Vida*

LOUISE L. HAY



O PODER
DENTRO
DE VOCÊ

Como despertar a percepção e a sabedoria interior para uma vida plena e feliz


EDITORA BEST SELLER

14.^a EDIÇÃO

O PODER DENTRO DE VOCÊ

Se você acredita que viver plenamente e ser feliz nos dias de hoje é mera utopia, prepare-se para uma surpresa: a solução para seus problemas está a seu alcance, só depende de você! Mas como enfrentar conflitos de relacionamento pessoal e profissional, dificuldades financeiras, doenças, estresse, medo, ressentimento e solidão? Segundo Louise Hay, amando a si mesmo acima de tudo. A partir dessa filosofia, ela mostra, em **O Poder Dentro de Você**, como superar as barreiras emocionais, desde pequenas frustrações até impotência diante de doenças graves e incuráveis. Toda situação, sentimento e dor têm seu fundamento na mente, cujo poder deve ser utilizado, antes de mais nada, em benefício de si próprio. Assim, em linguagem direta, carregada de otimismo e amor, Louise Hay ensina a fazer afirmações positivas que ajudarão você a atingir o perfeito equilíbrio entre a mente e o corpo. A prática de exercícios e meditações aqui apresentados contribuirão para transformar não só sua vida como a de todos que o rodeiam. Afinal, cada um de nós é uma gota do imenso oceano Terra. Se nos esforçarmos para modificar positivamente nossas atitudes, estaremos contribuindo para a saúde de todo o planeta.



LOUISE L. HAY é consultora, instrutora metafísica e autora de nove best sellers, entre eles **O Poder Dentro de Você**. Seguindo a linha da Nova Era, suas conferências, seminários, programas de treinamento e livros de auto-ajuda alcançaram fama internacional, o que a levou a fundar sua própria editora, a Hay House. As obras de Louise L. Hay foram traduzidas em mais de vinte idiomas em todo o mundo.

Da autora, pela Best Seiler:

VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA
AME-SE E CURE SUA VIDA
PENSAMENTOS DO CORAÇÃO

O PODER DENTRO DE VOCÊ

Louise L. Hay

O PODER
DENTRO DE VOCÊ

Como despertar a percepção e a sabedoria
interior para uma vida plena e feliz

Tradução de
EVELYN KAY MASSARO



EDITORA BEST SELLER



CÍRCULO DO LIVRO

Título original: *The Power Is Within You*
Copyright © Louise L. Hay, 1991
Licença editorial para o Círculo do Livro por acordo com a
Editora Nova Cultural Ltda. e o detentor dos direitos autorais
Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução no todo ou em parte,
por qualquer meio, sem autorização do Editor.
Não é permitida a venda em Portugal.



Direitos exclusivos da edição em língua portuguesa no Brasil
adquiridos por EDITORA NOVA CULTURAL LTDA.,
que se reserva a propriedade desta tradução.



EDITORA BEST SELLER
uma divisão da Editora Nova Cultural Ltda.
Av. Brig. Faria Lima, 2000 - CEP 01452 - Caixa Postal 9442
São Paulo, SP



CIRCULO DO LIVRO
Caixa postal 7413
01051 São Paulo, Brasil

ISBN 85-7123-287-3

Fotocomposto na Editora Nova Cultural Ltda.
Impressão e acabamento: Gráfica Círculo

Dedicatória

Dedico este livro a todos que participaram de meus cursos e treinamentos, aos professores que deram esses cursos, a meus funcionários da Hay House, às maravilhosas pessoas do Hayride, a todos que têm me escrito nestes últimos anos e a Linda Carwin Tomchin, cujo auxílio na criação deste livro foi indispensável. Meu coração cresceu muito depois que conheci cada um de vocês.

Sumário

Prefácio	9
Introdução	11
PRIMEIRA PARTE	
Tornando-se Consciente	15
1. O Poder Interior	17
2. Seguindo Minha Voz Interior	25
3. O Poder da Palavra Falada	33
4. Reprogramando Velhas Gravações	43
SEGUNDA PARTE	
Dissolvendo os Bloqueios	57
5. Compreendendo os Bloqueios que o Impedem de Avançar	59
6. Deixando Sair os Sentimentos	71
7. Indo Além da Dor	87

TERCEIRA PARTE	
Amar-se	97
8. Como se Amar	99
9. Amando a Criança Interior	117
10. Crescendo e Envelhecendo	127
QUARTA PARTE	
A Sabedoria Interior Aplicada	137
11. Recebendo a Prosperidade	139
12. Expressando Sua Criatividade	153
13. O Total das Possibilidades	165
QUINTA PARTE	
Deixando Ir o Passado	177
14. Mudança e Transição	179
15. Um Mundo Onde É Seguro Amarmos Uns aos Outros	187
Posfácio	197
Apêndice. Meditações para a Cura Pessoal e Planetária	201

Prefácio

Existem muitas informações nesta obra. Não pense que você terá de absorvê-las todas de uma vez. Certas idéias saltarão a seus olhos imediatamente. Trabalhe primeiro com elas. Se eu disser algo com que você não concorda, simplesmente ignore essas palavras. Se você aproveitar uma única idéia deste livro, usando-a para melhorar a qualidade de sua vida, eu já me sentirei realizada.

Você verá que uso termos como *Poder Interior, Inteligência, Mente Infinita, Poder Maior, Deus, Poder Universal, Sabedoria Interior* etc. Eu os emprego para mostrar que não existem limites nas expressões que você pode escolher para nominar o Poder que rege o Universo e que também existe em seu interior. Se algum desses nomes o perturbar, substitua-o por um de seu agrado.

Você notará também que escrevo "aids" com letras minúsculas. Ao fazer isso, minha intenção é diminuir o poder da palavra e, portanto, da doença. Essa foi uma idéia criada pelo reverendo Stephan Pieters, que adotei com entusiasmo. Na Hay House só

escrevemos aids com letras minúsculas, e gostaríamos que todos fizessem o mesmo.

Este livro foi escrito como uma extensão de ***Você Pode Curar Sua Vida***. Desde que ele foi publicado, muitas novas idéias se revelaram a mim. São elas que desejo transmitir a todos vocês que têm me escrito ao longo dos anos pedindo maiores informações. Acho muito importante nos conscientizarmos de que o poder que estamos procurando "lá fora" está também dentro de nós e a nossa disposição para ser usado de maneira positiva. Que este livro lhe revele o quanto você é poderoso.

Introdução

Não tenho o dom de curar. Não curo ninguém. Penso em mim mesma como mais uma pedra do calçamento no caminho que conduz à autodescoberta. Ao ensinar as pessoas a se amarem, crio um espaço onde elas podem aprender o quanto são maravilhosas. Ajudo-as a descobrirem seu próprio poder, sua força e sabedoria interior. Ajudo-as a derrubarem barreiras, a dissolverem bloqueios, a se amarem, apesar de todas as circunstâncias que enfrentam. Isso não significa que elas nunca mais terão problemas; o importante é o modo como reagirão diante deles.

Depois de anos de consultas particulares, de ministrar centenas de cursos e programas de treinamento intensivo, tanto nos Estados Unidos como no exterior, descobri que existe apenas um remédio para resolver qualquer problema: *amar a si mesmo*. Quando as pessoas aprendem a se amar, suas vidas tornam-se mais fáceis e produtivas. Elas se sentem melhor, conseguem os empregos que desejam, têm todo o dinheiro de que necessitam e rela-

cionamentos carinhosos e nutritivos.

A premissa para tudo o que é bom resume-se em: *ame-se*. Já fui criticada por ser exageradamente simplista, mas estou convencida de que as coisas simples são, na maioria das vezes, as mais profundas.

Recentemente alguém me disse: "Você me deu o presente mais maravilhoso que eu poderia receber: eu mesmo". Às vezes nos escondemos tanto de nós mesmos que nem sabemos mais quem somos. A vida, contudo, é uma viagem de autodescoberta. Para mim, um iluminado é alguém capaz de se interiorizar para saber quem é na verdade e que tem o conhecimento de que pode mudar para melhor pelo amor por si mesmo. Não é egoísmo amar a si mesmo. Quem se ama ajuda o planeta, pois cria para si um espaço repleto de carinho e alegria.

O poder que criou este incrível Universo muitas vezes é chamado de *amor*. *Deus é amor*. Também já ouvi dizer muitas vezes que *o amor faz o mundo girar*. É a pura verdade. O amor é o elemento que une todo este fabuloso Universo.

Para mim, o amor é a mais profunda estima. Quando falo que devemos nos amar, quero dizer que precisamos ter um profundo apreço por nós mesmos. Devemos gostar de tudo o que se refere a nós — o que nos orgulha e o que nos envergonha. Temos de aceitar todo o conjunto com amor incondicional.

Infelizmente, muitos dizem que não se amarão enquanto não emagrecerem, arranjam um namorado, um emprego etc. Agindo assim, estão impondo condições sobre o amor. Precisamos aprender a nos amar como somos, no momento presente!

Estamos no meio de uma enorme transformação, tanto individual como global. Creio que estamos vivendo nesta época para ser parte dessa mudança, transformar o mundo e dar-lhe uma existência mais amorosa e pacífica. Na Era de Peixes, procuramos a salvação "lá fora": "Salve-me, salve-me. Tome conta de mim". Agora, entrando na Era de Aquário, aprendemos a nos interiorizar em busca da salvação. Somos o poder que estávamos procurando; os responsáveis por nossa vida.

Se você não está disposto a se amar hoje, não se amará no futuro, porque as mesmas desculpas que usa para não fazê-lo agora continuarão existindo amanhã. É possível que daqui a vinte anos você continue apegando-se a essas desculpas e talvez até deixe o planeta agarrando-se a elas. Portanto, hoje é o dia em que você pode começar a se amar por completo, sem expectativas.

Quero ajudar a criar um mundo onde seja seguro amarmos uns aos outros, onde possamos expressar quem somos e ser amados sem julgamento, crítica ou preconceito. O amor começa em casa. A Bíblia diz: "Ama a teu próximo como a ti mesmo". É comum, porém, esquecermos as últimas palavras: **como a ti mesmo**. De fato, não conseguiremos amar ninguém se não nos amarmos. O amor é o maior presente que podemos nos dar, porque amando a nós mesmos não nos magoamos nem ferimos ninguém. Se houvesse paz interior, não existiriam guerras, terroristas, gangues ou desabrigados. Não existiriam doenças como a aids, o câncer nem a pobreza e a fome. Portanto, para mim, a receita para a paz mundial é: **paz dentro de nós mesmos**. Temos o poder de mudar e, dentro de nós criar paz, compreensão, compaixão, perdão e, acima de tudo, amor.

Podemos escolher o amor como escolhemos a raiva, o ódio ou a tristeza. **Podemos** escolher o amor. Portanto, desde já, optemos pelo amor, que é a força curativa mais poderosa que existe.

As informações contidas neste livro, que têm sido parte integrante de minhas palestras nos últimos cinco anos, constituem mais uma pedra do calçamento no caminho que conduz à auto-descoberta. Elas lhe dão a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre você mesmo e entender o potencial que é seu por direito. Você tem agora a oportunidade de se amar mais para ser parte de um fabuloso universo de amor. O amor começa em nós, começa em nosso coração. Deixe seu amor contribuir para a cura deste planeta.

Louise L. Hay
Janeiro, 1991

PRIMEIRA PARTE

Tornando-se Consciente

*Quando você expande seu pensamento
e crenças, o amor flui livremente.
Quando você se contrai, tranca-se em si mesmo.*

Capítulo 1

0 Poder Interior

Quanto mais você se liga ao Poder Interior, mais consegue se tornar livre em todas as áreas de sua vida.

Quem é você? Por que está aqui? Quais são suas crenças sobre a vida? Há milhares de anos as pessoas vêm sendo aconselhadas a se *interiorizar* para obter respostas a essas perguntas. Mas o que significa se interiorizar?

Creio que dentro de nós existe um poder capaz de amorosamente nos dirigir para uma saúde perfeita, relacionamentos perfeitos, carreiras profissionais perfeitas e que pode nos trazer prosperidade em todas as áreas. Para possuir tudo isso, você primeiro tem de acreditar na possibilidade dessa perfeição. Em seguida, deve dispor-se a soltar de sua vida os padrões que criam as condições indesejáveis. Consegue-se isso a partir da interiorização e ligação com o Poder Maior, já ciente do que é melhor para você. Se estiver disposto a entregar sua vida a esse Poder Maior, que o ama e sustenta, você pode criar uma vida repleta de amor e prosperidade.

Nossas mentes estão sempre ligadas a uma Mente Única e In-

finita e, portanto, todo o conhecimento e sabedoria estão disponíveis para nós a qualquer momento. Estamos conectados com essa Mente Infinita, o Poder Universal que nos criou, por intermédio da centelha existente em cada um de nós, que é o Eu Superior, ou Poder Interior. O Poder Universal ama todas as criaturas. Ele dirige tudo o que existe em nossa vida para o bem; não sabe odiar, mentir ou castigar; é puro amor, liberdade, compreensão e compaixão. É imprescindível entregarmos nossa vida ao nosso Eu Superior, pois é por meio dele que recebemos o bem.

É preciso entender que esse poder está sempre a sua disposição. Quem escolhe viver no passado, revivendo situações e condições negativas, permanece sempre emperrado e não progride. Quem decide conscientemente não ser vítima do passado, procurando criar uma nova vida para si, encontra apoio nesse Poder Maior e começa a viver experiências novas e mais felizes. Para mim não existem dois poderes. Creio firmemente na existência de um Único e Infinito Espírito. Sei que é cômodo alguém pôr a culpa no "espírito maligno" ou *neles* pelo que sai de errado em sua vida, mas, na verdade, o responsável é só ele mesmo, devido ao modo como utiliza seu Poder Interior. O Poder Interior pode ser bem ou mal usado. Você tem o mal em seu coração? Condena os outros por serem diferentes? Afinal, o que você prefere?

Responsabilidade e culpa

Acredito que o ser humano contribui para a criação de cada condição de sua vida, seja ela boa ou má, em função de sua maneira de pensar e sentir. Os pensamentos criam sentimentos; assim, passa-se a viver de acordo com esses pensamentos e sentimentos. Mas isso não significa que se é o *culpado* pelo que sai de errado na vida. Existe uma diferença entre ser responsável e culpar a si mesmo ou aos outros.

Quando falo sobre responsabilidade, na verdade estou falando sobre possuir o poder. Quem acusa os outros entrega a eles o poder capaz de modificar sua própria vida. Se você costuma fazer papel de vítima, está usando seu poder pessoal para ser indefeso. Quem decide aceitar a responsabilidade não perde tempo pon-do a culpa em alguém ou alguma coisa que está "lá fora". Há pessoas que se sentem culpadas por criarem doenças, pobreza ou problemas no mundo que as cerca. (Alguns jornalistas cha-mam esse sentimento de culpa de *Nova Era*.) Elas escolheram interpretar a responsabilidade como sendo culpa e sentem-se cul-padas porque acreditam que falharam em alguma coisa. Para mim, porém, a responsabilidade não tem nada a ver com culpa.

Quem é capaz de usar problemas e doenças como oportunida-des para pensar no que pode fazer para mudar sua vida tem o poder a sua disposição para ajudá-lo. Muitas pessoas que passa-ram por doenças gravíssimas afirmam que elas foram o melhor que poderia ter-lhes acontecido por lhes proporcionar a oportu-nidade de repensar sua vida. Outras, contudo, vivem dizendo: "Sou uma vítima, coitadinho de mim. Por favor, doutor, me cu-re". Estas, certamente, terão grandes dificuldades em resolver seus problemas ou se curar de doenças.

Responsabilidade é a capacidade de reagir a uma situação. Sem-pre temos uma escolha. Isso não significa negar quem somos ou o que temos. Simplesmente quer dizer que devemos reconhecer que contribuímos para ser o que somos. Assumindo a responsa-bilidade, ganhamos o poder de mudar e dizer: "O que posso fa-zer para mudar isto?" É preciso, acima de tudo, compreender que todos possuímos o poder *o tempo todo*. Tudo depende do modo como o usamos.?

Muitas pessoas vêm de lares desfeitos e carregam sentimentos negativos sobre o que são e sobre seu relacionamento com a vi-da. Minha infância foi cheia de violência, sofri inclusive abuso sexual. Sempre vivi faminta de amor e carinho, sem nenhuma auto-estima. Mesmo depois de deixar minha casa, aos 15 anos,

continuei a sofrer violência nas mais variadas formas. Eu ainda não tinha consciência de que os padrões de pensamento e sentimento que aprendera em casa era o que atraía esses maus-tratos.

As crianças reagem à atmosfera mental dos adultos que as cercam. Assim, aprendi muito cedo sobre o medo e os maus-tratos, continuando a recriar essas experiências na vida adulta. Eu não tinha a menor idéia de que possuía o poder para modificar tudo isso. Era extremamente dura comigo mesma, pois interpretava a feita de amor e carinho como algo que eu merecia por ser má pessoa.

Todos os eventos que você experimentou em sua vida até agora foram criados pelos pensamentos e sofrimentos do passado. No entanto, ninguém deve olhar para o passado com vergonha. Encare-o como parte da riqueza e plenitude de sua vida, sem as quais você não estaria aqui hoje. Não há motivo para você se mortificar por não ser mais bem-sucedido em todas as áreas de sua vida. Conscientize-se de que fez o melhor que podia naquela circunstância. Deixe o passado ir embora, sendo grato a ele por tê-lo trazido até aqui, onde você está aprendendo uma nova maneira de pensar.

O passado só existe em sua mente e do modo como é encarado. *Este* é o momento que estamos vivendo. *Este* é o momento que estamos experimentando. *Este* é o momento que estamos sentindo. O que você faz agora determina os fundamentos do amanhã. Portanto, *este* é o momento para se tomar a decisão. Não se pode fazer alguma coisa ontem e é impossível saber se ela poderá ser feita amanhã. Por isso, o importante é o que você está escolhendo para acreditar, pensar e dizer *agora*.

Quando passamos a nos encarregar pessoal e conscientemente de nossos pensamentos e palavras, começamos a ter em mãos ferramentas que poderão ser usadas para nosso próprio bem. Sei que isso talvez lhe pareça simples demais, mas, mesmo assim, lembre-se: *o ponto do poder está sempre no momento presente*.

É importante entender que não é sua mente que controla as situações. *Você* é que está no controle de sua mente. Quem, de

fato, controla é o Eu Superior, e você pode abandonar os velhos pensamentos. Se um antigo modo de pensar tenta voltar, dizendo: "É muito difícil mudar", assuma o controle. Diga a sua mente: "Agora escolho acreditar que está se tornando muito fácil para mim fazer mudanças". É possível que você tenha de repetir muitas vezes essa frase até sua mente reconhecer que agora é você quem está no comando e que realmente acredita no que diz.

Imagine seus pensamentos como gotas de água: um único pensamento, como uma única gota, não fez muita diferença, mas uma gota de água atrás da outra formam uma poça, uma lagoa e até mesmo um oceano. Que tipo de mar você está criando? Um mar poluído, tóxico, onde ninguém pode nadar, ou um cristalino, puro, que convida a um mergulho em suas águas refrescantes?

É comum eu ouvir: "Mas eu não consigo parar um pensamento!", ao que sempre respondo: "Sim, você consegue". Tenho certeza de que milhares e milhares de vezes você se recusou a ter um pensamento positivo. Portanto, é só decidir não ter pensamentos negativos. Não estou dizendo que você deve lutar contra seus pensamentos quando quer mudar alguma coisa. Se um pensamento negativo emergir, diga apenas: "Obrigado por você ser parte de mim". Desse modo, você não estará negando sua presença, mas também não entregará seu poder a ele. Em seguida, diga a si mesmo que você deseja criar um novo modo de pensar e não mais aceitará o negativismo. Repito, não lute contra seus pensamentos, apenas reconheça sua presença e vá além deles. Lembre-se de não se afogar em um mar formado por seu próprio negativismo, pois você pode navegar docemente no oceano da vida.

Você foi criado para ser uma maravilhosa e amável expressão da vida. A vida está esperando você se abrir e sentir-se digno do bem que ela pode lhe dar. A sabedoria e inteligência do Universo estão a sua disposição para serem usadas. A vida está aqui para apoiá-lo. Confie no poder que está dentro de você. Ele só quer seu bem.

Se por acaso sentir medo, exercite sua respiração, preste atenção ao ar que entra e sai de seu corpo. O ar, a substância mais preciosa que existe, da qual depende toda a vida, nos é dado livremente e em abundância. Você aceita essa preciosidade sem nem mesmo pensar nela e, no entanto, duvida que a vida seja capaz de suprir suas outras necessidades. Pense bem nisso e conscientize-se de que agora é a hora de você aprender que tem todo o bem a sua disposição. Interiorize-se e descubra seu próprio poder.

Eu tenho meu modo de pensar e você tem o seu. Não importa o que esteja acontecendo no mundo, o que é bom para mim pode não ser para você. Por isso, você precisa entrar em contato com seu Eu Superior, seu orientador interno, porque é ele que conhece as respostas certas *para você*. Sei que não é fácil ouvir a si mesmo quando parentes e amigos lhe dizem o tempo todo o que fazer. Todavia, as respostas às perguntas que você faz e fará já estão dentro de você. Sempre que você diz, "não sei", antes de entrar em contato com seu Poder Interior, está fechando a porta à sabedoria que possui dentro de si mesmo.

As mensagens do Eu Superior são sempre positivas e chegam a você através da imaginação e dos sonhos. Receber mensagens negativas significa que você está atuando a partir do nível do ego e da mente humana.

O Poder Interior está sempre pronto a apoiá-lo. Se estiver em dúvida diante de uma escolha, pergunte a si mesmo: "Esta é uma decisão cheia de amor para mim? Isto é certo para mim agora?" Você poderá até tomar uma decisão diferente em outra ocasião, daqui a um dia, uma semana ou um mês, mas saberá que aquela foi a escolha certa para aquele momento.

À medida que alguém aprende a amar a si mesmo e a confiar em seu Poder Interior, passa a ser co-criador de um mundo cheio de amor em sintonia com o Espírito Infinito. Amar a si mesmo o transforma de vítima em vencedor. O amor por si mesmo atrai

experiências maravilhosas. Você já notou que as pessoas que se amam são naturalmente atraentes? Elas deixam claro que estão felizes com a vida e para elas as coisas parecem ir e vir sem o menor esforço.

Aprendi há muito tempo que sou una com a Presença e o Poder de Deus. Tenho certeza de que a sabedoria e a compreensão do Espírito residem dentro de mim; sinto-me divinamente guiada em todas minhas transações com tudo o que existe no Universo. Da mesma forma que as estrelas e os planetas se mantêm em suas órbitas perfeitas, eu me sustento dentro de minha perfeita ordem divina. Talvez não possa entender tudo o que me cerca devido às restrições da mente humana, que é limitada. No entanto, em um nível cósmico, sei que estou no lugar certo, na hora certa, fazendo o que é certo. Minha atual experiência é um passo a mais no caminho que conduz a novas percepções e oportunidades.

Quem é você? O que veio aprender e ensinar neste mundo? Todos temos um propósito único neste planeta. Somos muito mais do que nossas personalidades, nossos problemas ou nossas doenças. Muito mais do que nossos corpos. Estamos todos interligados a tudo o que é vivo. Somos espírito, luz, energia, vibração e amor, possuidores do poder de viver uma vida com significado e propósito.

Capítulo 2

Seguindo Minha Voz Interior

Os pensamentos que escolhemos são as tintas que usamos para pintar a tela de nossa vida.

Lembro-me bem da primeira vez em que ouvi sobre a possibilidade de modificar minha vida se me dispusesse a mudar meu modo de pensar. A idéia me pareceu muito revolucionária. Morava em Nova York e tinha descoberto a Igreja da Ciência Religiosa. (É freqüente as pessoas confundirem a Igreja da Ciência Religiosa, ou Ciência da Mente, fundada por Ernest Holmes, com a Igreja da Ciência Cristã, fundada por Mary Baker Eddy. Ambas refletem um *novo pensamento*, mas são filosofias diferentes.)

A Ciência da Mente tem ministros e praticantes que transmitem os ensinamentos da Igreja e foi deles que pela primeira vez ouvi que meus pensamentos é que moldavam meu futuro. Apesar de na época não entender exatamente o que eles queriam dizer, o conceito tocou aquilo que chamo de *sininho interior*, atingiu o ponto de intuição de onde sai o que se costuma chamar de *voz interior*. Com o passar dos anos, aprendi a confiar nas orien-

tações dessa voz interior, porque, quando aquele sininho toca dizendo "sim", sei que é a decisão certa para mim, por mais maluca que pareça.

Bem, o fato é que os novos conceitos calaram fundo em mim. Algo me dizia que o que procuravam transmitir era certo. Comecei, então, a aventura de aprender a modificar meu modo de pensar. Li muito e minha casa ficou como a de muitos de vocês, abarrotada de livros sobre elevação espiritual e auto-ajuda. Assisti às aulas por vários anos e explorei tudo relacionado ao assunto. Literalmente, mergulhei na filosofia do *turvo pensamento*. Era a primeira vez na vida em que estudava de verdade. Até então eu não acreditava em nada. Minha mãe era católica não praticante, e meu padrasto, ateu. Eu tinha a estranha idéia de que ou os cristãos viviam fazendo penitência ou eram comidos por leões, e nenhuma das duas hipóteses me atraía.

Eu me aprofundi na Ciência da Mente porque aquela foi a avenida que, na época, se abriu para mim, e foi nela onde me senti melhor. De início, foi bastante fácil. Captei alguns conceitos e comecei a pensar e falar de um modo um pouco diferente. Naqueles dias eu estava sempre me queixando, vivia cheia de autopiedade. Eu simplesmente adorava me atolar no sofrimento e, na verdade, não sabia que estava sempre atraindo experiências tristes para poder sentir pena de mim mesma. No entanto, pouco a pouco fui descobrindo que já não me queixava tanto.

Prestei maior atenção ao que eu falava e percebi que estava sempre me criticando. Tomei a decisão de pôr um fim nisso. De início, eu fazia afirmações sem entender bem seu funcionamento. Claro que escolhi começar pelas proposições mais fáceis e logo estava obtendo bons resultados, como encontrar faróis verdes e vagas para estacionar. Então passei a pensar que eu era o máximo. Achava que sabia de tudo e tornei-me arrogante e dogmática em minhas crenças, certa de que conhecia todas as respostas. Atualmente, olhando para trás, vejo que aquele foi o modo que usei para me sentir segura nessa nova área de minha vida. Lar-

gar velhas e rígidas crenças é algo que pode ser assustador, e eu, amedrontada, procurei me agarrar a qualquer coisa que me fizesse sentir segura. Mas era apenas o começo, e eu ainda tinha um longo caminho a percorrer. E ainda tenho...

Apesar de todo meu empenho, eu continuava a enfrentar dificuldades, pois matraquear afirmações nem sempre funcionava. Eu não entendia por que e ficava me perguntando: "O que estou fazendo de errado?" Veja como eu, imediatamente, culpei a mim mesma. Afinal, uma de minhas antigas crenças preferidas dizia que eu não era boa o bastante.

Meu professor na época, Eric Pace, falava muito em *ressentimento*. Aquilo não me dizia nada. Ressentimento? Eu? Claro que eu não tinha ressentimentos. Afinal, encontrara meu caminho e era espiritualmente perfeita. Como eu me conhecia pouco!

Continuei a fazer o melhor que podia. Estudei metafísica e espiritualismo e procurei aprender o máximo sobre mim mesma. Às vezes eu aplicava o que conseguira captar de tudo aquilo, o que é muito comum. Geralmente lemos muito, aprendemos muito, mas colocamos pouco em prática. O tempo passou rápido e, àquela altura — eu já estava estudando Ciência da Mente havia três anos —, me tornei instrutora. Comecei a ensinar a filosofia da igreja, mas imaginava por que meus alunos pareciam não progredir. Eu não compreendia por que eles continuavam presos a seus problemas. Afinal, o que faziam com os bons conselhos que eu lhes dava? Nunca me ocorreu que eu atuava exatamente como um pai que manda uma criança agir de uma determinada forma e depois age de outra completamente diferente.

Certo dia, ao fazer uma consulta médica de rotina, recebi o diagnóstico de câncer vaginal. De início, entrei em pânico. Logo em seguida, porém, como uma reação natural, tive dúvidas sobre a validade do que eu estivera estudando até então. No entanto, como já estava bem treinada, comecei a pensar: "Se eu estivesse lúcida e concentrada como imaginava, não teria necessidade de criar essa enfermidade". Hoje, olhando para trás, pen-

so que na época eu já estava bastante segura a ponto de deixar a doença emergir para poder cuidar dela. De outra forma ela continuaria sendo um outro segredo escondido que não chegaria a meu conhecimento até ser tarde demais.

Naquela ocasião eu já tinha conhecimento suficiente para não tentar esconder a verdade de mim mesma. Eu sabia que o câncer é uma doença causada pelo ressentimento. Quando sufocamos nossas emoções, elas vão a algum lugar do corpo e ficam ali, manifestando-se como doenças.

Foi então que me tornei muito consciente do ressentimento que eu guardava, ressentimento pelos maus-tratos físicos, emocionais e sexuais de minha infância. Quando saí de casa, tentei esquecer tudo o que acontecera, mas nunca fiz nada para mudar meu modo de pensar ou para soltar de mim a amargura e deixar o passado ir embora. Eu achava que deixara tudo para trás, mas, na verdade, apenas enterrara o passado dentro de mim. Com o passar do tempo, fui construindo em torno de mim uma muralha que não me deixava entrar em contato com meus próprios sentimentos.

Quando entrei no caminho metafísico, cobri minha amargura e ressentimento com uma bela camada de espiritualidade, mas foi como esconder um monte de lixo com um lenço de seda. Só depois do diagnóstico começou o verdadeiro trabalho interior para conhecer a mim mesma. Graças a Deus, eu tinha ferramentas para usar. Sabia que precisava me interiorizar para engendrar mudanças permanentes. O médico me operaria e talvez conseguisse paralisar o curso da doença naquele momento. Mas, se eu não mudasse o modo como estava usando meus pensamentos, eu o ativaria novamente.

É interessante observar em que lado do corpo costumam se instalar os tumores. O lado direito representa a parte masculina, de onde as coisas saem de nós. O esquerdo é a parte feminina, a receptiva, com a qual se capta. Quase sempre, quando alguma coisa acontecia comigo, afetava a parte direita de meu corpo. Era ali que eu guardava o ressentimento contra meu padrasto.

Depois do diagnóstico, deixei de me contentar com resultados menores de trabalho mental, como encontrar os sinais sempre verdes e boas vagas para estacionar. Eu sabia que precisava ir muito mais fundo. Percebi que não estava progredindo como imaginava e que não me livrara do lixo da infância. Também me dei conta de que não estava praticando o que pregava. Então me voltei para minha criança interior e comecei a trabalhar nela. Minha criança interior precisava de ajuda porque continuava sofrendo.

Rapidamente dei início a um intenso programa de autocura. Concentrei-me só em *mim* e prometi a mim mesma que iria fazer de tudo para sarar. Fiz uso de algumas técnicas inusitadas, mas fui em frente. Afinal, era minha vida que estava em jogo. Nos seis meses seguintes, trabalhei comigo mesma praticamente as 24 horas do dia. Comecei a ler e estudar tudo o que encontrava sobre maneiras alternativas de curar o câncer porque eu realmente acreditava nessa possibilidade. Entrei em um regime rigoroso de desintoxicação alimentar que limpou meu corpo de toda a alimentação errada que eu ingeria havia anos. Tenho a impressão de que passei metade do tempo me alimentando somente de brotos de hortaliças e purê de aspargos. Claro que comi muitas outras coisas nesse período, mas foram essas que ficaram gravadas em minha memória.

Trabalhei muito com meu instrutor de Ciência da Mente, Eric Pace, para limpar meus padrões mentais e, assim, não precisar criar mais tumores cancerosos. Fiz afirmações, visualizações e tratamentos espirituais. Dediquei-me também a sessões diárias de trabalho diante do espelho. Para mim, as palavras mais difíceis de dizer eram: "Eu te amo. Eu te amo de verdade". Foram necessárias muitas lágrimas, muitos exercícios de respiração para conseguir romper o bloqueio. Quando, finalmente, pude falar tranqüilamente essas frases, foi como se eu desse um salto fantástico. Ao mesmo tempo, procurei um bom psicoterapeuta especializado em ajudar as pessoas a expressarem sua raiva e a libertarem-se dela. Passei um bom tempo gritando e socando almofadas. Isso me fez um bem extraordinário; em toda minha vi-

da eu jamais recebera permissão para exteriorizar minha raiva.

Não posso dizer ao certo qual dessas técnicas funcionou. É possível que todas tenham contribuído um pouco ou talvez todas funcionaram juntas. O principal é que fui persistente em meu trabalho mental, pratiquei os exercícios sem esmorecer. Antes de dormir, eu agradecia a mim mesma pelo que fizera durante o dia e afirmava que meu corpo continuaria a se curar durante a noite. Também dizia que eu acordaria me sentindo bem, alegre e renovada. Pela manhã, assim que abria os olhos, eu agradecia a mim mesma e a meu corpo pelo trabalho de cura que fora feito durante o sono. Em seguida, afirmava que estava disposta a evoluir, aprender, e a fazer mudanças para não me ver mais como má pessoa.

Trabalhei muito na compreensão e no perdão. Para isso, analisei a infância de minha mãe e de meu padrasto. Cheguei à conclusão de que, devido à forma como tinham sido criados, não poderiam me tratar de maneira diferente. Meu padrasto fora vítima de maus-tratos na infância e reproduziu essa forma de agir na criação de suas enteadas. Minha mãe cresceu acreditando firmemente que o homem sempre tem razão e que uma boa esposa deve ficar sempre a seu lado, acatando suas decisões sem contestar. Ninguém ensinou a nenhum dos dois um modo diferente de agir, e eles apenas reproduziram na vida adulta o que tinham aprendido e sentido na infância. Pouco a pouco, com uma nova compreensão a respeito deles, fui iniciando o processo de perdôá-los.

Quanto mais eu perdoava meus pais, mais disposição eu sentia para perdoar a mim mesma. Perdoar a si mesmo é extremamente importante. É comum alguém maltratar sua criança interior da mesma forma que foi maltratado pelos pais. O abuso continua, o que pode ser desastroso. O mais triste é o adulto que sofreu na infância por não ter tido opções para escapar dos maus-tratos continuar ainda a judiar de sua criança interior.

A medida que eu me perdoava, fui começando a confiar em mim mesma. Descobri que a pessoa que não confia na vida, nem

nas outras pessoas, não confia em si mesma. Alguém que sabe que o Eu Superior cuida dele em todas as situações nunca diz: "Não vou me apaixonar de novo porque não quero sofrer" ou "Nunca mais vou deixar isto ou aquilo acontecer". Quem costuma falar coisas desse tipo está, de fato, dizendo: "Não confio o bastante em mim para cuidar de mim mesmo, por isso vou me afastar de tudo".

Com o aumento da autoconfiança, passei a encontrar mais facilidade em me amar. Meu corpo estava se curando, meu coração estava se curando.

Meu crescimento espiritual, portanto, começou com uma notícia chocante e inesperada: minha doença.

Como se fosse um prêmio por meus esforços e minha constância, comecei a parecer mais jovem. A maioria dos clientes que passei a atender estava sinceramente disposta a trabalhar em si mesma e fez enormes progressos, sem que eu dissesse nada de especial. Essas pessoas percebiam e sentiam que eu vivia o que ensinava, o que tornava mais fácil a captação de meus conceitos. Isso prova que, quando alguém faz as pazes consigo mesmo em um nível interior, a vida começa a fluir de forma mais fácil e agradável.

Mas o que essa experiência me ensinou em termos pessoais? Percebi que eu tinha o poder de modificar minha vida, desde que estivesse disposta a mudar meu modo de pensar e a abandonar os padrões de pensamento e conduta que me mantinham presa ao passado. Adquiri o conhecimento de que, se estamos realmente dispostos a fazer o trabalho mental, somos capazes de mudanças extraordinárias em nossa mente, corpo e vida em geral.

Não importa em que ponto da vida você está, não importa o que contribuiu para criá-lo, não importa o que está acontecendo, lembre-se de que você está sempre fazendo o melhor possível com o conhecimento, percepção e sabedoria que possui no momento.

Conscientize-se de que você agirá de maneira diferente quando aprender mais. Foi o que aconteceu comigo. Não se desme-

reça por ser o que é ou por onde está agora. Não se culpe por não progredir mais ou melhor. Diga a si mesmo: "Estou fazendo o melhor que posso e, mesmo que eu atualmente esteja em uma encrenca e tanto, de algum modo sairei desta. Portanto, estou decidido a encontrar a melhor maneira de me safar". Quando você está enfrentando problemas e não faz nada além de se censurar, chamando-se de idiota e imprestável, fica empacado no mesmo lugar. Lembre-se de que você precisa principalmente de seu próprio apoio carinhoso para fazer mudanças.

As técnicas que uso não são só minhas. A maioria delas aprendi na Ciência da Mente, que é basicamente o que ensino. Todavia, esses princípios são antiquíssimos. Se você for procurar nos antigos ensinamentos religiosos, encontrará essas mesmas mensagens. Estudei para ser ministra da Igreja da Ciência Religiosa, mas não tenho uma seita. Sou um espírito livre e procuro expressar meus ensinamentos em palavras simples que possam atingir muita gente. Quando comecei tudo isso, há mais de vinte anos, não tinha idéia de que um dia seria capaz de levar esperança e ajudar tantas pessoas como atualmente.

Capítulo 3

0 Poder da Palavra Falada

Todos os dias declare a você mesmo o que deseja da vida. Fale como se já o possuísse!

A lei da mente

Existem leis naturais, como a da gravidade e outras da física e química, cuja maioria sou incapaz de compreender. Mesmo assim, tiro partido delas. No caso da eletricidade, por exemplo, não conheço suas leis, mas o importante é que, quando aperto o botão, a luz se acende. Existem também leis espirituais como a da causa e efeito, que diz: "Tudo aquilo que se faz volta". Há, ainda, uma lei da mente que afirma que, quando pensamos ou dizemos alguma coisa, as palavras ou sentenças saem obedecendo a uma certa lei (não sei exatamente como ela funciona, mas é uma realidade) e voltam para nós sob a forma de uma experiência.

Atualmente, estamos começando a entender a relação entre o mental e o físico. Estamos aprendendo que os pensamentos têm o poder de criar e que devem ser moldados para que dêem ori-

gem a coisas boas. No entanto, como os pensamentos passam rápido demais pela mente, é muito difícil dar-lhes forma antes que surjam. A emissão de palavras, contudo, é bem mais vagarosa e podemos usá-la para moldar os pensamentos. Se começarmos a prestar atenção ao que dizemos, não permitindo que palavras negativas passem por nossos lábios, conseguiremos dirigir melhor os pensamentos.

Existe um poder imenso nas palavras faladas, mas poucos de nós têm consciência dele. As palavras devem ser consideradas os alicerces daquilo que construímos na vida. Usamos palavras o tempo todo e raramente pensamos no que dizemos e como falamos. Como prestamos pouca atenção a nossa escolha de palavras, a maioria de nós fala muito com negativas.

Quando eu estava no primário, ensinaram-me gramática e aprendi a escolher as palavras de acordo com as regras da língua. Todavia, essas regras são muito variáveis e o que é adequado em uma determinada hora pode não sê-lo em outra. Além disso, até mesmo a língua muda. Uma palavra que no passado era gíria pode se transformar em um termo de uso comum no presente. A gramática não leva em conta o significado real das palavras e o modo como elas podem afetar a vida de alguém.

Por outro lado, na escola ninguém me ensinou que aquilo que eu deixava sair sob a forma de palavras voltaria para mim sob a forma de experiências. Ninguém me ensinou que meus pensamentos tinham a capacidade de criar, que eles podiam literalmente moldar minha vida. Claro que ouvi com bastante frequência a frase: "Não faça aos outros o que não quer que lhe façam", mas ela era apresentada de maneira a criar culpa, e não me foi ensinado seu verdadeiro sentido: "Aquilo que você deixa sair acaba voltando". Ensinaram-me muitas coisas, mas ninguém me explicou que eu era digna de amor e merecia todo o bem. Ninguém me ensinou que a vida está sempre pronta a me apoiar.

Lembro-me de que em minha infância eu e meus colegas estávamos sempre xingando uns aos outros, pondo apelidos desagradáveis e tentando nos humilhar de alguma forma. Por que

agíamos assim? Onde aprendemos um comportamento tão cruel? Agora sei que isso era resultado do modo como fomos criados. A grande maioria de nós ouvia seus pais dizerem que éramos burros, vagabundos ou sem-vergonha. Ouvíamos constantemente que dávamos muito trabalho e não éramos bons o bastante. Com toda a certeza eu e os outros estremeçamos ao ouvir essas palavras negativas, mas não tínhamos consciência com que profundidade a mágoa e a dor ficariam gravadas em nós.

Modificando o diálogo interior

Todas as crianças aceitam as mensagens dadas por seus pais. Você certamente ouviu ordens como: "Junte seus brinquedos", "Arrume seu quarto" ou "Coma toda a verdura", e sentiu que tinha de obedecer para ser amado. Você entendeu que só seria bem-aceito na família se fizesse determinadas coisas, que o amor e a aceitação eram condicionais. Todavia, essas ordens espelhavam somente a idéia de uma outra pessoa sobre o que era ou não aceitável, não tendo nada a ver com seu real valor interior. Mesmo assim, você passou a sentir que só teria permissão para existir se obedecesse a essas ordens.

Essas mensagens da infância contribuem muito para aquilo que eu chamo de *diálogo interior* — a conversa que cada um tem consigo mesmo. Essa conversa é de grande importância, pois constitui a base para nossas palavras faladas. Ela cria a atmosfera mental em que atuamos e que atrai experiências para nós. Se nos menosprezamos, a vida tem pouco significado para nós. Se nos amamos, a vida é um presente maravilhoso, pleno de alegria.

Quando se está infeliz, irrealizado, é muito fácil culpar os pais ou *eles* e dizer que é tudo culpa *deles*. Contudo, quem age assim fica empacado nas condições, problemas e frustrações. Palavras de acusação não trazem liberdade. Lembre-se sempre: existe poder em suas palavras. E, repito, o poder vem quando você assume

a responsabilidade por sua vida. Sei que essa idéia parece um tanto assustadora, mas é a pura verdade, esteja você disposto ou não a aceitá-la. Para ser responsável por sua vida, você tem de ser responsável pelas palavras que saem de sua boca. As palavras e frases que você emite são extensões de seus pensamentos.

Comece a prestar atenção ao que você diz. Se estiver usando palavras negativas ou limitadoras, modifique-as. Quando me contam uma história negativa, não saio por aí espalhando-a pelo mundo. Concluo que ela já foi longe demais e não lhe dou atenção. No entanto, quando ouço uma história positiva, faço questão de transmiti-la a todos que encontro.

Quando você estiver com outras pessoas, preste atenção ao que elas dizem e ao modo como falam. Veja se é capaz de associar o que disseram às situações que elas estão vivenciando. Repare que muita gente vive na base do "eu deveria". *Deveria é* uma palavra para a qual meu ouvido está sempre atento. É comum eu surpreender pessoas usando uma dúzia de *deverias* em um único parágrafo. E são essas mesmas pessoas que ficam imaginando por que suas vidas são tão rígidas ou por que elas não conseguem sair das situações desagradáveis. O fato é que elas querem controlar coisas que não podem controlar. Estão fazendo mal a si mesmas ou a alguém e ficam se perguntando por que não estão experimentando uma vida cheia de liberdade.

Outra expressão que precisa ser removida da fala e pensamento é "tenho de". Quando conseguir isso, você aliviará muito a pressão que impõe sobre si mesmo. Cria-se uma pressão imensa ao se dizer: "Tenho de ir trabalhar... Tenho de fazer isto ou aquilo...Tenho de, Tenho de..." Em vez disso, comece a falar "escolho". "Eu *escolho* ir trabalhar, porque isso é o que atualmente paga meu aluguel." A palavra *escolher* coloca uma perspectiva completamente diferente em sua vida. Lembre-se sempre de que tudo o que você faz é por escolha, mesmo que não lhe pareça.

Um termo que muitos usam com frequência é "mas". Faz-se uma declaração e logo em seguida acrescenta-se um *mas*, o que

leva para direções diferentes e resulta em mensagens conflitantes para quem falou. De agora em diante, preste muita atenção ao modo como vai usar seus *mas*.

A expressão "não esqueça" também deve ser usada com cuidado. Ela é tão habitual que acabou perdendo a força. Comece a usar *por favor*, *lembre-se* em lugar de *não esqueça* e verá a diferença em você e nos outros.

De manhã, ao acordar, você resmunga e amaldiçoa o fato de ter de se levantar para o trabalho? Queixa-se do clima? Reclama que sua cabeça ou costas estão doendo? O que faz logo em seguida? Grita com as crianças para elas se levantarem? A maioria das pessoas costuma dizer mais ou menos as mesmas coisas ao acordar. Quais são as frases que você tem o hábito de usar? Elas são positivas e alegres ou chorosas e acusadoras? Se você é dos que resmungam, gemem e reclamam, pode ter certeza de que está atraindo um dia que justificará tudo isso.

Quais são seus últimos pensamentos antes de adormecer? São poderosos pensamentos de cura ou tristes pensamentos de pobreza? Quando falo em pensamentos de pobreza, não estou me referindo apenas à falta de dinheiro. Eles podem ser um modo negativo de pensar sobre qualquer coisa, qualquer parte de sua vida que não esteja fluindo livremente. Se está preocupado com o amanhã, procure ler algo positivo antes de dormir. Costumo fazer isso porque sei que, enquanto durmo, estou fazendo uma boa limpeza mental que me preparará para o dia seguinte.

Acho muito útil entregar a meus sonhos os problemas e perguntas que me perturbam. Sei que eles me ajudarão na solução de qualquer situação desagradável que esteja acontecendo em minha vida. Tente entregar suas preocupações a seus sonhos e veja os resultados.

Dentro de minha mente, só eu penso. Você também é o único que pensa dentro de sua mente. Ninguém pode nos forçar a pensar maneira igual ou diferente. Cada um escolhe seus pensamen-

tos, os quais constituem a base para o *diálogo interior*. Quando passei a prestar mais atenção a esse processo, comecei a observar minhas palavras e pensamentos, repetindo constantemente a mim mesma que devia me desculpar por não ser perfeita. Assim, permiti-me ser eu mesma em vez de ficar lutando para ser uma superpessoa que talvez só seja aceitável aos olhos dos outros. Foi a partir daí que comecei a viver o que ensinava.

Quando realmente passei a confiar na vida e a ver o mundo como um lugar amigável, tornei-me muito mais disposta. Meu humor ficou bem mais engraçado e menos sarcástico. Trabalhei muito para soltar de mim o hábito de criticar e julgar a mim mesma e aos outros e parei de contar histórias tristes, repletas de desastres. É impressionante como todos nós temos a mania de espalhar rapidamente as más notícias. Uma das atitudes que tomei enquanto tentava me modificar foi parar de ler os vespertinos e assistir ao último telejornal da noite, pois todas as reportagens falavam de desastres e violência, havendo muito pouco de bom nelas. A propósito, já notei que a maioria das pessoas gosta mesmo é das más notícias. Adoram ouvi-las para terem do que reclamar. O pior é que muitos ficam reciclando as histórias negativas e acabam acreditando que neste mundo só existe o mal.

Quando tive câncer, propus-me a parar de fofocar e, para minha surpresa, descobri que praticamente não tinha nada a dizer a ninguém. Dei-me conta de que sempre que eu me encontrava com uma amiga começava imediatamente a comentar a sujeira dos outros. Pouco a pouco fui descobrindo que havia um outro modo de conversar, mas devo confessar que foi difícil superar esse mau hábito. Conscientizei-me também de que, se eu fofocava sobre outras pessoas, elas provavelmente fofocavam sobre mim, pois o que se faz volta.

Sob essa nova visão, passei a prestar maior atenção às pessoas que eu atendia, concentrando-me mais nas palavras do que no tom geral da conversa. Com isso bastavam dez minutos com um cliente para eu ser capaz de detectar exatamente qual era seu problema pela escolha de suas palavras. E eu pensava: se essa pes-

soa fala de modo tão negativo, como será seu *diálogo interior*} Claro que só poderia ser mais programação negativa, pensamentos de pobreza, como eu os chamo.

Quero sugerir um exercício. Coloque um gravador perto de seu telefone e ligue-o sempre que der ou receber uma chamada. Quando a fita estiver totalmente gravada dos dois lados, ouça o que você esteve dizendo e que palavras usou. Acho que você ficará chocado. A partir de agora, comece a prestar atenção às palavras que você costuma usar e em sua inflexão de voz. Se perceber que repete a mesma expressão três ou mais vezes, anote-a; isso é um de seus padrões de pensamento. Alguns desses padrões serão positivos e capazes de lhe proporcionar apoio, mas certamente você encontrará alguns muito negativos que só o estão prejudicando.

O poder do subconsciente

Quero agora discorrer sobre o poder da mente subconsciente. O subconsciente não julga. Ele aceita tudo o que você diz e cria de acordo com suas crenças, dizendo sempre "sim" ao que ouve. O subconsciente o ama muito e está sempre disposto a tornar realidade o que você declara. Se você escolhe crenças e conceitos de pobreza, o subconsciente parte da premissa de que é esse seu desejo e apressa-se a criar uma realidade de acordo com o que ouve para agradá-lo. Você continuará a receber essas coisas enquanto não se conscientizar e decidir mudar para melhor. Lembre-se de que existem bilhões e bilhões de pensamentos a serem escolhidos, e você só ficará parado no mesmo lugar se quiser.

O subconsciente grava tudo e não sabe separar o falso do verdadeiro, o certo do errado. Evite menosprezar-se dizendo algo como "Sou mesmo um burro velho", pois o subconsciente captará esse *diálogo interior* sem saber que ele é negativo e, depois de algum tempo, você estará realmente assim. Lembre-se de que

uma frase muito repetida torna-se uma crença em seu subconsciente.

O subconsciente não tem senso de humor. É muito importante você saber disso. Não pense que as graças que você faz a seu próprio respeito não têm significado. Mesmo que você esteja se menosprezando por brincadeira, o subconsciente está aceitando a declaração como um desejo seu que deve ser atendido. Sempre peço a meus alunos para tomarem muito cuidado com as piadas que contam, evitando as que refletem preconceitos sobre raça, sexo ou religião, pois elas podem criar gravações de crenças negativas em seu subconsciente.

Portanto, não faça piadas sobre você mesmo nem fique se menosprezando; isso não lhe trará nada de bom. Também não menospreze os outros, pois o subconsciente apenas aceita, não tendo como distinguir você de outra pessoa. Além disso, na próxima vez em que sentir desejo de criticar alguém, pergunte a si mesmo por que você está com esse "defeito". Uma pessoa só vê nos outros o que vê em si mesma. Por isso, passe a elogiar o próximo e, dentro de um mês, você perceberá uma enorme mudança em seu interior.

Nossas palavras são, de fato, uma questão de atitude e abordagem. Note como falam as pessoas solitárias, infelizes, pobres ou doentes. Que palavras elas usam? O que aceitaram como verdade para elas mesmas? Como se descrevem? Como descrevem seu emprego, seus relacionamentos, sua vida como um todo? O que elas esperam? Tome consciência das palavras dessas pessoas, mas, por favor, não fique dizendo a estranhos que eles estão estragando sua vida devido ao modo como falam. Também não aja dessa maneira com seus amigos e familiares, pois eles certamente não apreciarão sua informação. Em vez disso, use seu conhecimento em você mesmo e mude seu modo de falar, conseguindo, assim, coisas melhores em sua vida.

Imagine que você é uma pessoa com uma doença e acredita que ela é fatal, que você vai morrer e que a vida não presta por-

que nada funciona para você. O que acha que vai acontecer?

Lembre-se de que você pode *escolher* abandonar seu conceito negativo sobre a vida. Comece a afirmar que você é uma pessoa digna de amor, que merece ficar curado e que atrai tudo o que precisa no nível físico para contribuir com sua cura. Mostre-se disposto e afirme a você mesmo que é seguro sarar.

Muitas pessoas só se sentem seguras quando estão doentes. Em geral, são do tipo que têm grande dificuldade em dizer "não". Para evitar dizer "não", elas inventam desculpas como: "Estou doente demais para fazer isso". Em um de meus cursos tive uma aluna que havia sofrido três operações por causa de câncer. Ela era incapaz de dizer "não". Filha única de um médico, era a queridinha do papai e crescera fazendo tudo o que ele mandava. Nunca lhe passou pela cabeça contestar as ordens paternas e sua dificuldade em dizer "não" era enorme. Foram necessários quatro dias de trabalho intenso para eu conseguir fazê-la gritar um "Não!" a plenos pulmões, enquanto sacudia os punhos vigorosamente: "Não! Não! Não!". No entanto, quando ela conseguiu, adorou a idéia.

Em minha prática, descobri que muitas mulheres com câncer de mama são pessoas que não conseguem dizer "não". Elas nutrem a todos, exceto a si mesmas. Uma das recomendações que faço às mulheres com esse tipo de doença é que elas precisam aprender a dizer: "Não, não quero fazer isso. Não!" Dois ou três meses desse tratamento de dizer "não" a tudo resultam em uma enorme diferença. O que na verdade essas mulheres necessitam é nutrir-se a si mesmas, dizendo: "Isto é o que *eu* quero fazer e não o que *você* quer que eu faça!"

Na época em que eu atendia em consultas particulares, era comum ouvir meus clientes defenderem arduamente suas limitações. Faziam questão de me informar os motivos que os mantinham empacados em uma determinada situação ou condição. Ora, se alguém está "empacado" é porque as crenças negativas que possui estão se tornando realidade. Quem deseja progredir

precisa concentrar-se em suas forças e não nas fraquezas.

Muitos de meus leitores e alunos me disseram que minhas fitas salvaram sua vida. Quero que você, leitor, entenda que nenhum livro ou gravação vai salvá-lo. Um pedaço de fita magnética em uma caixinha de plástico não salva ou modifica vidas. O importante é o que você faz com as informações que lhe transmito por intermédio da fita. Posso lhe dar muitas idéias, mas o que vale é o que você vai fazer com elas. Sugiro que você ouça a mesma fita várias vezes, por no mínimo um mês, até que as idéias, pela repetição, se tornem um novo hábito. Não tenho o dom de curar. A única pessoa capaz de fazer mudanças em sua vida é *você mesmo*.

E agora, depois de tudo o que expliquei, quais são as mensagens que você deseja ouvir? Sei que estou sempre dizendo isto, mas vou repetir novamente: *amar a si mesmo é a atitude mais importante que existe. Quem se ama não magoa a si mesmo nem aos outros*. Essa é a receita para a paz mundial. Se eu me disponho a não me ferir e a não ferir você, como pode acontecer uma guerra entre nós? Quanto maior for o número de pessoas que alcançarem esse estágio de entendimento, melhor será nosso planeta. Está na hora de nos conscientizarmos do que está acontecendo, prestando muita atenção ao que dizemos a nós mesmos e aos outros. Dessa forma conseguiremos fazer mudanças que ajudarão em nossa cura e na do restante do planeta.

Capítulo 4

Reprogramando Velhas Gravações

Disponha-se a dar o primeiro passo, não importa o quanto ele seja pequeno. Concentre-se no fato de que você está disposto a aprender. Milagres acontecerão.

As afirmações funcionam mesmo

Agora que você entende um pouco mais sobre o poder dos pensamentos e palavras, terá de treinar um novo modo de pensar e falar para obter resultados benéficos. Você está disposto a fazer afirmações positivas em seu diálogo interior? Lembre-se de que cada vez que pensa, cada vez que fala, você está fazendo uma afirmação.

Uma afirmação é um ponto de partida. Ela abre o caminho para a mudança. Em essência, você está dizendo a seu subconsciente: "Agora estou assumindo a responsabilidade. Estou ciente de que há algo que posso fazer para mudar". Quando falo em *fazer afirmações*, estou pensando em uma escolha consciente de palavras ou sentenças que o ajudarão a eliminar algo desagradável ou, então, a criar alguma coisa nova em sua vida. As afirmações têm de ser sempre positivas. Se você diz: "Não quero ser

doente", o subconsciente ouve "ser doente" e obedece. Por isso você precisa explicar a ele exatamente o que deseja, como: ***Estou me sentindo maravilhosamente bem. Irradio boa saúde.***

O subconsciente é muito direto. Ele não tem nem estratégia nem desígnios. Se você vive dizendo: "Odeio este carro", ele não se esforçará para lhe dar um carro novo e melhor, pois não entendeu o que você deseja. Mesmo que você compre um carro novo, logo começará a odiá-lo, porque foi isso que programou com a repetição. Portanto, declare seus desejos em forma positiva, como: ***Tenho um bonito carro que atende a todas as minhas necessidades.***

Se existe algo em sua vida que realmente o desgosta, um dos melhores meios de se livrar disso é ***abençoa-lo com amor***. Diga: ***Eu o abençoação com amor e o deixo ir***. Isso vale para pessoas, situações, objetos etc. Tente usar essa frase para livrar-se de vícios. Tive um aluno que começou a repeti-la cada vez que acendia um cigarro. Depois de alguns dias seu desejo de fumar estava bem menor e em poucas semanas o vício desapareceu completamente.

Você merece o bem

Pense por um instante. O que você deseja agora mesmo? O que quer hoje em sua vida? Pense e depois diga: "Aceito para mim mesmo _____" (seu desejo).

Isso parece muito fácil, mas não é. O motivo da dificuldade é a crença em que você não merece o que deseja. O poder pessoal está no modo como alguém percebe seu merecimento. A sensação de não merecer tem origem nas mensagens da infância. É freqüente os alunos me procurarem para dizer: "Louise, afirmações não funcionam". Não é verdade. O que impede o funcionamento das afirmações é não acreditarmos que merecemos tudo o que é bom.

Você quer saber se merece algo? Então faça uma afirmação positiva e fique prestando atenção aos pensamentos que surgem.

Anote-os, pois, ao vê-los escritos no papel, eles se tornarão muito mais claros. Conscientize-se de que o que o impede de se achar merecedor é apenas a crença ou opinião de alguém que um dia você aceitou como verdade.

Quem não acredita que merece o bem está tirando os alicerces debaixo de seus próprios pés, uma condição que se revela das mais variadas formas, como a transformação da vida em uma confusão, perda de objetos, machucados e até mesmo acidentes. Para evitar tudo isso, você precisa começar a se convencer de que merece tudo de bom que a vida tem a oferecer.

Quais são os primeiros pensamentos que você deve procurar para reprogramar essa crença falsa e negativa? Qual é o alicerce que lhe está faltando? O que você está precisando? Acreditar? Aceitar?

Eis aqui alguns bons pensamentos para você começar sua reprogramação:

- *Sou digno do que é bom.*
- *Sou merecedor.*
- *Eu me amo.*
- *Permito-me ser uma pessoa realizada.*

Esses conceitos constituem as principais fundações sobre as quais você irá construir suas novas crenças. Se você tiver essa base firme, todas suas afirmações funcionarão.

Sempre que termino uma palestra, alguém me procura para contar que se curou enquanto me ouvia. Na maioria das vezes, trata-se de uma cura de algo muito pequeno, mas há casos de curas dramáticas. Recentemente, uma mulher veio a meu encontro para me contar que um caroço que tinha no seio desapareceu enquanto eu falava. Em minha opinião, não houve nenhum milagre espetacular. Essa mulher entendeu o que eu estava dizendo e deixou ir embora alguma coisa de sua vida. Esse acontecimento é um bom exemplo do quanto somos poderosos. Quando ain-

da não estamos prontos para nos libertar de uma determinada condição ou situação porque ela, de uma forma qualquer, está nos servindo para alguma coisa, parece que nada funciona para eliminá-la. Ao contrário, quando estamos dispostos a deixar ir embora essa condição ou situação, como o caso da mulher com o caroço no seio, a menor das circunstâncias pode nos auxiliar a nos livrarmos dela de uma maneira surpreendente.

Se você tem um mau hábito ou vício, pergunte a si mesmo o que acha que ganha com ele. Se não conseguir uma resposta, tente fazer a pergunta de outra forma, como: "Se eu não tivesse esse vício, o que aconteceria?" Na maioria das vezes a resposta será: "Minha vida seria melhor". Portanto, voltamos ao fato básico: você tem um mau hábito ou vício porque acredita que não merece uma vida melhor.

Os pedidos para a cozinha cósmica

Quando você faz uma afirmação pela primeira vez, ela poderá lhe parecer até absurda, devido a sua atual condição. No entanto, insista e espere pelos resultados. Lembre-se, porém, de que fazer afirmações é como plantar sementes. Uma semente não se transforma em árvore da noite para o dia. Ela exige cuidados e paciência durante o período de crescimento. Ao fazer afirmações, você deve ter a mesma constância que um jardineiro revela no trato de suas plantinhas. Lembre-se também de que os resultados das afirmações podem ser diretos ou indiretos. Às vezes, uma afirmação se torna realidade; outras, ela abre novos caminhos, como acontece quando alguém liga para você, dizendo: "Você já tentou fazer isto?" ou "Você não gostaria de falar com fulano?" Nesse caso, as afirmações funcionam de modo indireto, levando-o a um novo passo que poderá ajudá-lo a resolver um problema.

Faça as afirmações sempre no tempo presente. Você pode cantá-

las ou então criar um *jingle*, uma musiquinha que inclua todas elas, que você cantarola o máximo que puder. No entanto, lembre-se de que você não pode afetar as ações de uma pessoa específica com suas afirmações. Dizer algo como "John agora está apaixonado por mim" é uma forma de manipulação, o desejo de ter controle sobre a vida de outra pessoa. Uma afirmação desse tipo funcionará e você ficará muito decepcionada. Em vez disso, afirme: "Agora sou amada por um homem maravilhoso que...", acrescentando à frase, ainda, uma lista das qualidades que deseja em seu amado e em seu relacionamento. Assim, você estará permitindo ao Poder Interior que ele lhe traga o homem perfeito para preencher esses requisitos, que poderá ou não ser John.

Gosto de comparar o ato de fazer afirmações com uma visita a um restaurante. Quando você vai a um restaurante, faz seu pedido ao garçom, mas não o segue até a cozinha para ver se o *chef* recebeu o pedido e como ele vai preparar a comida. Você permanece sentado, tomando um refresco ou aperitivo, esperando tranquilamente, porque está partindo da hipótese de que seu prato está sendo preparado a contento e virá quando estiver pronto. Essa é a atitude que devemos tomar quando fazemos afirmações.

Quando você manda seu pedido para a *cozinha cósmica*, o grande *chef*, o Poder Maior, começa a trabalhar nele. Por isso, continue levando sua vida normalmente, com a consciência de que aquilo que você deseja está sendo preparado e virá a qualquer momento. Em um restaurante, se o prato que vier à mesa não foi o solicitado, você pode mandá-lo de volta. O mesmo acontece na cozinha cósmica. Se você não recebeu exatamente o que desejava, diga apenas: "Não é bem isso. Vou explicar melhor o que quero". É possível que você não tenha recebido exatamente o que queria porque não foi bastante claro ao fazer o pedido.

Mesmo quando estamos falando diretamente com o Poder Maior, a idéia também é deixar ir embora, soltar. No final de meus tratamentos e meditações, sempre falo: "E assim é". Isso é um modo de dizer: "Poder Maior, agora entrego todos os meus desejos em suas mãos".

Reprogramando o subconsciente

Os pensamentos que temos vão se acumulando e, eventualmente, quando estamos distraídos, uma velha crença negativa ressurge. Quando está reprogramando sua mente, é normal e natural você avançar um pouco, depois regredir um tanto e, em seguida, avançar novamente. Isso faz parte do treinamento. Não existe nada neste mundo que você seja capaz de aprender com perfeição nos primeiros minutos de prática.

Você sabe usar um computador? Se sabe, lembre-se de como foi frustrante aprender a lidar com ele? Você teve de treinar muito até entender seu funcionamento, com suas regras e sistemas. Dei a meu primeiro computador o nome de Dama Mágica, porque, depois que aprendi suas regras, ele começou a fazer coisas que me pareciam mágicas. No entanto, na época em que eu estava aprendendo a lidar com a edição de textos, o modo de o Dama Mágica me avisar que eu estava saindo do caminho ou indo na direção errada era fazer desaparecer linhas e mais linhas de texto, obrigando-me a reescrevê-las dentro das regras. Muitas vezes me senti terrivelmente frustrada, mas foi por intermédio de meus erros que aprendi o sistema do computador.

Se você quer fluir com o sistema da vida, precisa se conscientizar de que seu subconsciente é como um computador. Se nele entram bobagens, saem bobagens. Se você digita pensamentos negativos, saem experiências negativas. Mas, é claro, você vai precisar de tempo e treinamento para aprender novas maneiras de pensar. Seja paciente consigo mesmo. No caso de um antigo padrão ressurgir enquanto você está tentando pensar de maneira diferente, não se censure com frases como: "Droga, não aprendi nada!" Diga: "Está bem, pode vir, mas vamos tentar outra vez do jeito novo".

Imagine que você fez muitas afirmações e conseguiu um bom resultado. Como pode saber que realmente resolveu a questão? A solução é se testar. Levante a velha questão novamente e observe sua reação. Se ao se deparar com ela você voltar ao antigo

modo de agir, saberá que não aprendeu muito bem aquela lição em particular e precisa trabalhar mais nela. No entanto tenha em mente que você fez apenas um pequeno teste e que os bons resultados anteriores devem ser valorizados. Ao fazer afirmações, estará repetindo novas verdades a seu subconsciente e dando-se a oportunidade de agir de maneira diferente. Seja seu problema financeiro, de saúde ou relacionamento, quando você passa a agir de uma maneira nova diante dele, está a caminho não somente de solucioná-lo como também de resolver outras questões em outras áreas de sua vida.

Lembre-se também de que o trabalho mental é feito em camadas sucessivas. É comum alguém progredir bastante de início e, depois, parar em um determinado patamar. Nessa altura, pode surgir um antigo problema, uma doença ou um acidente. Isso não significa que você sofreu um retrocesso. É sinal de que você precisa trabalhar em camadas muito mais profundas.

Nunca pense que *não é bom o bastante* porque um velho padrão, no qual trabalhou muito para livrar-se dele, acabou ressurgindo. Já passei muito por isso. Quando me conscientizei de que não era uma *má pessoa* só porque estava novamente diante de uma antiga crença, avançar se tornou muito mais fácil. Nessas ocasiões, aprendi a dizer a mim mesma: "Louise, você está indo muito bem. Olhe só até onde já conseguiu chegar. Você só precisa de um pouquinho mais de treino. Eu te amo".

Acredito que cada um de nós decide encarnar neste planeta em um determinado ponto do tempo e do espaço. Escolhemos vir para cá com a intenção de aprender uma lição especial que nos fará progredir em nosso caminho evolutivo.

Um dos modos de deixar que o processo da vida se desenrole de forma positiva e saudável é afirmar constantemente aquilo que você considera suas verdades pessoais. Escolha afastar-se das crenças limitadoras que lhe vêm negando os benefícios que você tanto deseja. Declare que seus padrões de pensamentos negativos serão apagados de sua mente. Largue seus fardos e medos. Há

muito tempo acredito nestas afirmações, que funcionaram muito bem para mim:

- *Tudo o que preciso saber me é revelado.*
- *Tudo o que necessito vem a mim na perfeita seqüência espaço-tempo.*
- *A vida é alegre e cheia de amor.*
- *SOM amorosa, digna de amor e amada.*
- *Sou saudável e cheia de energia.*
- *Prospero em todas as áreas de minha vida.*
- *Estou disposta a crescer e evoluir.*
- *Tudo está bem em meu mundo.*

Aprendi que ninguém consegue ser positivo o tempo todo. Todavia, procuro o máximo possível ver a vida como uma experiência cheia de alegria e fiz da crença de que estou sempre em segurança uma lei para mim.

Acredito que tudo o que necessito saber me é revelado e mantenho olhos e ouvidos abertos. Quando estava com câncer, tive a intuição de que um reflexologista, um terapeuta que trabalha nas solas dos pés, poderia me ser muito útil. Certa vez, fui assistir a uma palestra. Em geral, nessas ocasiões, sempre procuro me sentar na frente, pois gosto de ficar perto do orador. Naquela noite, contudo, algo me compeliu a escolher uma cadeira na última fileira. Logo depois um homem sentou-se a meu lado. Começamos a conversar e fiquei sabendo que ele era um reflexologista, exatamente o que eu procurava. Note que nem tive de ir a ele, ele veio a mim.

Acredito também que tudo vem a mim na perfeita seqüência tempo-espaço. Quando algo sai errado em minha vida, imediatamente começo a pensar: "Tudo está bem, sei que isto é bom para mim. Esta situação é uma experiência e conseguirei passar por ela. Existe algo aqui que é para meu mais alto bem. Tudo está bem. Respire fundo. Tudo está bem". Faço o melhor possível para me acalmar, de modo a poder refletir racionalmente so-

bre o que está acontecendo, e dou início a um intenso trabalho mental. Muitas vezes, aquilo que parecia um verdadeiro desastre resulta em algo muito bom no final ou pelo menos não termina de forma tão ruim como o começo parecia indicar. Hoje sei que cada experiência de minha vida encerra em si uma lição.

Costumo fazer muito diálogo interior positivo. Digo a mim mesma, no mínimo três vezes ao dia, que venho

de um espaço amoroso no coração e treino amar a mim mesma e aos outros o máximo possível. Assim, meu amor vai se expandindo. O que consigo atualmente nessa área é muito mais do que conseguia há seis meses, e sei que daqui a um ano meu coração e consciência terão se ampliado ainda mais. Estou certa de que aquilo em que acredito sobre mim mesma torna-se verdade, assim escolho crer apenas em coisas boas.

Dou grande valor à meditação. Para mim, meditar é sentar-me e interromper o diálogo interior para ouvir a própria sabedoria. Quando medito, frequentemente fecho os olhos, respiro fundo e pergunto a mim mesma: *O que eu preciso saber?* e aguardo tranquilamente uma resposta. Em outras ocasiões, pergunto: *O que preciso aprender?* ou *Qual é a lição que posso extrair disto?* É comum acharmos que precisamos *consertar* tudo em nossa vida, porém o que de fato é esperado de nós é que *aprendamos* algo a partir de cada situação.

Quando comecei a meditar, sentia dores de cabeça terríveis. Isso aconteceu porque se tratava de uma prática incomum para mim, ia contra toda minha programação interior. Mesmo assim, persisti e, depois de três semanas, as dores acabaram desaparecendo.

Se no início de suas sessões de meditação você sentir o afluxo de uma grande quantidade de negativismo, não se aflija. Isso é sinal de que essas idéias negativas estavam escondidas por sua atividade. Bastou você se aquietar para elas subirem à superfície. Não se perturbe com elas, simplesmente veja o negativismo sendo liberado. Não tente lutar contra ele. Deixe-o continuar aflorando enquanto for necessário.

Também não se incomode se nas primeiras sessões de meditação você vier a pegar no sono. Deixe seu corpo fazer o que ele precisa, o equilíbrio virá com o tempo.

É essencial você reprogramar as crenças negativas, o que é feito por meio da repetição de afirmações positivas, que são novas verdades sobre você mesmo. Um bom modo de trabalhar a reprogramação é ouvir uma gravação das afirmações *feita em sua própria voz*. Fita mais poderosa ainda seria uma gravada por sua mãe, dizendo o quanto você é sensacional e que ela o ama muito. A melhor hora para ouvir essas gravações é quando você está adormecendo. Antes de ligar o gravador, procure relaxar todo o corpo. Solte os músculos o máximo que puder. Algumas pessoas acham mais fácil primeiro tensionar a musculatura, para depois relaxá-la, e vão fazendo isso dos pés à cabeça. Não importa o método que você use e sim liberar as tensões e abandonar as emoções. Procure entrar em um estado de abertura e receptividade. Quanto mais relaxado você estiver, mais fácil será para seu subconsciente receber as novas informações. Lembre-se acima de tudo de que você está sempre em segurança, que retém o controle da situação.

A meditação e o relaxamento são muito importantes, mas você deve pensar também no modo como agirá no restante do dia. Pouco adianta passar meia hora meditando e depois sair correndo para o trabalho e ficar gritando com todos a sua volta.

Como já disse antes, as técnicas que ensino são basicamente as da Ciência da Mente. O tratamento espiritual da mente como ensinado por ela é muito eficaz.

Se você estiver interessado em obter maiores informações sobre ele e não houver uma Igreja da Ciência Religiosa em sua cidade, consulte os livros escritos por Ernest Holmes, como *The Science of Mind*, *A New Design For Living* ou *This Thing Callea You*.

Trate a dúvida como uma amiga

É comum as pessoas me procurarem para dizer que não estão certas de estarem trabalhando corretamente a si mesmas ou fazendo as afirmações certas. É a dúvida agindo. Eu gostaria de que você encarasse a dúvida de uma maneira bem diferente do habitual. Acredito que a mente subconsciente está localizada na área do plexo solar, aquele lugar de seu corpo, na região do umbigo, que você sente estremecer quando sofre uma grande emoção.

Creio que, desde que era criancinha, todas as mensagens que recebeu, tudo o que fez, cada experiência por que passou foram sendo arquivados bem ali no plexo solar. Gosto de pensar que lá é um escritório onde existem inúmeros pequenos mensageiros. Quando você tem um pensamento ou passa por uma experiência, essas criaturinhas os arquivam nas pastas apropriadas. Muitos de nós vêm enchendo sem parar pastas com rótulos como: *Não sou bom o bastante, Nunca conseguirei, Não faço nada certo*. Imagine que você é uma dessas pessoas e tem o arquivo abarrotado de pastas negativas como essas. De repente, você começa a fazer afirmações como: *Sou maravilhoso, Eu me amo*. E os mensageiros surpreendem-se diante dessas informações: "O que é isto? Para que pasta deve ir? Nunca vi isto antes!!

Sem saber o que fazer, os mensageiros chamam a *Dúvida*. "Dúvida, venha cá ver isto!" A Dúvida pega a afirmação diferente do habitual e pergunta à mente subconsciente: "Que novidade é esta? Você nunca disse isto antes!" No nível consciente, você capta essa conversa e pode reagir de duas maneiras. Uma delas é dizer à Dúvida: "É mesmo, você tem toda a razão. Não vou mais dizer essas coisas. Sou mesmo um caso perdido". A outra é falar calmamente: "Esta é uma nova mensagem. Você pode estar acostumada com as antigas, mas não as verá de novo, porque não preciso mais delas". Em seguida informe à Dúvida que os mensageiros terão de abrir novas pastas no arquivo porque de agora em diante virão muitos desses pensamentos de amor e carinho. Habitue-se a tratar a dúvida como amiga, jamais como ini-

miga, e seja grato a ela por questioná-lo, o que só faz aumentar sua convicção.

Não importa o que você é neste mundo. Não importa se é presidente de banco, lavador de pratos, dona de casa ou marinho. Seja o que for, você possui em seu interior a sabedoria que o liga à Verdade Universal. Se você se propuser a se interiorizar e simplesmente perguntar: "O que esta experiência está tentando me ensinar?", estando disposto a ouvir, com certeza terá uma resposta esclarecedora. A maioria de nós passa tanto tempo correndo de um lado para o outro, fazendo da vida uma novela ou uma tragédia, que não consegue escutar a voz da Sabedoria Interior.

Não entregue seu poder à idéia que outra pessoa tem sobre o que é certo ou errado. Os outros só têm poder sobre nós quando lhes entregamos nosso poder pessoal. Algo que é bastante comum nas várias culturas são grupos de pessoas entregando seu poder aos outros. Em nossa cultura, por exemplo, muitas mulheres entregam seu poder aos homens. Elas dizem coisas como: "Meu marido não me deixa ir". Isso é entregar o poder pessoal a alguém. Quem age dessa forma acaba se fechando e não consegue fazer nada sem que receba a permissão de outra pessoa ou instituição. O que se deve buscar é a abertura da mente, pois, quanto mais aprendermos, mais conseguiremos crescer e mudar.

Uma mulher me contou que costumava ser pouco assertiva devido à forma como fora criada. Casou-se e continuou a ser tímida e hesitante, incapaz de falar por si. Durante o casamento, culpava o marido e parentes dele por seus problemas. Veio o divórcio, mas ela continuou culpando o marido pelo que dava errado em sua vida. Foram precisos dez anos para que ela pudesse se libertar de seus padrões negativos e recuperar seu poder. Olhando para trás, deu-se conta de que *ela* era a responsável por não ter se defendido e dito o que pensava e que o marido e os parentes dele apenas refletiam o que ela sentia por dentro: a sensação de ser indefesa.

Precisamos também ter o cuidado de não entregarmos nosso

poder pessoal aos meios de comunicação. Anos atrás, li em uma revista muito conceituada uma reportagem sobre um assunto que eu conhecia muito bem e considerei completamente erradas as informações que deram. Para mim a revista perdeu toda a credibilidade e deixei de lê-la por muito tempo. Lembre-se sempre de que você é a autoridade máxima em sua vida. Não aceite algo como verdade só porque o viu impresso, ou na tela de um aparelho de televisão.

O orador inspirado Terry Cole-Whittaker escreveu um excelente livro intitulado: *What You Think Of Me Is None Of My Business* (O que Você Pensa de Mim Não Me Interessa). Nada mais verdadeiro. De fato, o que *você* pensa de mim não me afeta. É problema seu. E, no final das contas, o que você pensa de mim está saindo de seu interior sob a forma de vibrações que voltarão a você mesmo.

Quando adquirimos o conhecimento, quando nos tornamos conscientes do que fazemos, passamos a estar prontos para começar a fazer mudanças em nossa vida. A vida está aqui para *você*. Basta pedir-lhe ajuda. Conte-lhe o que você deseja e, então, permita que o bem aconteça.

SEGUNDA PARTE

Dissolvendo os Bloqueios

*É bom saber o que está acontecendo dentro de
nós para podermos soltar o que nos perturba.
Em vez de escondermos o sofrimento,
devemos liberá-lo por completo.*

Capítulo 5

Compreendendo os Bloqueios que o Impedem de Avançar

O ódio por si próprio, a culpa e a autocrítica elevam o nível de estresse do organismo e enfraquecem o sistema imunológico.

Agora que você já sabe um pouco mais sobre o poder que possui em seu interior, vamos juntos analisar o que o impede de usá-lo. A maioria de nós tem barreiras ou bloqueios de diferentes tipos. Mesmo quando nos exercitamos mentalmente e derrubamos alguns deles, outros acabam surgindo.

Muitos de nós sentem-se tão cheios de defeitos que acreditam que não são nem jamais serão suficientemente bons. Outros continuam obedecendo às ordens recebidas dos pais, apesar de fisicamente já serem adultos: "Não posso fazer isso porque minha mãe dizia..."

Se você agora está querendo derrubar suas barreiras e aprender algo diferente, leia atentamente o que se segue. É possível que uma simples sentença venha a desencadear um modo totalmente novo de pensar.

Você pode imaginar como seria maravilhoso se todos os dias aprendesse uma idéia nova capaz de ajudá-lo a se libertar do pas-

sado e de criar harmonia em sua vida? Quando você se torna consciente do processo da vida, é isso o que acontece, pois passa a entender que direções deve tomar. Se você emprega suas energias no autoconhecimento, acabará vendo claramente os problemas e questões que precisam ser dissolvidos para que viva melhor.

Todos nós enfrentamos desafios. Ninguém passa pela vida sem eles. Se não fosse assim, com que propósito viríamos a esta escola chamada Terra? Para alguns, os desafios acontecem no campo da saúde; para outros, no financeiro; e para outros ainda, na área dos relacionamentos. Alguns têm muito de alguma coisa ou um pouco de tudo.

Penso que um dos maiores problemas é não termos a menor idéia do que precisamos soltar de nossa vida. Sabemos que ela não está funcionando e sabemos o que desejamos, mas não conseguimos detectar o que está nos contendo. Portanto, reservemos agora algum tempo para examinar os bloqueios que nos impedem de avançar.

Quando você reflete sobre seus padrões, seus problemas e aquilo que considera suas limitações, em qual das seguintes grandes categorias você encaixa seus sentimentos: *crítica, medo, culpa* ou *ressentimento*? Costumo chamar essas categorias de *Os Quatro Grandes*, porque há sempre uma delas envolvida quando há algo errado na vida de alguém. Na minha existia uma combinação de crítica e ressentimento. Você também pode ter dois ou três desses sentimentos ao mesmo tempo. Pense bem, é sempre a culpa ou o medo que aparece? Você é muito, muito crítico? É ressentido? Quero salientar desde já que ressentimento é raiva sufocada. Se você acredita que não deve externar sua raiva, com toda a certeza tem muito ressentimento acumulado em seu interior.

Não podemos negar nossos sentimentos, mas muitos de nós tentam escondê-los. Quando tive câncer, fui obrigada a olhar bem claramente para mim mesma e a reconhecer a presença de coisas ruins em meu interior, coisas que preferia não enfrentar. Descobri que eu era muito ressentida e que guardava uma quantidade

enorme de amargura em relação a meu passado. Então, olhei-me bem nos olhos e falei: "Louise, você não pode mais perder tempo com esse lixo. Precisa mudar o mais rápido possível". A verdade é que, se eu quisesse continuar vivendo, não poderia mais me dar ao luxo de ter pensamentos negativos.

Tenha em mente que suas experiências refletem suas crenças interiores. Olhe de frente para elas e determine quais são suas crenças. É possível que você venha a se sentir perturbado ao analisar as pessoas que o cercam, mas continue em frente, porque elas estão apenas refletindo as crenças que você tem sobre você mesmo. Se está sempre sendo criticado no trabalho, você provavelmente é muito crítico por ter assumido a atitude de seu pai ou sua mãe, que tinham por hábito criticá-lo muito. Se algo o perturba, aproveite a oportunidade para olhar bem dentro de você. Diga então: "Como estou contribuindo para ter esta experiência? O que existe dentro de mim que acredita que mereço isto?"

Todos nós temos padrões de família, e é muito fácil culparmos nossos pais, nossa infância ou o ambiente em que fomos criados por estarmos empacados em um mesmo conjunto de condições ou situações. Todavia, essa atitude só serve para nos perpetuar na condição de vítimas, vivendo os mesmos problemas sem parar.

Portanto, não importa o que alguém lhe fez ou o que lhe ensinaram no passado. Hoje é um novo dia. Agora é você quem dá as cartas. Este é o momento em que você está criando seu futuro. Além disso, por mais que seja orientado, só **você** pode fazer o trabalho; você é a única pessoa capaz de mudar o modo como pensa, sente e age. Minha parte é apenas lhe garantir que você **pode** fazê-lo. Tenho toda a certeza de que você é capaz de mudar, pois existe em seu interior um Poder Maior que está pronto para ajudá-lo a se libertar dos velhos padrões, desde que você assim o permita.

Tenha em mente que, quando era um bebê, você se amava pelo que era. Não existe uma criancinha que critique seu corpo, pensando: "Que pena, meus quadris são largos demais!" Os bebês

se encantam pelo simples fato de possuírem um corpo.

Um bebê também sempre expressa seus sentimentos. Qualquer um percebe quando ele está feliz e toda a vizinhança sabe quando ele está bravo. Os bebês não têm medo de mostrar às pessoas o que estão sentindo e vivem o momento presente. Um dia você também foi assim. No entanto, com o crescimento, você começou a prestar atenção aos que o cercavam e com eles foi aprendendo sobre o medo, a culpa e a crítica.

Se você veio de uma família onde criticar era norma, com certeza é uma pessoa crítica. Se você veio de uma família em que não era permitido expressar raiva, provavelmente é alguém que tem pavor da raiva e do confronto, de modo que engole a raiva e a deixa residindo lá no fundo de seu organismo.

Se você foi criado em uma família em que todos eram manipulados pela culpa, com toda a certeza hoje age dessa forma. Provavelmente vive se desculpando com todos e não consegue pedir nada diretamente. Sente que tem de ser manipulador de uma forma ou de outra para conseguir o que deseja.

O fato é que, à medida que vamos crescendo, começamos a captar as idéias dos outros e perdemos o contato com nossa Sabedoria Interior. Portanto, o que realmente precisamos é de libertar-nos dessas idéias alheias e voltar à pureza que tínhamos quando bebês, época em que nos amávamos incondicionalmente. Temos de restabelecer em nós a maravilhosa inocência diante da vida e a alegria da existência de momento a momento, a mesma alegria que um bebê sente em seu bem-aventurado estado de encantamento.

Pense em algo que deseja que se torne real. Em seguida, escreva esses desejos em declarações *positivas*. Depois, vá para diante de um espelho e diga essas afirmações em voz alta. Repita-as várias vezes e vá se conscientizando das dúvidas que emergem a cada frase, pois encontrará os obstáculos que tolhem seu caminho. Preste atenção às mensagens negativas que vêm à tona quando diz algo como: "Eu me amo. Gosto de mim". Uma vez reco-

nhecidas essas mensagens, elas passarão a ser as chaves que abrirão a porta que lhe dará a liberdade. Em geral, as mensagens que emergem diante das afirmações positivas encaixam-se nas quatro categorias que já citei: crítica, medo, culpa ou ressentimento. É muito provável que você tenha aprendido as mensagens negativas com pessoas de seu passado.

Alguns de nós escolheram tarefas muito difíceis para esta vida. Acredito que todos viemos a este mundo para nos amarmos, apesar do que *eles* dizem. Podemos sempre ir além das limitações de nossos pais, parentes ou amigos. Quem foi uma criança boazinha aprendeu direitinho a visão limitada que seus pais tinham da vida. E, crescendo como meninos ou meninas obedientes, continuam fazendo a mesma coisa. Quantos de nós já nos surpreendemos dizendo aquilo que os pais falavam? Isso indica que eles foram ótimos professores, e nós, os alunos ideais. No entanto, é mais do que hora de começarmos a pensar sozinhos.

Quando alguém vai para diante do espelho e começa a fazer afirmações, é comum surgir uma resistência ao exercício em si. A resistência é a primeira barreira a ser vencida. É preciso então dizer a si mesmo que quem quer mudar tem de fazer algo diferente do normal.

Outras pessoas sentem uma grande aflição ao começar a fazer afirmações diante do espelho. Isso acontece porque a criança interior, ao ouvir algo como "Eu te amo", emerge, falando: "Onde você esteve todo este tempo? Há anos venho esperando você me notar". Essa mensagem em geral cria ondas de tristeza porque a pessoa esteve rejeitando continuamente sua criança interior.

Quando dei esse exercício em um dos meus cursos, uma mulher me contou que ficava apavorada ao afirmar a si mesma: "Eu te amo". Conversamos sobre isso e minha aluna acabou me contando que fora vítima de incesto. Essa é uma experiência muito mais comum do que se pode imaginar. Alguns dizem que é um problema de nossos tempos, causado por este ou aquele fato social, mas a verdade é que o incesto sempre foi freqüente. Acontece que agora avançamos para um estado em que aceitamos que

as crianças têm direitos e portanto estamos nos permitindo olhar de frente essa chaga de nossa sociedade.

A terapia é de enorme importância para os que foram vítimas de incesto. É preciso deixar sair a raiva, a vergonha e a indignação para que se abra um espaço onde se possa guardar o amor por si mesmo. A primeira coisa a ser lembrada é que os sentimentos que emergem da recordação do fato são apenas *sentimentos*. A vítima não está mais *vivenciando* o ataque. O trabalho deve ser concentrado na criança interior, visando torná-la mais segura. Além disso, a pessoa deve agradecer a si mesma por ter tido a coragem de sobreviver a essa experiência. Sei que para a vítima é difícil aceitar que, na época, o atacante estava fazendo o melhor possível, dentro da compreensão, consciência e conhecimento que possuía, mas deve ser sempre lembrado que os atos de violência são cometidos por pessoas que sofreram violência. Quando aprendermos a nos amar, a termos carinho pelo que somos, não seremos mais capazes de magoar ninguém.

Pare com as críticas

Quando começamos a lidar com a crítica, em geral constatamos que estamos sempre nos criticando pelas mesmas coisas. Criticar não adianta nada. Tente outra tática. Comece a se aprovar como você é agora, lembrando que pessoas críticas costumam atrair críticas, pois tudo o que damos recebemos de volta. Tenha em mente também que você não tem de ser perfeito o tempo todo. Afinal, quem é perfeito? Eu não conheço ninguém, e você?

Acima de tudo, lembre-se de que, quando critica outra pessoa ou se queixa dela, está criticando ou se queixando de alguma parte de si mesmo. É comum não quisermos aceitar certos aspectos de nós mesmos. Isso leva ao abuso de álcool, cigarros, drogas, comida etc. É uma forma de nos castigarmos por não sermos perfeitos. Mas... perfeitos para quem? De quem são as exigências

e expectativas que continuamos tentando atender? Proponha-se a deixar ir embora de sua vida as exigências e os padrões de outras pessoas. Sendo apenas você mesmo, descobrirá que é maravilhoso, exatamente como é neste instante.

Se você sempre foi uma pessoa crítica, que vê só o negativismo da vida, com certeza levará algum tempo para mudar até tornar-se mais carinhoso e disposto a aceitar os defeitos dos outros. Precisarás de muita paciência enquanto estiver treinando para libertar-se do hábito de criticar. Pense bem que a crítica é só um hábito, e não a realidade de seu ser.

Você é capaz de imaginar como seria maravilhoso se pudessemos viver sem jamais sermos criticados? Todos nos sentiríamos à vontade, em completo conforto o tempo todo. Cada manhã seria o início de um dia maravilhoso, porque nele todos iriam nos amar, respeitar e aceitar, não existiriam censuras ou humilhações. Procure não criticar a si mesmo e aos outros e você estará próximo de um dia assim.

Quando você ama a si próprio, automaticamente traz para fora o que tem de melhor. Veja bem, não estou dizendo que você será uma pessoa melhor, pois isso lhe poderia dar a idéia de que não é suficientemente bom agora. O que desejo explicar é que você encontrará modos mais positivos de atender a suas próprias necessidades e expressará aquilo que você realmente é.

A culpa o faz se sentir inferior

Muitas vezes as pessoas lhe dão mensagens negativas, pois essa é a forma mais fácil de manipulá-lo. Se alguém está tentando conseguir alguma coisa procurando fazê-lo se sentir culpado, pergunte-se: "O que ele quer? Por que está agindo assim?" O simples fato de fazer essa indagação a você mesmo o impede de aceitar silenciosamente as pressões, como se estivesse dizendo: "Sim, sou culpado, devo fazer o que ele manda".

Muitos pais manipulam os filhos utilizando-se da culpa apenas porque foram criados assim e não sabem agir de outra forma. Contam até mentiras às crianças só para elas terem menos vontade própria e serem mais fáceis de educar. Ao se tornar adulta, essa criança continua sendo manipulada por parentes ou amigos, pois não desenvolveu seu auto-respeito.

Muitas pessoas vivem sob uma nuvem de culpa, sentem-se eternamente *erradas*, incapazes de dar um passo certo e não param de se desculpar. São pessoas que não se perdoam por algo que fizeram no passado, que se menosprezam pelas coisas desagradáveis que acontecem em sua vida. Se você é desse tipo, aprenda a dizer não e a chamar a atenção daqueles que estão tentando usar seu sentimento de culpa para lhe pedir alguma bobagem. Veja bem, não estou dizendo que deva ser grosseiro ao não aceitar o jogo dos outros; treine para falar com toda a simplicidade: "Não, não posso fazer o que você quer". Não se desculpe, ou estará dando ao manipulador a munição de que ele precisa para forçá-lo a abandonar sua decisão. Seja incisivo e explique por que acha que a ordem que lhe foi dada não é correta. Quando as pessoas perceberem que manipulá-lo é algo que não vai mais dar resultado, pararão de tentar. Lembre-se de que os outros só serão capazes de controlá-lo se você permitir. É até possível que você venha a sentir-se culpado nas primeiras vezes em que disser não, mas tenha em mente que negar em favor de si mesmo é algo que vai ficando cada vez mais fácil com a prática.

Uma aluna minha deu à luz um menino com uma doença cardíaca congênita. Ela sentia-se culpada porque acreditava que havia feito algo de errado durante a gravidez. Infelizmente, a culpa não conserta nada e só causa tristeza e aflição. Fiz essa mulher ver que ninguém era responsável pela enfermidade. Antes de encarnar neste mundo, a alma de seu filho escolhera essa experiência com o objetivo de extrair ensinamentos para ele mesmo e para sua mãe. Meu conselho foi que ela deveria amar muito o bebê, amar muito a si mesma e parar de se culpar por algo que

estava fora de sua alçada, criando em torno dela e do filho um ambiente tranqüilo e amoroso que possibilitaria uma futura cura.

Se você fez algo que lamenta, pare imediatamente de se culpar. Se se sente culpado por algo que fez no passado, perdoe-se. Se for possível remediar o erro, não hesite em tomar as medidas necessárias para saná-lo e evite repetir a ação. Sempre que a culpa surgir em sua mente, pergunte-se: "No que ainda acredito sobre mim mesmo?", "A quem estou tentando agradar?" Em seguida, preste atenção às crenças da infância que vão emergindo.

Agora vamos a uma palavrinha sobre acidentes de automóvel. Em geral, as pessoas que sofrem acidentes abrigam dentro de si um sentimento de culpa em um nível muito profundo e têm uma grande necessidade de punição. Sentem que não têm o direito de se defender porque merecem castigo e, então, se tornam seu próprio juiz, júri e executor. Se você está constantemente se envolvendo em acidentes, analise-se e lembre-se de que chegou a hora de você se perdoar e assim se libertar da culpa.

Uma senhora idosa que assistiu a um de meus seminários procurou-me para contar que sentia uma culpa enorme em relação a seu filho de meia-idade. Filho único, ele se tornara um homem extremamente retraído. A mãe culpava-se por ter sido muito rígida em sua educação, o que, em sua opinião, o levava a essa condição. Expliquei a ela que fizera o melhor possível com o conhecimento e percepção que tinha na época e que o filho a escolhera como mãe antes de encarnar nesta vida. Portanto, em um nível espiritual, ele sempre soubera o que estava fazendo. Fiz com que visse também que, ao se culpar, estava desperdiçando energia com algo que não era capaz de mudar, e aconselhei-a a dizer cada vez que sentisse emergir o sentimento de culpa: "Não, não quero sentir isso. Estou disposta a aprender a me amar. Aceito meu filho exatamente como ele é".

A lição é sempre *amar a si mesmo*. Mesmo que não saibamos como nos amar, o simples fato de estarmos *dispostos* a isso já produz uma diferença. No caso dessa senhora, o que precisava era

aprender a amar a si mesma, e não esforçar-se para curar o filho. Creio firmemente que cada um de nós veio a esta vida para se amar pelo que é. Uma mãe, por mais carinhosa que seja, não pode fazer isso pelo filho.

As religiões organizadas freqüentemente são ótimas para fazer as pessoas se sentirem culpadas. Muitas delas chegam ao exagero a fim de manter seus fiéis na linha desejada, especialmente quando eles são muito jovens. Contudo, um adulto há muito deixou de ser criança e não tem por que ser mantido em uma determinada linha. Ele é capaz de decidir em que deseja acreditar. Sem dúvida, quando toma uma atitude diferente da que foi imposta por sua religião, a criança que existe nele se sentirá culpada. Todavia, cabe ao adulto mostrar à criança que existe em qualquer pessoa que não há motivos justos para ela se sentir assim.

Quando você sufoca suas emoções, cria um caos interior. Ame-se o suficiente para se permitir dar vazão a suas emoções. Deixe que seus sentimentos venham à tona. É possível que você venha a se surpreender chorando muito ou se enraivecendo, de uma maneira que lhe pareça exagerada. Além disso, é bem provável que você tenha de processar muita coisa velha acumulada em seu interior. Aconselho-o a fazer afirmações que o ajudarão a tornar esse processo mais fácil, mais suave e mais confortável, como:

- *Eu agora libero com facilidade todas as crenças negativas.*
- *É agradável para mim mudar.*
- *Meu caminho agora está se tornando suave.*
- *Estou livre do passado.*

Ao fazer essas afirmações, não julgue os sentimentos que forem emergindo, o que só servirá para empurrá-los ainda mais para o fundo. Se você está enfrentando um terrível dilema ou atravessando uma crise, repita constantemente as frases acima e afir-

me também que está em perfeita segurança e disposto a sentir suas emoções. O extravasamento de seus sentimentos por intermédio das afirmações positivas trará mudanças benéficas a sua vida.

Capítulo 6

Deixando Sair os Sentimentos

Uma tragédia pode redundar em nosso maior bem, se a encararmos de uma forma que nos fará evoluir.

Liberando a raiva de maneira positiva

Todos nós temos acessos de raiva. A raiva é uma emoção clara e honesta. Todavia, se não expressada, ela será processada de fora para dentro e irá se acumulando no organismo, dando origem a doenças e disfunções.

É comum sentirmos repetidamente raiva das mesmas coisas. Se isso acontece e pensamos que não temos o direito de expressá-la, passamos a engoli-la, o que causa ressentimento, amargura e depressão. Portanto, é bom *lidar* com a raiva assim que ela surge.

Existem várias maneiras de se lidar com a raiva de uma forma positiva. Uma das melhores é conversar abertamente com a pessoa da qual se sente raiva e dar vazão às emoções contidas. Você pode dizer algo como: "Estou com raiva de você porque..." Diga o que tem vontade, expondo claramente seu ponto de vista. Não é preciso ser grosseiro, basta dizer o que você sente. Com

toda a certeza não haverá troca de improperios ou gritaria, pois o desejo de gritar com alguém só surge quando a raiva esteve acumulando-se por muito tempo. No entanto, se por um motivo qualquer você acha impossível falar diretamente com a pessoa para externar sua raiva, use a técnica de dirigir-se à imagem dela no espelho.

Procure um lugar onde você se sinta seguro e não será perturbado. Mire-se ao espelho, focalizando o olhar em seus olhos. Se tiver dificuldade, concentre-se em seu nariz ou boca. Visualize no espelho a pessoa que o prejudicou. Lembre-se do momento em que sentiu raiva dela e permita-se voltar a sentir a emoção. Em seguida, conte à imagem da pessoa exatamente por que você está com raiva dela. Comece com algo como:

- *Estou com raiva de você porque...*
- *Fiquei magoado com você porque...*
- *Senti muito medo de você porque...*

Ponha todas as emoções para fora. Se sentir necessidade de expressar fisicamente sua raiva, pegue algumas almofadas e comece a socá-las. Não sinta medo ou vergonha por estar agredindo, mesmo que seja uma coisa inanimada. Lembre-se de que sentimentos são pensamentos em ação. Soltando as emoções negativas de sua mente e corpo, você abre um espaço interior que será ocupado por experiências novas e mais positivas.

Quando terminar de externar sua raiva contra a pessoa que visualizou no espelho, é hora de perdoá-la. O perdão é um ato de libertação para você mesmo. Você é o único que se beneficiará com ele. Se você fizer o exercício da raiva e não terminá-lo com o perdão, ele será apenas uma série de afirmações negativas e não servirá para curá-lo de verdade. Lembre-se de que existe uma grande diferença entre *externar* a raiva e apenas *reviver* velhas mágoas. Terminado o exercício, diga à imagem no espelho algo como:

Muito bem, a situação está acabada. Isso agora faz parte do

passado. Não aprovo seus atos, mas compreendo que você estava fazendo o melhor que podia com o conhecimento e compreensão que possuía naquele momento. Para mim agora tudo acabou. Eu o liberto e o deixo ir embora de minha vida. Você está livre e eu estou livre.

Repita o exercício várias vezes até sentir que pôs toda a raiva para fora. Você pode trabalhar em um caso de cada vez ou em todos ao mesmo tempo. Faça o que lhe parecer mais apropriado.

Existem muitos outros métodos para liberar a raiva, como gritar contra um travesseiro, chutar almofadas, socar o colchão ou um saco de areia. Você pode também escrever uma carta cheia de ódio e depois queimá-la. Gritar dentro de um automóvel com as janelas fechadas também é muito bom. Pratique um esporte onde possa bater em uma bola com força, como tênis, golfe, futebol ou *squash*. Faça ginástica, nade ou dê várias voltas em torno do quarteirão, correndo em ritmo acelerado. Um excelente método é escrever ou desenhar os sentimentos negativos, usando a mão mais fraca. O processo criativo é ótimo para liberar emoções.

Um de meus alunos contou-me que usava uma pequena ampulheta para marcar o tempo que ficava gritando contra o travesseiro, com a intenção de extravasar a raiva que sentia contra o pai. Ele se dava dez minutos diários para isso. Apesar de se sentir exausto depois de cinco minutos, continuava até terminar toda a areia do vidro.

Antes eu costumava bater na cama e fazer muito barulho, mas atualmente, não posso mais agir assim porque meus cachorrinhos se assustam, pensando que estou brava com eles. Hoje em dia prefiro gritar dentro de meu carro ou cavar um buraco no jardim.

Como você viu, é possível ser muito criativo na liberação física das emoções. Todavia, lembre-se sempre de procurar um meio seguro, que não será perigoso nem para você nem para os outros. Se estiver em dúvida sobre o método que deve usar,

interiorize-se para entrar em contato com seu Poder Interior, sabendo que encontrará a resposta adequada para dissolver a raiva.

Se sua raiva não for muito grande ou muito antiga, você pode empregar uma técnica mais tranqüila, como meditar e visualizar a raiva saindo de seu corpo como se fosse uma névoa. Envie amor à pessoa que o prejudicou e veja o amor dissolvendo toda a desarmonia entre vocês. É possível que durante esse exercício você venha a perceber que não anda se comunicando bem com os outros. Reconhecendo esse fato, você poderá corrigi-lo.

É impressionante o número de pessoas que vêm me contar o quanto passaram a ser felizes depois que conseguiram se libertar da raiva. Todas falam que foi como se um enorme fardo caísse de seus ombros. Uma de minhas alunas me contou que lhe custou muito se livrar de sua raiva. Em um plano intelectual ela entendia perfeitamente seus sentimentos, mas sentia-se incapaz de expressá-los. No entanto, foi persistente e, certo dia, enquanto chutava almofadas, permitiu-se externar sua mágoa e conseguiu xingar a mãe e a filha alcoólatra de todos os palavrões que conseguiu lembrar. Terminada a explosão, sentiu um peso imenso saindo de seu corpo. Alguns dias depois, quando a filha foi visitá-la, minha aluna conseguiu abraçá-la com grande carinho. Isso é perfeitamente explicável: essa mulher, ao deixar sair toda a raiva que tinha represada dentro de si, abriu em seu interior um espaço para o amor.

É possível que você seja uma dessas pessoas que sentem raiva praticamente o tempo todo. Tudo as irrita, todos a aborrecem. Costumo chamar esse sentimento de *raiva habitual*. A raiva habitual denota infantilidade, é típica da pessoa mimada, que quer estar sempre por cima. Se você é desse tipo, será útil perguntar-se:

- *Por que estou escolhendo sentir raiva o tempo todo?*
- *O que estou fazendo para criar situações que me causam raiva?*
- *Será que este é o único modo de eu reagir à vida?*
- *Isto é mesmo o que eu quero?*

- *Quem continuo punindo? Quem continuo amando?*
- *Por que gosto de ficar neste estado?*
- *Em que estou acreditando que causa todas essas frustrações?*
- *O que estou externando que causa nos outros a necessidade de me irritar?*

Em suma, por que você acredita que, para conseguir o que deseja, precisa ficar com raiva? Veja bem, não estou dizendo que não existem injustiças, que não há ocasiões em que você tem todo o direito de sentir raiva. O que condeno é a raiva habitual, que, apesar de isoladamente não ser muito grande, vai se acumulando pouco a pouco em seu organismo, causando prejuízos a seu bem-estar.

Um bom exercício contra a raiva habitual é sentar-se diante do espelho diariamente por uns dez minutos e perguntar-se: "Quem é você? O que quer na vida? O que o faz feliz? O que posso fazer para torná-lo feliz?" As respostas que emergirão o ajudarão a se conhecer melhor e a criar em seu interior um novo espaço pronto a receber padrões amorosos, otimistas e alegres.

Muitas pessoas se vêem tomadas pela raiva quando dirigem. Elas, com frequência, expressam suas frustrações contra os maus motoristas que encontram pela frente por meio de xingamentos e gestos violentos. Há muito tempo aprendi a não me irritar com a incapacidade dos outros de respeitarem as mais comeczinhas regras de trânsito. Quando entro em meu carro, a primeira coisa que faço é colocar muito amor dentro dele. Em seguida, afirmo com grande convicção que estarei cercada de motoristas competentes, alegres e felizes. Devido a essas afirmações e minhas crenças, raramente me vejo perto de maus motoristas. Eles ficam em algum outro lugar, perturbando aqueles que xingam e sacodem os punhos para eles.

Tudo o que você possui são extensões de seu ser, e o mesmo vale para seu automóvel. Portanto, ponha muito amor nele e vo-

cê será recompensado em seus deslocamentos. Acredito também que as peças de seu carro são similares às partes de seu corpo.

Vou dar dois exemplos. Uma de minhas funcionárias vivia reclamando que não tinha "visão", que não conseguia determinar o que queria na vida e para onde ela estava indo. Uma manhã, ao dirigir-se para seu automóvel, encontrou-o com o pára-brisa arrebentado. Um conhecido meu estava sempre se queixando de que se sentia "empacado" na vida. Em uma das vezes em que reclamava que não ia nem para a frente nem para trás, um pneu de seu carro estourou e ele ficou parado. Veja, o pára-brisa quebrado é uma perfeita metáfora para a falta de visão e o pneu furado faz alguém ficar realmente "empacado". Sei que essas analogias podem parecer um tanto tolas à primeira vista, mas, se você prestar atenção, tenho certeza de que ficará surpreso. Na próxima vez em que ocorrer um defeito em seu automóvel, procure notar que parte de seu corpo pode ser comparada com a peça quebrada e tente extrair um ensinamento dessa situação. Creio que você aprenderá bastante.

Anos atrás, as pessoas não entendiam a conexão mentecorpo. Acho que é hora de expandirmos ainda mais o pensamento para compreendermos a conexão máquinamente. Talvez um dia destes eu acabe escrevendo um livrinho intitulado ***Você Pode Curar Seu Automóvel***. Você pode estar pensando que é uma idéia boba, mas lembre-se sempre de que cada situação de sua vida é uma experiência de aprendizado e pode ser enfrentada de modo a que venha resultar em algo bom para você.

Não existe nada de novo ou único sobre a raiva. Essa é uma experiência da qual ninguém escapa. O importante é reconhecer esse sentimento pelo que ele é e não desperdiçar energia com ele, em vez de canalizá-lo para direções mais saudáveis. É comum alguém sentir raiva de si mesmo por estar doente. Ora, em vez de encher o corpo de raiva, deve-se enchê-lo de amor e perdoar-se. Uma raiva perfeitamente compreensível é aquela sentida pelas pessoas que têm a responsabilidade de cuidar de doentes. É

um sentimento normal, que deve ser extravasado de forma segura, para que não prejudique ninguém. Se essas pessoas ficarem engolindo a raiva, logo ficarão esgotadas e não conseguirão cuidar adequadamente do doente. Elas precisam pensar em seu próprio bem-estar. Lidar com a raiva de uma maneira positiva é algo que realmente traz benefícios e extraordinárias mudanças na qualidade de vida.

O ressentimento causa muitos males

O ressentimento é a raiva há muito sufocada. O principal problema do ressentimento é que ele costuma se alojar sempre em uma determinada parte do organismo. Com o passar do tempo, naquele local vai se formando um cisto, que pode se transformar em tumor, que vai comer o corpo por dentro. Portanto, não existe nada pior para a saúde do que a raiva reprimida durante muitos anos.

Muitos de nós fomos criados em famílias em que não era permitido extravasar raiva. Em algumas delas, só o chefe da casa possuía esse direito. Dessa forma, os outros membros tinham de aprender a engolir a raiva. Isso é especialmente freqüente com mulheres, que em geral foram ensinadas que externar raiva era pouco feminino e sinal de falta de educação.

Muitas mulheres criam quistos e tumores no útero devido àquilo que chamo de *síndrome ele me magoou*. Elas são pessoas com problemas emocionais que guardam seu ressentimento na área genital. Agem como as outras, que, ao absorverem um grão de areia, criam em torno dele camada após camada de carbonato de cálcio para escaparem da irritação, até que se forma uma pérola. Essas mulheres absorvem mágoa e ficam repisando seu ressentimento com o parceiro ou, como costumam dizer, passando sempre o velho filme, e as camadas e camadas de raiva reprimida acabam se transformando em um quisto e depois um tumor.

Como o ressentimento geralmente está muito fundo dentro de nós, é comum ele exigir muito trabalho mental para ser dissolvido. Recebi uma carta de uma senhora que estava lidando com seu terceiro tumor canceroso. Ela me contou que fazia muito trabalho mental, mas percebi por suas palavras que ainda guardava dentro de si um forte sentimento de indignação e amargura, que, no fundo, ela achava mais fácil deixar a cargo do médico extrair o tumor do que trabalhar com grande constância em dissolver seus ressentimentos. Ora, os médicos podem ser muito bons em extrair quistos ou tumores, mas só o próprio paciente pode impedi-los de voltar.

Existem pessoas que preferem morrer a mudar seus padrões. Você com certeza conhece alguém que se recusa a modificar seus hábitos alimentares, apesar de saber que corre perigo ao mantê-los. Isso pode ser bastante difícil para uma pessoa que vê um ente querido praticando exageros e percebe que é incapaz de modificá-lo.

No entanto, tenha em mente que não importam as escolhas, elas são sempre as corretas para quem as faz dentro de seu nível de compreensão e conhecimento. Não existe culpa, mesmo se a pessoa deixar este planeta devido a seus hábitos arraigados.

Ninguém deve se culpar por falhar ou fazer algo errado. Repito: uma pessoa está sempre fazendo o melhor possível dentro do grau de percepção e conhecimento que possui. Estamos todos em uma interminável viagem pela eternidade e temos vida após vida para aprendermos. O que não formos capazes de resolver nesta vida, com toda a certeza resolveremos numa das próximas.

Sentimentos reprimidos levam à depressão

A depressão é resultado da raiva contra si próprio ou então de uma raiva que a pessoa pensa não ter o direito de sentir. Por exemplo, você pode achar que não é certo sentir raiva de seus pais,

de seu cônjuge, de seu filho ou de seu melhor amigo, mas mesmo assim ela está presente e o deprime.

Por mais espiritualizado que alguém possa pensar ser, precisa externar sua raiva, um dos sentimentos mais comuns no ser humano. Todos os métodos que já citei são ótimos para o tratamento da depressão, pois, no fundo, lidam com a raiva. Para quem sofre de depressão mais profunda, seria mais útil procurar um terapeuta especializado na liberação da raiva, uma especialidade bastante comum hoje em dia.

Geralmente, a depressão se traduz numa tensão física muito grande, e para seu tratamento existem as técnicas de terapêutica corporal, como o Rolfing, a terapia Heller ou Trager, métodos excelentes para dissolver o enrijecimento causado pelos padrões restritivos. A dra. Elisabeth Kübler-Ross ensina em seus seminários a técnica que chama de *exteriorização*. Ela nada mais é do que bater numa pilha de lisas telefônicas velhas com um pedaço de mangueira de borracha, até que se dissolvam as tensões e as emoções comecem a emergir. Eu aconselho todos, deprimidos ou não, a fazerem esse exercício, ou algo similar como socar o colchão, pelo menos uma vez por semana, para evitarem qualquer repressão da raiva.

Um processo mais sofisticado para o tratamento da depressão é o *renascimento*. Trata-se de uma técnica de respiração que o ajuda a entrar em contato com antigas questões e problemas de modo a deixá-los emergir para poderem ser encarados e solucionados de maneira positiva. Alguns terapeutas pedem ao cliente que repita afirmações positivas durante o processo.

Seja qual for o método que escolha, lembre-se de que, quando você estiver dando vazão a sua raiva, com toda a certeza sentirá algum embaraço, especialmente se era algo contrário às regras de sua família externar esse sentimento. Conscientize-se acima de tudo de que Deus não vai odiá-lo por você sentir raiva, como podem ter lhe ensinado em sua religião. Para Deus, você é sempre um filho perfeito. De qualquer forma, talvez seja bastante difícil para você fazer os primeiros exercícios. No entanto, logo

se acostumará e a libertação da velha raiva permitirá que você veja sua situação sob uma nova luz e encontre soluções para ela.

Uma boa sugestão para quem está deprimido é procurar um nutricionista para elaborar uma dieta desintoxicante. É surpreendente como um regime mais equilibrado pode ajudar a mente. As pessoas deprimidas, em geral, se alimentam mal ou em excesso, o que as leva a um círculo vicioso de ansiedade, culpa e depressão. Uma dieta adequada também pode ser útil para restabelecer o equilíbrio químico do organismo dos deprimidos, que se altera devido aos medicamentos ingeridos com a intenção de sanar o mal.

As diversas técnicas funcionam de diferentes maneiras para cada indivíduo. Você só saberá qual é a melhor para sua depressão tentando todas até encontrar a mais adequada.

Procure também estar a par do lançamento de livros sobre o autoconhecimento e novidades em lojas de alimentos naturais. Lembre-se de que, quando o aluno está pronto, o professor aparece.

Temer é não confiar

O medo é uma constante em nosso planeta. Você vê e ouve sobre ele todos os dias nos noticiários que falam em guerras, assaltos, assassinatos etc. Todavia, o medo em suma é a falta de confiança em nós mesmos, pois não confiamos que a Vida está aqui para nos ajudar. Como não cremos que somos cuidados a partir de um nível mais alto, achamos que temos de controlar tudo o que acontece no plano físico. Claro que pensando assim sentiremos medo.

Para superar seus temores, você precisa confiar em seu Poder Interior, que está diretamente ligado à Inteligência Universal. Aprenda a confiar no invisível em vez de se apoiar apenas no mundo físico, material. Como já disse anteriormente, acredito que tudo

o que necessito saber me é revelado e que, o tempo todo, uma força maior cuida de mim, mesmo que fisicamente eu não esteja controlando tudo o que existe a minha volta.

Lembre-se de que, quando um pensamento de temor aparece, ele está tentando protegê-lo. O medo faz aumentar o nível de adrenalina no sangue, preparando o organismo para fugir do perigo. Por isso, aconselho-o a dizer sempre a seu medo, mesmo quando ele é infundado: "Sei que você quer me proteger. Sou grato por isso. Obrigado".

Observe seus temores, mas não se deixe afundar neles. Procure projetá-los em uma tela mental para vê-los como se fossem imagens de cinema. O que você vê no cinema não está realmente ali. As imagens são apenas uma sucessão acelerada de quadros impressos em uma fita de celulóide. Se você não insistir em se agarrar a seus medos, eles surgirão e desaparecerão tão rapidamente como essas imagens.

O medo é o oposto do amor. Quando estamos dispostos a nos amar como somos e a confiar plenamente em nós mesmos, atraímos boas qualidades. Ao sentir medo, procure fazer afirmações positivas para impedir a recriação de situações assustadoras em sua mente. Lembre-se de que nada vem de fora. Você é o centro de tudo o que acontece em sua vida. Cada experiência é o reflexo de um padrão mental que você possui em seu interior.

Para conseguir fortalecer o coração, o corpo e a mente, esforce-se por se ligar com o Poder Interior. Encontre uma boa conexão espiritual com ele e faça o possível para mantê-la.

Se você está se sentindo temeroso ou ameaçado sem um motivo iusto, concentre-se em sua respiração. Você já deve ter notado que, quando está assustado, tende a prendê-la. Respire fundo. Ao fazer isso, você começa a derrubar barreiras. A respiração completa endireita a espinha, abre o peito e espaço para seu coração se expandir, fazendo com que o amor flua com facilidade. Depois de respirar fundo algumas vezes, diga: "Sou uno com o Poder que me criou. Estou em segurança. Tudo está bem em meu mundo".

Livrando-se dos vícios

Uma das maneiras mais comuns de alguém mascarar seus medos é recorrer a vícios. Estes reprimem as emoções, que não são sentidas com tanta clareza. Existem muitos outros vícios além dos relacionados com substâncias tóxicas. Chamo-os de vícios de padrões, hábitos que adotamos para não tomarmos realmente conta de nossa vida. Quando não queremos enfrentar alguma situação, quando não estamos contentes com a posição que ocupamos no mundo, procuramos um padrão qualquer por meio do qual possamos fugir do desconforto. Para alguns esse padrão é ficar procurando defeitos nos outros, de modo a encontrar sempre um jeito de pôr a culpa em alguém pelo que está saindo de errado em sua vida.

Certas pessoas têm o vício emocional de estar sempre endividadas. Parece que fazem tudo para se cobrir de dívidas, usando isso como desculpa para mudanças que devem ser feitas aqui e agora.

Um outro vício emocional é a rejeição. Aonde quer que alguém vá, sempre atrai pessoas que o rejeitam. Se você for desse tipo, pergunte-se: "O que não estou aceitando em mim mesmo?"

Existe um número enorme de pessoas viciadas em doenças. Elas estão sempre pegando alguma coisa ou preocupando-se com a possibilidade de contágio.

Bem, esses são vícios emocionais. Contudo, se você vai se viciar em algo, por que não em amar a si mesmo? Vicie-se também em fazer afirmações positivas. Esses são vícios que jamais o prejudicarão.

Comer compulsivamente

Recebo muitas cartas de pessoas que lutam contra o excesso de peso, que fazem dietas severas por duas ou três semanas e de-

pois desistem. Com isso, censuram-se por sua falta de força de vontade e, em vez de reconhecer que fizeram o melhor que podiam na época dentro de seu grau de percepção e conhecimento, começam a sentir raiva de si mesmas e deixam-se envolver pela culpa. Para se punirem, pois a culpa exige castigo, passam a ingerir os alimentos que sabem não serem bons para elas. Assim, entram em um círculo vicioso que lhes causa uma profunda infelicidade. Sempre aconselho essas pessoas a dizerem enquanto estão fazendo o regime: "Estou fazendo algo de maravilhoso por meu organismo" e a repetirem constantemente: "Eu costumava ter um problema de gordura, mas agora permito-me ter o peso ideal para mim".

Apesar dessas recomendações, sei que o problema de gordura não está somente relacionado com a ingestão excessiva de alimentos. Comer em excesso é sinal de necessidade de proteção. A pessoa que se sente insegura ou ameaçada procura se cobrir com camadas de gordura para se proteger. A maioria dos obesos passa metade da vida com raiva de si mesma por se alimentar incorretamente ou demais. Que desperdício de energia! O que eles devem fazer é encontrar em si a causa de sua sensação de insegurança, que pode estar no trabalho, no cômputo, na sexualidade, na vida em geral. Se você é obeso, ponha de lado a relação ingestão de comida aumento de peso e concentre-se em trabalhar em seu padrão de consciência que está dizendo: "Preciso de proteção porque me sinto inseguro".

É impressionante como as células reagem a novos padrões mentais. Desaparecendo a necessidade de proteção, como a falta de segurança, a gordura simplesmente se derrete sozinha. Eu mesma, quando me sinto um tanto insegura, começo a engordar. Isso, em geral, acontece quando estou extremamente atarefada, com a impressão de que preciso estar em mil lugares ao mesmo tempo, sentindo-me assoberbada pelas responsabilidades. Aprendi a dizer a mim mesma nessas ocasiões: "Muito bem, Louise, é hora de trabalharmos na segurança. Quero que você se convença de que está segura, de que pode dar conta de tudo o que precisa

fazer e, acima de tudo, quero que saiba que eu a amo".

O peso excessivo não passa de um reflexo do medo que existe em seu interior. Quando você se olha ao espelho e vê uma pessoa gorda devolvendo seu olhar, lembre-se de que está contemplando o resultado de seu modo de pensar. Conscientize-se de que seu pensamento de hoje começará a criar sua nova figura de amanhã. Não espere mais. Comece a mudar seus padrões nem que seja com uma pequena afirmação. Ela será a sementinha que com o tempo se tornará sua nova verdade. Recomendo também um livro que considero excelente para quem lida com excesso de peso. É *The Only Diet There Is*, escrito por Sondra Ray, que fala sobre um regime onde são proibidos os pensamentos negativos.

Grupos de auxílio

Seja você viciado em drogas, álcool, fumo, medicamentos ou comida, existem atualmente numerosos grupos que podem ajudá-lo a superar seus problemas. Todos eles têm programas excelentes que costumam produzir ótimos resultados. Nessas reuniões, as pessoas não se juntam para reclamar ou choramingar, mas para descobrir novos métodos que poderão resolver seus problemas e melhorar sua qualidade de vida. Um programa que está sendo muito usado é o dos Doze Passos. Procure se informar sobre os grupos de auxílio que existem em sua cidade. Muitas igrejas patrocinam trabalhos desse tipo. Outro lugar em que podem ser encontradas informações a respeito são as lojas de produtos naturais. Procure. Se você quiser realmente mudar de vida, encontrará o caminho.

Os sentimentos são nosso medidor interno

Quem cresce em uma família cheia de problemas, aprende a evitar conflitos, o que acaba resultando na negação de seus senti-

mentos. Esse tipo de criação também resulta na falta de confiança nos outros. A pessoa acredita que não pode contar com ninguém para atender a suas necessidades e jamais pede ajuda. Convence-se de que tem de ser forte para cuidar de tudo sozinha. O pior problema neste caso é que, devido a esse modo de pensar, deixa de entrar em contato com seus sentimentos. Ora, os sentimentos são o elo mais útil na relação de uma pessoa consigo mesma, os outros e o mundo que a cerca, e indicam seguramente o que está ou não funcionando em sua vida. Abafar os sentimentos cria problemas complexos e males físicos. Lembre-se de que alguém só pode curar aquilo que sente. Quem não se permite reconhecer o que está acontecendo em seu interior jamais saberá por onde deve começar o processo de cura.

Por outro lado, existem aqueles que vivem se queixando, sentindo-se tomados pela culpa, tristeza, medo ou ciúme. Desenvolveram hábitos que perpetuam as mesmas experiências que afirmam não desejar. Se você está sempre triste, irado, temeroso ou enciumado e não se esforça para procurar a causa subjacente desses sentimentos, continuará a criá-los indefinidamente. O primeiro passo para alguém recuperar seu poder pessoal é parar de se fazer de vítima. Deve decidir-se a aprender a lição para que seus problemas possam ser resolvidos.

Quando confiamos no processo da vida e em nossa conexão espiritual com o Universo, estamos habilitados para dissolver nossas raivas, tristezas e temores, no mesmo instante em que aparecem. Devemos nos esforçar para confiar na Vida, de modo a ter certeza de que tudo está acontecendo na divina ordem correta e na perfeita seqüência tempo-espço.

Capítulo 7

Indo Além da Dor

*Somos muito mais que nossos corpos e personalidades.
O espírito interior é sempre belo e digno de amor,
não importando as mudanças em nossa aparência externa.*

A Dor da morte

É maravilhoso alguém ser capaz de reconhecer o que sente. A natureza nos deu sentimentos para com eles conseguirmos atravessar certas experiências da vida. Negar nossos sentimentos só serve para tornar a dor ainda maior. Lembre-se de que a morte não é uma falha, um defeito da natureza. Todos morrem, pois isso faz parte do processo da vida.

Quando morre alguém que você ama, é impossível o período de pesar e luto durar menos que um ano. Portanto, dê a si mesmo esse espaço de tempo para se acostumar com a ausência de seu ente querido. Claro que será difícil atravessar todos os feriados e dias que costumavam ser reservados para o convívio familiar, como o Natal, aniversários, Dia das Mães, dos Pais etc. Por isso, seja muito gentil consigo mesmo e permita-se externar a dor. Não existem regras para o luto e os lamentos, portanto, não as

crie para você mesmo.

Não há nada de errado em alguém ficar furioso ou histérico com a morte de uma pessoa querida. Sem dúvida isso causa sofrimento. Dê vazão a seus sentimentos, chore. Vá para diante do espelho e grite: "Isto não é justo!", ou qualquer outra coisa que sinta vontade de dizer. O importante é deixar sair a tristeza de seu organismo para que ela não crie problemas físicos no futuro. Embora eu saiba que isso seja difícil, cuide-se o melhor possível para ter uma boa vida quando passar o período de lamentação.

Esse modo de pensar é ainda mais necessário para aqueles que convivem longo tempo com doentes terminais, onde o processo de luto se antecipa muito à morte definitiva. Tenho passado por situações desse tipo com pessoas queridas que estão sofrendo de aids e por várias vezes tive de recorrer a amigos especiais para me dissolver em histeria, dando vazão a meus sentimentos de impotência. Por outro lado, tudo foi muito mais simples quando minha mãe faleceu. Assimilei com naturalidade ela ter completado seu ciclo de vida de 91 anos. Embora eu tenha lamentado sua partida, não senti raiva diante do fato, considerando-o inoportuno ou injusto. Essa é uma idéia que surge quando uma morte ocorre fora do ciclo natural do Universo, em resultado de epidemias, violência, guerra ou acidentes.

Embora o processo de luto dure bastante tempo, quando o sofrimento começa a se prolongar *demais*, durante vários anos, por exemplo, você pode estar se deixando afundar nele. Nesse caso é preciso perdoar e libertar o falecido e a você mesmo. Lembre-se de que você nunca *perde* alguém que morre, pois, para começar, jamais foi o proprietário dele.

Se você está encontrando dificuldade em se livrar do pesar, existem várias técnicas que podem ajudá-lo. Em primeiro lugar, aconselho-o a meditar sobre a pessoa que partiu. Não importa o que ela tenha pensado ou feito enquanto viva, no instante em que deixou este planeta, um véu se levantou e ela pôde ver a vida claramente. Por isso, sua alma não tem as crenças e temores

que abrigava quando ainda estava encarnada. Se você pudesse falar com esse seu ente querido, ele provavelmente lhe diria que está muito bem. Isso é o que você sentirá na meditação. Quando estiver conversando mentalmente com o falecido, peça-lhe para ajudá-lo a atravessar esse período difícil, em que sua ausência é mais sentida; em seguida, diga-lhe convictamente que o ama.

Não se censure por não ter feito o suficiente pela pessoa que partiu ou por não ter estado a seu lado no momento da morte. Isso só serve para acrescentar culpa a seu sofrimento. Existem pessoas que usam esse argumento para não continuar com sua própria vida, eximindo-se de assumir a responsabilidade por sua existência.

Muita tristeza costuma emergir no período de luto. Aproveite a oportunidade para trabalhar consigo mesmo, deixando ir embora muita coisa que atrapalha sua vida. Permita-se sentir a tristeza. Dois ou três dias de lágrimas e soluços farão desaparecer o pesar, a culpa e os velhos ressentimentos. Se achar difícil trabalhar sozinho, procure um terapeuta ou um grupo de apoio que o ajudarão a se sentir suficientemente seguro para dar vazão a suas emoções.

Uma aluna minha estava tendo grande dificuldade em se libertar da raiva que sentia contra uma tia que estava muito mal de saúde. Seu maior pavor era que a mulher morresse antes de ela poder lhe contar o que realmente sentia sobre o passado. Aconselhei-a a repetir muitas vezes: "Eu a amo e a liberto. Você está livre e eu estou livre", mas ela se sentia sufocar cada vez que pensava no assunto. Sugeri, então, que ela procurasse um terapeuta para algumas sessões de libertação, porque, acima de tudo, era ela mesma que precisava de ajuda. Fiz com que visse que, quando estamos presos em alguma área da vida, é um ato de amor-próprio procurar auxílio.

Compreendendo a dor

Muitos vivem dia após dia sentindo dor. Pode ser uma dor que ocupa só uma parte mínima da vida ou uma que a tome quase totalmente, de maneira insuportável. Mas o que é a dor? Acho que todos concordam que é algo de que gostaríamos de nos livrar. No entanto, vamos analisar o que podemos aprender com a dor. Para começar, de onde ela vem? O que está tentando nos contar?

O dicionário define a dor como: "Uma sensação desagradável ou aflitiva devido à desordem ou ferimento corporal" e "um sofrimento ou tormento mental ou emocional". Portanto, tanto a mente como o corpo são suscetíveis a ela.

Recentemente fui testemunha de um acontecimento que exemplifica bem o que estou querendo dizer. Duas meninas brincavam em um parque. A primeira levantou a mão para dar um tapa de brincadeira no braço da amiguinha. A segunda, antes de ser tocada, gritou: "Ai!" A primeira surpreendeu-se com aquilo e perguntou: "Por que você disse 'ai'? Eu nem cheguei a encostar a mão!" A outra rapidamente respondeu: "Mas é que eu *sabia* que ia doer". Portanto, a dor mental pode antecipar-se à dor física.

A dor física chega sob várias formas: um arranhão, um galo, uma doença, um nó no estômago, câimbras, torpor nos membros... As vezes dói muito, outras só um pouquinho, mas ninguém consegue ignorá-la. Na maioria dos casos, a dor está tentando nos dizer alguma coisa. Em certas ocasiões o recado é bem claro, como a dor de cabeça que surge depois de uma noite de excessos de bebida ou a acidez de estômago que só incomoda nos dias úteis, jamais nos fins de semana. Uma está pedindo para a pessoa se conter e a outra está avisando que é hora de mudar de emprego.

O corpo humano é uma máquina magnífica, onde cada peça está ajustada com perfeição. Ele se auto-regula e nos avisa quan-

do algo está prejudicando seu funcionamento. Infelizmente, a maioria de nós não se dá ao trabalho de prestar atenção a esses avisos. Então o corpo precisa recorrer à dor para nos alertar de que algo precisa ser mudado para que ele volte ao funcionamento correto. O corpo aspira à perfeição, ou seja, deseja a saúde ótima.

O que você faz quando sente dor? Aposto que, como a maioria das pessoas comuns, sai correndo para o armário de remédios ou farmácia para tomar um comprimido qualquer. Agindo dessa forma, você está dizendo a seu corpo: "Cale a boca. Não quero ouvi-lo". O remédio o aquietará por algum tempo, mas logo ele recomeçará a dar sinais de alerta, só que em um tom mais alto. Você provavelmente procurará um médico, que lhe receitará comprimidos mais fortes ou injeções, o que significa que mais uma vez fará seu corpo calar a boca, ignorando seus recados. A certa altura, contudo, você será obrigado a dar atenção a seu organismo, devido ao aparecimento de uma doença. Mesmo nesse ponto, existem pessoas que preferem ficar fazendo o papel de vítimas, em vez de ouvirem seu pobre corpo, que pede ajuda para voltar ao funcionamento perfeito. Outras acordam para o que está acontecendo e apressam-se a fazer mudanças, apesar de tardias. Mas tudo bem. Cada um aprende de seu jeito.

Os pedidos feitos pelo corpo podem ser muito simples, como um pouco mais de sono, menos excessos à mesa ou menos horas de trabalho. Permita-se prestar atenção ao que seu corpo diz, pois o que ele *quer* é ficar bem. Ele deseja ser saudável e você pode e deve cooperar com ele para que esse objetivo seja atingido.

Quando sinto dor ou desconforto, a primeira coisa que faço é me aquietar. Sento-me, fecho os olhos e me entrego ao Poder Maior, sabendo que ele me informará o que precisa ser mudado para eu não contribuir para o aparecimento de uma doença. Em seguida, visualizo uma cena tranqüila e agradável, em geral a imagem de um lugar fresco, ensolarado e repleto de minhas flores preferidas. Procuro sentir a brisa batendo em meu rosto e o aro-

ma que me cerca. Começo então um relaxamento físico completo, soltando cada músculo de meu corpo.

Quando sinto que atingi um estado de total relaxamento físico e mental, pergunto a minha Sabedoria Interior: *Como estou contribuindo para este problema em meu organismo? O que preciso saber? Que áreas de minha vida estão necessitando de mudanças?* Então espero as respostas surgirem em minha mente. Às vezes, elas não chegam naquele exato momento, mas confio em que as receberei logo. Digo a mim mesma que todas as mudanças que terei de fazer são perfeitas para mim e que tenho a convicção de que permanecerei em completa segurança enquanto elas estiverem sendo feitas.

Muitas pessoas sentem que precisam mudar para melhorar, mas sentem medo das mudanças. Fazem perguntas como: "Mas do que irei viver? Como cuidarei das crianças? Como conseguirei pagar as contas?" Meu conselho para esse tipo de dúvida é: confie no Poder Maior. Ele lhe mostrará como ter uma vida abundante e livre da dor.

Também costumo sugerir a todos meus alunos que façam as mudanças pouco a pouco. Lao-Tsé disse: "A viagem de mil léguas começa com um único passo". Um pequeno passo após outro podem criar avanços importantíssimos.

Se você está disposto a fazer as mudanças que seu corpo pede, lembre-se de que a dor não desaparecerá da noite para o dia, embora isso não seja totalmente impossível. A dor só veio à tona depois de muito tempo de desajuste e o corpo precisará também de tempo até reconhecer que ela não é mais necessária, depois de você já ter entendido a mensagem. Acima de tudo, seja paciente consigo mesmo. Não meça seu progresso pelo dos outros. Você é uma criatura única e tem seu próprio modo de lidar com a vida. Confie em seu Eu Superior para se libertar de todas as dores físicas e emocionais.

O perdão é a chave para a liberdade

Freqüentemente pergunto a meus alunos: "Vocês preferem ter razão ou ser felizes?" Todos temos opiniões sobre quem estava certo ou errado em uma determinada situação e sempre encontramos meios de justificar nossos sentimentos. Queremos também punir os outros pelo que nos fizeram. No entanto, somos nós que ficamos pensando no caso sem parar, repetindo sempre o mesmo filme. É tolice nos castigarmos no presente porque alguém nos magoou no passado.

Para nos livrarmos do passado, o importante é estarmos *dispostos* a nos libertar dele, mesmo que não saibamos *como*. O perdão significa desistirmos da mágoa e esquecermos tudo o que se passou.

Não importa qual seja a linha espiritual que você siga, com toda a certeza você tem consciência de que o perdão é importantíssimo, em especial quando existe uma doença. Quem está doente deve logo olhar a sua volta para tentar detectar quem precisa perdoar. Lembre-se acima de tudo de que a falta do perdão afeta a pessoa que o prejudicou, mas cria um caos dentro de você mesmo.

As mágoas que você sente resultam sobretudo do fato de não *se* perdoar. Por isso, afirme que se propõe a perdoar a todos. Diga: *Estou disposto a me libertar do passado. Estou disposto a perdoar a todos que possam ter me magoado e me perdão por ter magoado alguém.* Se você pensar em uma pessoa e sentir que ela o prejudicou mais do que ninguém, abençoe-a com muito amor, solte-a de sua vida e, em seguida, afaste o pensamento dela.

Eu não estaria onde estou hoje se não tivesse perdoado às pessoas que me magoaram no passado. Decidi que não queria mais me punir pelo que elas haviam feito. Devo confessar que não foi fácil. Agora, porém, sou capaz de olhar para trás e dizer: "Bem, foi algo que aconteceu", sem que isso me faça mal. Minha atitude não significa que aprovo o comportamento delas; o importan-

te é que não revivo mais as situações.

Se você se sentir roubado por alguém, saiba que ninguém pode tomar o que é seu por direito. Se algo lhe pertence de fato, voltará a você na hora certa. Se alguma coisa ou alguém não voltar é porque não era realmente seu. Você precisa, então, aceitar o fato e continuar a viver.

Para se libertar, abandone o ressentimento, mesmo se considera que tem o direito de senti-lo. Saia, também, de sua "panelinha de piedade". Gosto muito dessa expressão, que é usada nos Alcoólicos Anônimos, porque ela explica uma determinada situação com grande exatidão. Quando você está enfiado dentro de sua "panelinha de piedade", não passa de alguém indefeso, sem nenhum poder. Para ter poder, você tem de levantar-se, ficar sobre os próprios pés e assumir a responsabilidade por sua vida.

Vamos a um exercício. Feche os olhos e imagine um lindo rio correndo diante de você. Pegue o incidente que o faz sofrer, junte a ele o sofrimento, a dor, a mágoa e a falta de perdão e jogue tudo no rio. Veja o pacote sendo levado pelas águas e se desmanchando, dissolvendo-se pouco a pouco, até não restar mais nada. Repita esse exercício o máximo de vezes que puder.

Chegou a hora da compaixão e da cura. Interiorize-se e ligue-se com a parte de seu ser que sabe curar. Você é incrivelmente capaz disso. Esteja disposto a alcançar novos níveis para encontrar habilidades das quais você não tinha consciência, não apenas para curar doenças, mas toda sua vida. Torne-se inteiro no sentido mais profundo da palavra. Aceite cada parte de você mesmo, cada experiência que teve, e conscientize-se de que todas elas juntas constituem a tapeçaria de sua existência nesta vida.

Eu adoro o livro chamado *Emmanuel's Book*. Existe nele uma passagem que contém uma excelente mensagem.

A pergunta a Emmanuel é:

Como podemos enfrentar experiências dolorosas sem nos tornarmos amargurados?

Emmanuel responde:

Vejam-nas como lições e não como algo a ser retribuído. Confie na vida, amigos. Por mais longe que ela parece levá-los, a viagem é necessária. Vocês têm de atravessar um vasto terreno de experiências para verificar onde está a verdade e onde reside a distorção. Depois de atravessá-lo, vocês serão capazes de voltar ao lar, que é sua alma, seu ser, renovados e muito sábios.

Como seria bom se pudéssemos entender que muitos de nossos "problemas" são apenas oportunidades de crescimento e mudanças e que a maioria deles tem origem nas vibrações que emitimos! Tudo o que precisamos fazer para resolvê-los é mudarmos nossa maneira de pensar, estarmos dispostos a dissolver o ressentimento e nos propormos a perdoar.

TERCEIRA PARTE

Amar-se

*Lembra-se da última vez em que esteve apaixonado? Seu coração parecia cantar de alegria
Que maravilhosa sensação!
O mesmo acontece quando você se ama.
Só que o amor por si mesmo
é eterno, você nunca o perde. Portanto,
faça desse relacionamento o melhor possível.*

Capítulo 8

Como se Amar

*Quando você se perdoa e deixa ir embora as mágoas,
não apenas faz sair um grande peso de seus ombros como
abre a porta para o amor por você mesmo.*

Ao longo dos anos venho recomendando às pessoas se amarem. No entanto, recebo muitas cartas de alunos e leitores afirmando que encontram grande dificuldade em fazê-lo e me pedem sugestões. Pensando nisso, elaborei um programa que chamo de meus **Dez Passos**, que são uma série de idéias para ajudar todos vocês a se amarem e, portanto, se curarem.

Amar a si mesmo é uma encantadora aventura, talvez o único prazer que pode durar eternamente.

Grande parte dos seres humanos sofre de falta de auto-estima em um ou outro nível. A dificuldade em amar-se tem origem na sensação de que alguém não é digno desse sentimento devido a seus "defeitos". Além disso, geralmente a pessoa impõe condições para se amar, achando que só poderá gostar de si mesma se este ou aquele problema pessoal for solucionado. "Eu me amaria se..." Para superar as barreiras, siga passo a passo o programa que proponho.

Dez passos para amar a si mesmo

1. Pan de se criticar. O primeiro e talvez mais importante passo é parar de se criticar. Já falei sobre a autocrítica em capítulos anteriores. Quando você diz constantemente a si mesmo que é ótimo, não importa o que esteja acontecendo, fica muito mais fácil fazer mudanças em sua vida. A dificuldade surge quando você se faz de *mau*. É comum pessoas que cresceram em lares que funcionavam mal acabarem se tornando super-responsáveis e adquirindo o hábito de se julgarem duramente. Por terem crescido em um ambiente cheio de tensão e ansiedade, gravaram em si mesmas mensagens como: "Deve haver algo de errado comigo". Pense nas palavras que você usa quando se repreende. Quando digo isso a meus alunos, eles vêm com termos como burro, malcriado, inútil, desleixado, vagabundo, feio, sujo etc. Normalmente são xingamentos que ouviam na infância e ficaram gravados nelas como padrões.

É enorme a necessidade de você incentivar seu próprio valor, pois, quando alguém sente que *não é bastante bom*, encontra meios de se manter na pior das situações. Uma pessoa que pensa assim cria doenças e dor em seu organismo, procrastina coisas que poderiam beneficiá-la, ou, então, maltrata seu corpo com o abuso do álcool, fumo, drogas ou comida.

Pelo simples fato de sermos humanos, todos nós somos inseguros em uma ou outra área da vida. Precisamos aprender, acima de tudo, que não adianta fingirmos que somos perfeitos. Os que se auto-impõem a obrigação de ser perfeitos criam uma imensa pressão sobre si mesmos, o que os impede de olhar para os aspectos de sua vida que precisam ser curados. Em vez de procurarmos a perfeição, devemos descobrir o que nos torna diferentes dos outros e apreciar nossa individualidade e as qualidades que nos distinguem entre nossos pares. Temos um papel único a desempenhar nesta vida, e a crítica só serve para obscurecer nossa compreensão desse papel.

2.Pare de amedrontar-se. Muitos de nós se atemorizam com pensamentos assustadores e tornam as situações piores do que são. Pegamos um pequeno problema e o transformamos em um monstro. Isso cria situações terríveis, pois não há nada mais desgastante do que viver sempre esperando o pior que a vida pode oferecer.

Você é desses que costumam ir se deitar criando o pior cenário em torno de um problema qualquer? Não é de admirar que não consiga dormir bem. Você está agindo exatamente como a criança que vai dormir depois de assistir a um filme de terror e acorda gritando no meio da noite.

Pessoas doentes costumam agir dessa forma com frequência. Visualizam-se nas piores condições e até começam a escrever seu testamento; deixam-se influenciar pelos meios de comunicação e acabam vendo-se como estatísticas.

Atitudes desse tipo também são comuns nos relacionamentos. Alguém deixa de telefonar e você imediatamente decide que é indigno de amor e jamais terá outro relacionamento, o que o faz se sentir abandonado e rejeitado.

Outros agem da mesma forma no trabalho. Ao ouvir o comentário de que a empresa está pensando em fazer uma reorganização, alguém logo imagina que será demitido. O efeito é o pior possível: a pessoa deixa-se envolver por pensamentos paralisadores e acaba prejudicando seu desempenho.

Então, acima de tudo, lembre-se: pensamentos assustadores são afirmações negativas.

Se você é desses que estão sempre revendo uma imagem ou situação negativa em sua mente, crie uma cena positiva da qual realmente goste para substituí-la. Imagine um belo panorama, com um lindo pôr-do-sol, um campo florido, um iate navegando em mar tranquilo, enfim, qualquer cena que o faça sentir-se bem. "Ligue" essa imagem assim que se surpreender se assustando com pensamentos negativos. Visualize a cena agradável em todos os detalhes e diga: "Não vou pensar em nada de mau. Agora só quero ver minha imagem bem". Fazendo isso constante-

mente, você acabará com o hábito de se envolver em negativismo. Mas você terá de treinar bastante para modificar seu padrão.

3. Seja gentil e paciente consigo mesmo. O autor Oren Arnold escreveu com bom humor: "Querido Deus, rogo por paciência. Quero tê-la agora mesmo!" A maioria das pessoas sofre porque está sempre esperando uma gratificação imediata. Tudo tem de ser agora. Elas se irritam com filas ou quando enfrentam um trânsito lento. Querem ter tudo o que é bom e o mais rapidamente possível. Pessoas assim costumam tornar muito complicada a vida dos outros devido a sua impaciência. A impaciência nada mais é do que a resistência ao aprendizado, pois reflete o desejo de saber as respostas sem estudar adequadamente ou querer resultados sem tomar as medidas adequadas.

Pense em sua mente como se ela fosse um jardim maltratado. Ele está cheio de ervas daninhas e pedras, que são o ódio por si próprio, a raiva, o desespero e a preocupação. Nele existe uma velha árvore, chamada medo, que precisa urgentemente ser podada. Saiba que, retirando as pedras e ervas daninhas, você encontrará solo bom e fértil. Plante nele sementes de alegria e prosperidade, as quais regará com sua amorosa atenção, o mais importante dos nutrientes. De início, você não verá grandes mudanças, mas não desista, continue cuidando de seu jardim. Lembre-se de que a paciência é uma ferramenta importantíssima nessas horas. Se você for paciente, o jardim florescerá viçoso e perfumado.

Escolha belos pensamentos para colocar em sua mente. Nutra-os com muito amor e, pacientemente, espere que cresçam e contribuam para a vida de belas experiências que você tanto almeja.

Lembre-se de que todos cometemos erros e que não há nada de mau em errar enquanto estamos aprendendo. Como já disse, o desejo de perfeição pode ser um grande mal. Aliado à impaciência, ele se torna ainda pior. Muitas vezes alguém deixa de aprender algo novo e muito útil apenas por não ser capaz de fazê-lo com perfeição nos primeiros três minutos de prática.

Tenha em mente que você precisa de tempo para aprender. Entenda que você sempre se sentirá um tanto desconfortável quando estiver tentando fazer algo novo. Vamos a um exemplo muito simples. Cruze as mãos. Não existe um modo certo ou errado de fazer isso. Simplesmente cruze as mãos. Note que polegar ficou por cima. Agora abra as mãos e em seguida cruze-as de novo, só que desta vez deixe o outro polegar por cima. Você sentirá uma sensação um tanto estranha, que talvez até lhe pareça errada, pois não é a habitual para você. Agora volte a cruzar as mãos como fez na primeira vez, depois cruze como na segunda, volte novamente ao primeiro modo e pare no segundo. Agora a sensação que você está sentindo já não lhe parece tão má. Você começou a se acostumar com o novo jeito.

Isso é exatamente o que acontece quando estamos tentando mudar alguma coisa em nossa vida. De início, pode parecer um tanto estranho, mas, com alguma prática, o novo modo vai se tornando normal e natural. Por isso, seja paciente até mesmo quando se propuser a se amar. Ninguém aprende a se amar no primeiro dia, mas podemos ir nos amando um pouquinho mais a cada dia que passa. Em dois ou três meses, teremos progredido imensamente.

Lembre-se de que os erros não passam de etapas em nosso caminho evolutivo e são valiosos porque se tornam nossos professores. Não se castigue por cometer erros. Se você está disposto a aprender e a evoluir a partir de um erro, ele poderá se transformar em um grande passo em sua estrada para uma vida de plenitude.

Tenho alunos que vêm trabalhando com eles mesmos há muito tempo e alguns contam que se sentem um tanto desanimados ao constatar que novos problemas continuam a emergir. Aconselho-os a nunca dizerem: "Ora, o que adianta?", mas sim a reforçarem cada vez mais o que sabem, sem jamais desistir da prática.

Enquanto estiver aprendendo a se amar, é muito importante você ser paciente, gentil e bondoso com si mesmo. Lembre-se

do jardim mental. Se perceber ervas daninhas crescendo, arranque-as fora o mais rápido possível.

4.*Seja gentil com sua mente.* Não se reprove ou odeie por ter pensamentos negativos. Procure sempre imaginar que seus pensamentos o estão *construindo*, jamais o *agredindo*. Também não se culpe por suas experiências negativas; aprenda com elas. Ser gentil com sua mente significa afastar dela toda a culpa, as acusações, os castigos e a dor.

Nada melhor para sua mente do que o relaxamento. Ele é absolutamente essencial para propiciar a ligação com o Poder Interior. Quem está sempre tenso e atemorizado fecha o canal de suas energias. Não pense que você precisa reservar muito tempo para fazer um bom relaxamento; bastam alguns minutos. A qualquer hora do dia você pode respirar fundo algumas vezes, fechar os olhos e procurar soltar os músculos, permitindo que as tensões abandonem seu organismo. Em seguida, durante uma expiração, diga a você mesmo: *Eu te amo. Tudo está bem.* Note o quanto isso é capaz de acalmá-lo. Praticando esses pequenos períodos de relaxamento com frequência, você está enviando a sua mente mensagens que a avisam de que você não precisa passar a maior parte de sua vida sentindo-se tenso e assustado.

Outro modo de ajudar muito sua mente é praticar a meditação. Meditar é aquietar-se para poder ouvir sua própria Sabedoria Interior. Nossa sociedade transformou a meditação em algo um tanto misterioso, difícil de ser executado. No entanto, não há nada de complicado nela; é uma das práticas mais simples e antigas que existem. Você só precisa relaxar, soltando bem os músculos, e, em seguida, começar a repetição de uma palavra como "amor", "paz" ou qualquer outra que tenha um significado especial para você. Em minhas aulas e palestras costumo usar o som "OM" na meditação, que tem funcionado muito bem com meus alunos. Outra sugestão é dizer: "Eu me amo", "Eu me perdôo" ou "Estou perdoado", o que lhe pareça mais adequado. Depois de algumas repetições do som, palavra ou frase,

fique em silêncio e espere por alguma mensagem vinda de sua Sabedoria Interior.

Alguns dizem que meditar é parar de pensar, mas a verdade é que a mente nunca pára de funcionar. O que acontece é que, com a prática da meditação, aprendemos a diminuir o ritmo dos pensamentos, distanciando-nos deles com maior facilidade. O estado ideal na meditação é aquele em que nos tornamos capazes de ficar observando os pensamentos passarem como se estivessem flutuando a nossa frente e de distingui-los, dizendo: "Olhe, lá está um pensamento de medo. Agora chegou um de amor. Este é de rejeição. Aquele que vem vindo é de alegria".

Você pode começar a prática da meditação a qualquer momento. O importante é que ela se torne um hábito. Pense na meditação como sendo a focalização que você faz no Poder Maior, algo que pode beneficiá-lo. Não se preocupe com métodos. Não sinta que está errando por usar sua própria técnica, que pode ser completamente diferente da dos outros. Há pessoas que atingem um tipo de estado meditativo enquanto correm ou caminham. Eu às vezes medito ajoelhando-me no jardim e mexendo com a terra.

A visualização também é um excelente exercício para a mente. Existe uma infinidade de técnicas de visualização, ensinadas em cursos e livros. Em *Getting Well Again*, escrito pelo dr. Carl Simonton, estão explicados os métodos que esse famoso médico ensina a seus pacientes com câncer, alcançando excelentes resultados.

Com a visualização você cria uma imagem clara e positiva que aumenta o poder de suas afirmações. O importante é lembrar que as visualizações devem ser compatíveis com o tipo de pessoa que você é, caso contrário não funcionarão a contento.

Uma aluna minha que sofria de câncer contou-me que visualizava as células assassinas de seu sistema imunológico atacando e destruindo o tumor. No entanto, ela tinha dúvidas sobre a escolha da imagem e não estava vendo resultados. A primeira coisa que fiz foi perguntar-lhe se ela era uma pessoa agressiva. Ao ouvir sua negativa, expliquei-lhe que com a técnica que estava empregando ela praticamente estava criando uma guerra no interior

de seu corpo, atitude que não combinava com sua maneira de ser. Aconselhei-a a substituir sua visualização "guerreira" por imagens mais suaves, como ver o sol derretendo as células cancerosas ou uma fada transformando-as em células saudáveis com a varinha de condão. Quando tive câncer, costumava visualizar uma água muito fresca e cristalina levando as células doentes para fora de meu corpo. Repito: não faça visualizações que sejam ofensivas a você em um nível subconsciente.

Se você tem um ente querido doente, procure nunca pensar nele no estado em que está, envolto em pensamentos de tristeza. Ajude-o visualizando-o em perfeita saúde e envie-lhe boas vibrações. No entanto, lembre-se de que a cura só depende dele mesmo. Se for uma pessoa aberta, disposta a tentar novos caminhos, ensine-o a curar-se. Você pode presentear-lo com livros sobre o assunto ou fitas gravadas com visualizações orientadas para a cura, facilmente encontrados no mercado. Se a pessoa não concordar com a idéia, simplesmente envie-lhe muito amor.

Algumas pessoas afirmam que não conseguem visualizar. A visualização, contudo, é algo que todos fazemos constantemente. Descrever a casa de seus sonhos, pensar no modelo de um vestido novo, ter uma fantasia sexual ou imaginar como você se vingaria de alguém que o magoou são visualizações. Não existem limites para a mente.

5.Elogie-se. A crítica derrota o espírito interior, o elogio o faz crescer. Reconheça o poder que existe em você, a parte de Deus que há em seu interior. Todos nós somos expressões da Divina Inteligência. Quando você se menospreza, está depreciando o Poder que o criou. Aprenda a se elogiar, começando com pequenas coisas. Todavia, não adianta se elogiar apenas uma vez ou outra, quando achar que fez algo de extraordinário. Elogie-se constantemente, nem que seja um minuto por dia. Acredite, essa prática ficará cada vez mais fácil com o tempo. E lembre-se: na primeira vez em que tentar algo novo, incentive-se por seus sucessos, por menores que sejam.

Lembro-me vividamente da primeira vez em que me dirigi a uma platéia na Igreja da Ciência Religiosa em Nova York. Foi em uma reunião de sexta-feira. Os presentes escreviam perguntas e as colocavam numa cestinha, e eu, a instrutora do dia, deveria responder e em seguida fazer um pequeno tratamento espiritual. Procurei agir da melhor forma possível e, no final da reunião, quando desci do tablado, disse a mim mesma: "Louise, considerando que esta foi sua primeira vez, você se saiu muito, muito bem. Quando tiver feito isso umas cinco ou seis vezes, será uma verdadeira profissional". Repare que não fiquei me censurando por não ter sido totalmente fluente ou por ter me esquecido de alguma coisa. Não queria que a segunda vez me assustasse. Se eu tivesse me censurado por minhas falhas, teria ficado com medo de repetir a experiência. Depois de algumas horas, comecei a pensar no que eu poderia fazer para melhorar meu desempenho, mas evitei acusar-me de erros. Concentrando-me em me elogiar e me parabenizar por ter me saído bem, eu me incentivei a melhorar e, de fato, seis semanas depois eu já estava perfeitamente à vontade diante da platéia, agindo como uma profissional. É por experiência própria que aconselho todos a aplicarem esse método nas mais variadas áreas de sua vida.

Permita-se sempre aceitar o bem. Já expliquei anteriormente que a sensação de não merecimento nos impede de aceitar tudo o que é bom e de receber o que almejamos.

Tente recordar-se das regras sobre merecimento em sua infância. Elas por acaso diziam que você não ganharia o que desejava ou precisava se não fosse mais estudioso, comportado, mais alto ou mais bonito? Agora pense em sua vida atual. Por que você continua acreditando que não merece o melhor? Abandone os velhos padrões, proponha-se a se sentir realizado no sentido mais amplo da palavra. Faça afirmações positivas, medite, perdoe. Use todas as ferramentas mentais que agora estão a seu alcance para modificar sua vida e fazer dela exatamente o que você deseja.

6. Procure apoio. Devido a problemas vividos na infância, um

número exagerado de pessoas acabou aprendendo a se tornar auto-suficiente e não consegue pedir ajuda nas horas de necessidade. Não hesite em procurar apoio em seus amigos. Permita que eles o auxiliem. Em vez de tentar fazer tudo sozinho e depois enfurecer-se com si mesmo por ser incapaz de resolver um problema, recorra à ajuda externa.

Atualmente, existem terapeutas e grupos de apoio que trabalham com todos os tipos de problemas. As igrejas costumam ter grupos de oração ou de cura abertos às pessoas necessitadas. Há também organizações independentes, como os Alcoólicos Anônimos e similares. Se você não encontrar o que deseja, forme seu próprio grupo. Isso não é tão assustador como pode parecer de início. Reúna dois ou três amigos que estejam enfrentando problemas parecidos com os seus e encontrem-se uma vez por semana para conversar. Estabeleçam algumas diretrizes básicas e comecem a trabalhar. Se vocês agirem com amor, outras pessoas serão atraídas ao grupo como se fosse um ímã. Não se preocupe se o número de integrantes crescer demais e o local de reunião se tornar pequeno. O Universo sempre provê. Se tiver dúvidas sobre a constituição de um grupo desse tipo, escreva para minha sede e eu lhe enviarei algumas informações a respeito. O mais importante de tudo é a disposição de nos ajudarmos uns aos outros.

Comecei meu programa Hayride em 1985 reunindo seis homens com aids em minha sala de visitas. De início, nem sabíamos exatamente o que iríamos fazer, apenas determinei que não haveria lamentações ou revolta, porque todos tínhamos consciência de que a situação era gravíssima. Concentrei-me em fazer esses homens se apoiarem mutuamente nas mais diferentes situações. Atualmente o Hayride congrega mais de duzentas pessoas e as reuniões são feitas no auditório do West Hollywood Park todas as quartas-feiras.

Esse grupo tem feito um trabalho extraordinário pelos aidéticos e está aberto a todos. Atualmente, pessoas do mundo inteiro vêm conhecê-lo e até mesmo participar dele. Além de meditar

e fazer visualizações, coletamos e trocamos informações sobre as últimas descobertas da medicina sobre a aids e as terapias alternativas que estão sendo experimentadas. Fazemos também a energização dos doentes. Em um canto do auditório há uma série de macas onde eles se deitam para tratamento com imposição de mãos e orações. Instrutores da Igreja da Ciência Religiosa ficam à disposição daqueles que desejam desabafar. No final da reunião, cantamos e, em seguida, nos abraçamos. Nosso objetivo primordial é fazer os participantes saírem sentindo-se melhor do que quando chegaram. As vezes a carga de energia positiva que eles recebem é tão grande que chega a elevar seus espíritos por um longo tempo.

Os vários grupos de apoio de hoje em dia tornaram-se uma nova forma de reunião social e têm sido extremamente úteis

nesta época difícil e agitada. Muitas igrejas da área do "novo pensamento", como a Unidade, a Ciência Religiosa e a Ciência Cristã, têm suas próprias reuniões semanais. Um bom modo de se informar sobre o que existe nessa área em sua cidade é consultar livros e revistas sobre assuntos da Nova Era.

A troca de experiências e conhecimentos é muito importante, pois entusiasmo e dá novo ânimo aos participantes. Sempre aconselho pessoas com idéias similares a se reunirem regularmente. O trabalho em comum não visa reunir um grupo de pessoas para choramingar ou lamentar seus problemas, mas sim incentivá-lo a encontrar um meio de ir além deles, de crescer acima das atribulações e avançar em sua evolução.

Claro que, se você for muito disciplinado, muito constante e espiritualizado, conseguirá fazer um excelente trabalho mental consigo mesmo. No entanto, trabalhando em conjunto, você avançará com maior facilidade e rapidez.

"Ame suas falhas. Lembre-se sempre de que mesmo aquilo que você considera seu maior defeito é parte de seu ser e também foi criado por Deus. Fazemos escolhas negativas por ser parte

da natureza humana. Todavia, se nos punirmos por elas, acabaremos transformando essa atitude em um padrão que levará muito tempo para ser modificado, deixando de abrir espaço para as escolhas positivas. A Inteligência que nos criou não nos odeia por cometermos erros ou perdermos a paciência uma vez ou outra.

Não importa qual seja a situação negativa que você está enfrentando, pense que ela existe por algum motivo, talvez para lhe ensinar algo ou levá-lo a procurar um modo mais positivo de atender a suas necessidades. Quem vive dizendo: "Odeio meu emprego, odeio minha casa, odeio minha doença, odeio meus relacionamentos, odeio isto ou aquilo", não está fazendo nada para que o bem entre em sua vida.

O dr. John Harrison, autor do livro *Love Your Disease*, afirma que os doentes jamais devem se condenar por suas enfermidades ou operações às quais foram submetidos. Em vez disso, devem se parabenizar por terem tido a força de passar por elas.

Sejam quais forem seus padrões negativos, você sempre pode atender a suas necessidades de maneira mais positiva. Por isso considero importantíssimo sempre nos perguntarmos diante de uma situação desagradável: "O que estou querendo ganhar com isto?" Essa é uma resposta que quase ninguém gosta de dar. No entanto, quem realmente olha para si próprio e está disposto a ser honesto consigo mesmo a encontra com facilidade.

É bastante freqüente a resposta a uma pergunta desse tipo ser algo como: "Agindo assim eu consigo a atenção de minha mulher/meu marido". Então, percebendo claramente qual é o verdadeiro problema, a pessoa poderá tentar receber essa atenção de maneira mais positiva.

O humor é extremamente poderoso nas situações difíceis. Nós do Hayride sempre reservamos algum tempo para piadas, até mesmo convidando humoristas para fazer todos rirem. É inútil nos levarmos a sério demais, só pensando em nossas falhas ou defeitos. Sempre recomendo aos deprimidos assistirem a uma boa comédia, em especial as mais antigas, como as do Gordo e o Magro, em que o humor era ingênuo e direto.

Quando eu atendia em consultas particulares, sempre fazia o possível para ensinar meus clientes a rirem de seus problemas. Quando alguém consegue ver sua vida como se estivesse numa platéia assistindo a um dramalhão, distancia-se da situação que está enfrentando e ganha uma melhor perspectiva de suas atitudes, o que é mais um passo para a cura. O humor facilita esse distanciamento e, ao nos vermos em um campo mais amplo, muitas vezes encontramos soluções que antes nos escapavam.

8. *Cuide de seu corpo.* Pense em seu corpo como sendo uma casa maravilhosa em que você morará por algum tempo. Por acaso você gostaria de morar em uma casa suja e maltratada? Então, cuidado com o que põe dentro dela. O álcool e as drogas são o meio mais grave de sujar e maltratar sua casa.

Se você usa drogas, não se considere má pessoa. Você apenas procurou uma válvula de escape e não encontrou um modo mais positivo de atender a suas necessidades.

As drogas dizem: "Venha brincar comigo, vamos nos divertir muito". E é a pura verdade. De início, as drogas o fazem mesmo se sentir ótimo. Todavia, alteram tanto sua realidade que você acabará pagando um terrível preço por isso. As drogas afetam o sistema imunológico, abrindo caminho para doenças. A saúde se deteriora e você se sente pior a cada dia.

Ainda estou para encontrar um viciado em drogas que se ame de verdade. Aqueles que recorrem a elas ou ao álcool, que cria um vício igualmente grave, tentam escapar da sensação de não serem bons o bastante gravada em sua infância. No entanto, quando o efeito passa, essas pessoas se sentem pior do que antes, pois juntaram um terrível sentimento de culpa à sensação de inadequação. O que precisam saber é que é seguro reconhecer e sentir as emoções. Os sentimentos, por piores que sejam, passam.

O excesso de comida também é outro modo de maltratar o corpo para tentar abafar a carência de amor ou a sensação de não ser bastante bom.

Infelizmente, a maioria das pessoas deste mundo moderno

tornou-se viciada em alimentos processados industrialmente, sem um real valor nutritivo. Permitimos que a propaganda patrocinada pelas grandes indústrias alimentícias influencie nossos hábitos. Os médicos nem mais aprendem nutrição nas escolas de medicina, a não ser que a estudem como matéria extracurricular. A medicina convencional de hoje concentra-se apenas em drogas e cirurgia, esquecendo-se do importante papel da nutrição adequada na manutenção da saúde. Considero um ato de amor por nós mesmos tornarmo-nos conscientes do que ingerimos e procurarmos melhores informações sobre nutrição.

Comece a prestar atenção a sua alimentação. Note o que lhe dá energia e o que o deixa um tanto desgastado. Se por acaso você se sentir indisposto ou sonolento depois de uma refeição, pergunte a sua Sabedoria Interior: "O que comi de errado?" e aquiete-se, esperando por uma resposta. Você pode melhorar sua alimentação usando esse método, que seria algo do tipo "tentativa e erro", ou procurando um nutricionista que o orientará mais rapidamente.

Se você resolver procurar maiores informações por conta própria, consultando livros ou revistas, lembre-se de que cada indivíduo é um indivíduo. O que é bom para um pode não ser adequado para outro. A macrobiótica, por exemplo, é excelente para alguns e prejudicial para outros. Procure um regime que lhe pareça simpático e tente segui-lo. Aos poucos, descobrirá o que funciona melhor para você.

Para ter um corpo sadio, também são necessários exercícios físicos. Novamente, lembre-se de que cada pessoa é uma pessoa. O mais importante é você praticar um esporte ou exercício do qual realmente goste, porque assim criará uma atitude positiva sobre sua atividade física. Uma boa idéia é combinar afirmações positivas com os exercícios de maneira a reprogramar os conceitos negativos que você tem sobre seu corpo e sua aparência. E volte a repetir: você precisa parar de encher seu organismo de raiva e ressentimento se quiser criar mudanças.

Procure manter-se a par das novidades da medicina. Atualmente

estamos aprendendo a combinar antigos métodos de cura, como a medicina ayurvédica, com tecnologias modernas, como o ultrassom. Há pouco comecei a estudar como o som pode estimular as ondas cerebrais e acelerar o processo de aprendizado e cura. Também venho me interessando pelas pesquisas sobre a cura de doenças modificando mentalmente a estrutura do ADN. Tudo indica que entre agora e o final do século teremos a oportunidade de explorar uma gama imensa de novos processos e tecnologias que serão tremendamente importantes para a saúde da população mundial.

9.Trabalho no espelho. Penso que nunca é demais enfatizar o valor do trabalho diante do espelho para descobrirmos o que nos impede de nos amarmos. Esse exercício deve ser praticado com frequência. Eu, por exemplo, logo que acordo me olho ao espelho e digo a mim mesma: *Eu te amo, Louise. O que posso fazer de bom por você hoje? Como devo proceder para fazê-la feliz?* Habitue-se a fazer o mesmo. Preste atenção às respostas dadas por sua voz interior e comece a seguir suas instruções. Não desanime se não receber respostas logo de início. Sua mente está tão acostumada a críticas e reprimendas que demorará um pouco a reagir diante de pensamentos carinhosos e gentis.

Se algo desagradável lhe acontecer, vá para diante do espelho assim que tiver uma oportunidade e diga: *Eu te amo, apesar de tudo.* Os eventos podem ir e vir, mas o amor por você mesmo deve se manter constante. Conscientize-se de que você é o maior tesouro que possui. Se algo bom lhe acontecer, também vá para a frente do espelho e diga: *Obrigado.* Em seguida, reconheça seu valor por ter criado essa boa experiência para você mesmo.

Use o espelho também para o trabalho de perdão. Perdoe aos outros e a você mesmo. É extremamente útil conversar com as pessoas visualizando sua imagem no espelho, em especial quando as convenções sociais ou outros motivos o impedem de fazê-lo cara a cara. Use o espelho para solucionar questões não resolvidas com pais, parentes, filhos, namorados, médicos, professo-

res etc. Ponha para fora tudo o que você sente, tudo o que tem contra eles. Fale o que quiser, mas lembre-se sempre de terminar o exercício pedindo o amor e a aprovação dessas pessoas, pois é disso que você realmente necessita.

De modo geral, as pessoas que mais encontram dificuldade em se amar são aquelas que não se mostram dispostas a perdoar. O perdão, além de retirar um fardo pesado de seus ombros, é a chave que abre a porta para que possa entrar o amor. O dr. John Harrison afirma categoricamente que o perdão concedido a si mesmo e aos outros, juntamente com o abandono das velhas mágoas, cura mais enfermidades do que qualquer remédio.

Quando você não se perdoa e não deixa sair de dentro de si os acontecimentos perturbadores, está se prendendo ao passado. Ora, quem vive no passado não pode permanecer no presente e, assim, não tem como criar um futuro glorioso.

As afirmações feitas diante do espelho são muito eficientes porque o fazem reconhecer verdades sobre sua vida. Se por acaso você fizer uma afirmação de amor e logo ouvir em seu interior uma contestação negativa, como ***Que história é essa? Não pode ser verdade. Você não merece isso!***, considere-a um grande presente, pois é por meio dela que você está começando a reconhecer o que o impede de progredir. Transforme a resposta negativa em uma afirmação positiva e repita-a constantemente, até ela se tornar parte de sua vida. Usando as frases do exemplo acima, transforme-as nas seguintes afirmações positivas: ***Eu agora mereço tudo o que é bom. Permito que minha vida seja repleta de boas experiências***

Já vi famílias inteiras mudarem porque um de seus membros dedicou-se a fazer afirmações positivas. Grande parte dos participantes do Hayride está afastada da família; muitos pais recusam-se a falar com os filhos adôcticos. Oriente meus companheiros de grupo a dizer constantemente: ***Tenho uma comunicação ótima, aberta e carinhosa com todos os membros de minha família, inclusive com*** (minha mãe, meu pai etc, a pessoa que se mostre mais difícil). Aconselho-os a fazerem essa afirmação diante do espelho e

sempre que pensarem em sua família. Tem sido muito emocionante ver pais comparecendo às reuniões depois de um longo período de afastamento de seus filhos.

10. Ame-se agora. Comece a amar-se imediatamente. Não se deixe conter por qualquer tipo de insatisfação que tenha com sua própria pessoa. A insatisfação consigo mesmo às vezes se torna um hábito e não deixa a pessoa desfrutar as coisas boas que acontecem em sua vida. Ame-se a partir deste instante. Não adie esse prazer achando que você primeiro terá de fazer este ou aquele exercício, tomar esta ou aquela medida. Lembre-se de que, aprendendo a se amar o mais rapidamente possível, você logo começará a amar e aceitar os outros, o que tornará sua vida muito mais agradável e produtiva.

Não se pode mudar os outros, portanto deixe-os em paz. Tentar fazer alguém ser diferente é desperdiçar energia. Se você usar metade dessa energia para mudar você mesmo, **você** se tornará diferente e as pessoas reagirão de outra maneira a sua frente.

Você não pode aprender a vida com outra pessoa. Cada um tem de aprender suas próprias lições. Amar a si mesmo é o primeiro passo para se aprender sozinho, sem se deixar abater pelos comportamentos destrutivos dos que o cercam. Se por acaso você está em uma situação em que tem de conviver com uma criatura realmente negativa que se recusa a mudar, dedique-se acima de tudo a aprender a se amar, o que o fará se afastar dela.

Depois de uma de minhas palestras, uma mulher veio me contar que seu marido era extremamente negativo e, em sua opinião, uma má influência sobre seus dois filhinhos. Aconselhei-a a afirmar, sempre que o marido tivesse um comportamento negativo, que ele era uma pessoa maravilhosa e que estava disposto a trabalhar em si mesmo para externar suas melhores qualidades. No entanto, também fiz com que visse que, se a convivência dos dois continuasse difícil apesar de todo o trabalho mental, o fato em

si poderia ser a resposta: o relacionamento entre o casal era impossível.

Com exagerada frequência as pessoas entram em relacionamentos abusivos e permitem-se a humilhação. Aceitam os maus-tratos físicos ou mentais porque de fato estão dizendo: "Não sou digno de amor, portanto continuarei aqui, aceitando esse comportamento, porque de alguma forma devo merecê-lo. Também tenho certeza de que ninguém mais vai me querer".

Houve uma época em que os casamentos duravam uma vida toda, mas atualmente a situação está mudando e os fatores envolvidos devem ser considerados. Devido ao crescente número de divórcios no mundo atual, penso que antes de terem filhos as mulheres devem perguntar a si mesmas: "Estou realmente disposta a manter e criar meus filhos sozinha no caso de ser necessário?" Creio que isso evitará muito sofrimento e humilhação, deixando-as preparadas para assumir a responsabilidade pela formação das crianças no difícil mundo em que vivemos.

Sei que pareço simplista e repetitiva, mas creio firmemente que viemos a este mundo para obter o amor incondicional, que começa com a auto-aceitação e a auto-estima. Em minha opinião, o modo mais rápido de resolver qualquer problema é nos amarmos como somos.

Ninguém está aqui para agradar outras pessoas ou para viver do modo como alguém deseja. Você veio a este planeta para se realizar e expressar amor em todos os níveis. Está aqui para aprender, evoluir, absorver e irradiar compaixão e compreensão. E lembre-se acima de tudo de que quando você deixar este mundo não levará consigo sua conta bancária ou um relacionamento. A única coisa que irá com você é sua capacidade de amar!

Capítulo 9

Amando a Criança Interior

Se você não consegue ser íntimo de outras pessoas é porque não sabe como ser íntimo de sua criança interior. A criança que existe em você está amedrontada e magoada. Proteja essa criança.

Agora vamos analisar um tema que considero de máxima importância: a cura da criança interior. Muitos de nós vêm ignorando sua criança interior há um tempo longo demais.

Não importa que idade você tenha, existe uma criancinha em seu interior que precisa de aceitação e amor. Se você é mulher, por mais autoconfiante que se considere, possui bem no fundo de seu ser uma menininha muito frágil, que anseia por amparo. Se você é homem, por mais machão que imagine ser, tem em seu interior um menininho que almeja por carinho e afeto.

Você guarda dentro de sua consciência e memória todas as idades por que passou, porém a mais forte é a personalidade da infância. Quando você era criança e algo saía errado, sua tendência era acreditar que havia algo de errado em *você*. As crianças costumam desenvolver a idéia de que, se conseguem fazer tudo certo, seus pais as amarão muito e não as criticarão ou maltratarão. Sempre que uma criança quer alguma coisa e não a conse-

gue, pensa: "Não sou boa o bastante. Tenho muitos defeitos". Essa idéia de inadequação torna-se um padrão muito forte e, quando a criança se torna adulto, este rejeita as partes de si mesmo que considera insuficientes.

Todavia, neste instante de sua vida, bem agora, você precisa começar a se tornar inteiro, aceitando todas suas partes, tanto as que considera boas como aquela que cometeu erros, a que fez bobagens, a que tinha uma aparência esquisita, a que era tola e ingênua, a que foi alvo de gozações dos colegas.

Creio que nos desligamos da criança interior por volta dos 5 anos. Tomamos essa decisão por pensarmos que existe uma parte errada em nós mesmos, com a qual seria melhor não mantermos contato.

Dentro de cada pessoa também existe um pai. Você, como todos os seres humanos, tem em seu interior um pai e uma criança. Infelizmente, na maior parte do tempo o pai repreende a criança. É fácil detectar essas censuras. Basta prestar atenção a seu diálogo interior. Tenho certeza de que o pai que existe em você está sempre o admoestando por seus erros e lhe dizendo que você não é o suficiente bom.

Conseqüentemente, você está sempre em guerra consigo mesmo, criticando-se da mesma forma como era criticado por seus pais. "Você é mesmo um idiota. Nunca faz nada certo. Bobeou de novo!" O pior é que, pela repetição, essas reprimendas tornam-se um hábito, um padrão.

Uma vez ouvi John Bradshaw, autor de excelentes livros sobre a cura da criança interior, afirmar que ao nos tornarmos adultos temos em nossa mente 25 mil horas de gravações paternas. Agora me diga: quantas dessas horas lhe dizem que você é ótima pessoa? Quantas lhe afirmam que você é esperto, inteligente ou amado? Quantas lhe garantem que você é capaz de fazer tudo o que quer e de se tornar uma grande pessoa? Nem é preciso responder. Infelizmente, na esmagadora maioria dos seres humanos, essas gravações só dizem "não" em suas múltiplas formas.

Não é de admirar que digamos tantos "não" a nós mesmos. Estamos reagindo a essas velhas gravações. Todavia, temos de nos conscientizar de que elas são só fitas antigas e não espelham a verdade. E mais, por não passarem de gravações que carregamos em nossa mente, podem ser apagadas e refeitas.

Tenha em mente que, cada vez que você diz que está com medo, é de fato sua criança interior que o sente. O adulto não sente medo de nada, mas experimenta esse sentimento porque não está protegendo devidamente sua criança interior. Para haver equilíbrio, criança e adulto precisam se relacionar. Aprenda a conversar com sua criança sobre tudo o que você faz na vida e, acima de tudo, deixe-a ciente de que, não importa o que aconteça, você estará sempre a seu lado para protegê-la e amá-la.

Digamos que em sua infância você teve uma má experiência com um cachorro. Ele pode tê-lo assustado e até mordido. É possível que a criança interior ainda tenha medo de cães apesar de você, como adulto, saber que nem todos eles são agressivos. Você avista um cachorrinho na rua do qual racionalmente não deveria sentir medo, mas a criança interior reage com pânico total: ***ICachorro!*** Ele vai me machucar!" Você experimenta um medo irracional do animalzinho.

Essa seria uma ótima oportunidade para o pai que existe dentro de você dizer: "Está tudo bem. Agora sou adulto e tomarei conta de você. Não deixarei esse cachorro machucá-lo. Você não precisa mais sentir medo".

Esse é o modo como você deve agir com sua criança interior em todas as situações. Comece a protegê-la desde já mostrando-se um pai amoroso e sempre presente.

Curando as mágoas do passado

Aprendi que trabalhar com a criança interior é uma das maneiras mais valiosas de curar as mágoas do passado. Se sua in-

fância foi cheia de medo e brigas e atualmente, em um nível mental, você continua a se maltratar, é sinal de que continua a agir com sua criança interior da mesma forma que faziam os que o cercavam no passado. Você, ao crescer, pôde escapar dos maus-tratos, mas sua criança interior não tem para onde fugir e sofre com suas agressões. Você precisa se ligar a ela e ir muito além das limitações de seus pais para dar-lhe segurança e bem-estar. O mais importante de tudo é a criança interior saber que você se interessa e deseja cuidar dela.

Você precisa muito comunicar-se com essa parte de seu ser. Feche os olhos por um instante e diga a sua criança: ***Eu te amo. Eu te amo de verdade. Eu quero cuidar de você.*** Se você nunca conversou com ela em, digamos, sessenta anos, talvez tenha de repetir essas frases algumas vezes antes de ela acreditar que você realmente está procurando um contato. Mas persista: ***Quero conversar com você. Quero vê-la. Quero amá-la.*** Mais cedo ou mais tarde você conseguirá a ligação. Então, poderá visualizar sua criança, senti-la ou ouvi-la.

Depois do primeiro contato, peça desculpas. Diga a sua criança que você lamenta não ter conversado com ela todos esses anos e por sempre tê-la censurado. Explique que você deseja compensar o tempo em que estiveram afastados. Pergunte-lhe o que pode fazê-la feliz, o que a assusta, o que ela deseja e em que você pode ajudar.

Comece com perguntas simples. Digamos que você está saindo para sua corrida matinal. Diga então: "Eu vou correr. E você, o que gostaria de fazer?" A criança poderá responder: "Quero ir ao parquinho". A comunicação começou e você deve reforçar a ligação indo, por exemplo, correr num local onde haja um ***playground***. Persevere. Se você reservar alguns minutos de cada dia para se conectar a essa pessoinha em seu interior, sua vida será muito melhor.

A comunicação com a criança interior

Existem muitos livros sobre o trabalho com a criança interior. É interessante também obter informações sobre cursos e palestras a respeito desse assunto, pois é um tema que vem sendo muito estudado. Se encontrar muita dificuldade em se ligar com sua criança interior, não hesite em recorrer a especialistas. A Análise Transacional, por exemplo, trabalha com as diferentes partes da mente humana e poderá ser extremamente útil para quem acha difícil trabalhar sozinho. No entanto, a seguir apresento alguns exercícios que, feitos com persistência, o ajudarão a estabelecer esse importante contato.

Procure uma foto sua em criança. Olhe bem para ela. O que você vê? Uma criança triste? Uma criança feliz? Se ela lhe parece amedrontada, pergunte-lhe o que a assustou e comece a trabalhar para fazê-la feliz. Se for possível, repita o exercício com várias fotos, trabalhando com uma de cada vez.

É muito bom conversar com sua criança interior no espelho. Se você tinha um apelido, use-o ao se dirigir a ela. Aconselho-o a sentar-se diante do espelho para fazer esse exercício. Se estiver em pé, será muito fácil fugir para a porta quando a situação começar a ficar emocionante. Lembre-se também de deixar alguns lenços por perto, porque é quase certo que você acabará chorando. Então, sente-se diante do espelho e comece a conversar com sua criança interior. Pergunte-lhe o que a magoa, o que a faz feliz, o que quiser.

Um excelente exercício é conversar com a criança interior por intermédio da escrita. Use dois lápis ou canetas de cores diferentes. Com um deles, usando a mão dominante, escreva uma pergunta. Em seguida, com a mão mais fraca e o outro lápis, anote a resposta da criança. Este é um exercício fascinante no qual podem emergir impressionantes informações. Em geral, quando você está escrevendo a pergunta, o adulto em seu interior acha que já sabe a resposta, mas, ao escrever com a mão inábil, deixando a criança se expressar livremente, ela poderá ser bem diferente da esperada.

Você e sua criança também podem desenhar juntos. Com toda a certeza, na época em que eram ligados, você adorava desenhar ou colorir figuras, um prazer que pode ter diminuído quando começaram a lhe dar ordens para não sair da linha, não sujar o papel ou para guardar os lápis depois de acabar. Então comece a desenhar de novo, agora à vontade, sem se importar com as ordens de ninguém. Use a mão dominante para fazer um quadro sobre um motivo qualquer. Note como você se sente ao terminá-lo. Em seguida, faça uma pergunta a sua criança e peça-lhe para fazer um quadro sobre o mesmo evento. Você então desenhará com a mão mais fraca. Compare os resultados e perceba a enorme quantidade de informações que poderá surgir de simples rabiscos.

Os exercícios de comunicação escrita costumam ser muito produtivos quando feitos em grupo. Reúna alguns amigos, peguem lápis e papel e deixem suas crianças interiores desenharem à vontade. Depois de algum tempo, analisem juntos os possíveis significados dessas figuras. As informações recebidas com certeza serão de grande valia para todos.

Brinque com sua criança interior. Faça aquilo de que toda a criança gosta. Qual era sua brincadeira preferida na infância? Há quanto tempo você não faz isso? Em geral, deixamos de nos divertir porque o pai dentro de nós começa a nos advertir de que não é adulto agir desta ou daquela forma. Portanto, dê permissão para sua criança brincar. Repita certas coisas um tanto tolas que você fazia na infância, como pular em montes de areia ou se molhar com a mangueira do jardim. Se você tiver dificuldade em se recordar do que gostava, procure observar crianças brincando e logo a lembrança voltará.

Você foi bem recebido ao nascer? Seus pais ficaram contentes com seu nascimento? Gostaram de você ser meninomenina? Você se *sentia* desejado em criança? Houve festa quando você chegou a este planeta? Sejam quais forem as respostas, crie uma festa de boas-vindas para você. Visualize um belo quadro de come-

moração e diga a sua criança tudo o que você gostaria de expressar a um bebê que acaba de nascer.

O que você sonhava ouvir de seus pais quando era criança? O que eles jamais disseram que você ansiava por escutar? Pense bem e diga exatamente isso a sua criança. Trabalhe diante do espelho por alguns minutos diários durante um mês, dizendo a sua criança o que você gostaria de ter ouvido, e veja a diferença que haverá em sua vida.

Se você teve um pai ou mãe alcoólatra, drogado ou que o maltratava, visualize-o como uma pessoa sóbria e bondosa. Era isso que sua criança desejava ver na época. Com esse trabalho mental você está realizando seu desejo. Comece também a visualizar o tipo de vida que ela sempre quis ter. Ao sentir-se segura e feliz, sua criança passará a confiar em você. Então, você lhe perguntará: ***O que preciso fazer para você confiar em mim?*** e esperará pelas respostas, que tenho certeza, o impressionarão.

Se você teve pais que não lhe davam amor de maneira alguma e sente grande dificuldade em se relacionar com eles, procure uma figura qualquer que represente o que é um pai ou mãe amorosa para você. Corte essa figura e coloque-a ao lado de sua foto em criança. Crie novas imagens para sua criança. Reescreva sua infância, se assim achar necessário.

As crenças que você aprendeu quando era pequeno ainda estão em sua criança. Se seus pais eram muito rígidos, com toda a certeza você é muito duro consigo mesmo e tende a se fechar atrás de muralhas, seguindo as regras de sua família. Pense como deve ser assustador para a criança de alguém muito implicante acordar todos os dias pensando: "Por causa de que ele vai brigar comigo hoje?"

Lembre-se de que aquilo que nossos pais faziam quando éramos pequenos dependia da percepção deles. Hoje nós somos os pais. O que vale é a consciência e a percepção que ***nós*** temos. Portanto, a qualquer momento podemos começar a tratar a criança interior de modo completamente diferente, cheio de amor e compreensão.

Se você ainda se recusa a tomar conta de sua criança interior, é sinal de que está afundado em ressentimentos. E isso, invariavelmente, indica que você precisa perdoar alguém, talvez até você mesmo. Pense bem: o que você deve deixar sair de sua vida? O que não perdoou até agora? Reflita e liberte-se desse sentimento.

Conscientize-se também de que, se você atualmente não está dando amor e atenção à criança interior, isso não se deve a seus pais. Eles não têm culpa de nada. Apenas estavam fazendo o que achavam certo naquele tempo e espaço em particular. Pense que no presente, neste mesmo instante, você sabe muito bem o que deve fazer para nutrir e amparar a criança que existe em seu interior.

Se você tem um cachorrinho de estimação, sabe qual é o prazer de chegar a sua casa e ver o animalzinho recebê-lo alegremente. Ele não se incomoda com o que você está usando, com sua idade, suas rugas, cabelos ou figura nem se interessa por saber o quanto você ganhou durante o dia. Ele está contente apenas por vê-lo, ama-o incondicionalmente. Aja da mesma forma consigo mesmo. Alegre-se pelo simples fato de você existir. Lembre-se de que você deve se amar porque é a única pessoa com quem vai viver eternamente. Enquanto não estiver disposto a amar sua criança interior e, portanto, a se amar como um todo, será bastante difícil para os outros amá-lo por completo. Aceite-se sem condições e de coração aberto.

Acho muito útil criar um quadro mental que faça sua criança se sentir segura. Eu, por exemplo, que fui uma criança vítima de incesto e maus-tratos, precisei inventar uma linda imagem para recriar a infância de minha menininha interior.

Em primeiro lugar, ela tem uma mãe igualzinha à fada do filme *O Mágico de Oz*, porque essa é uma figura que a agrada muito. Minha menina mora num apartamento de cobertura, muito alto, onde fica protegida por um porteiro musculoso e dois cães de guarda. Por isso, ela sabe que ninguém entrará ali para machucá-

la. Devido a esse quadro mental, sei que, quando não estou com minha criança interior, ela se sente segura devido à presença da fada, sua mãe, e dos guardiães. Fazendo minha menina sentir-se totalmente segura, eu, como adulta, posso ajudá-la a se libertar de suas experiências dolorosas.

Há algum tempo, tive um aborrecimento e chorei por duas horas seguidas. Subitamente me dei conta de que a criança dentro de mim estava começando a se sentir magoada e desprotegida. Apressei-me a garantir-lhe que eu estava apenas reagindo a um evento desagradável e que ela não devia pensar que era má por eu estar me sentindo triste. Logo em seguida passei a fazer afirmações positivas e a meditar, confiando no auxílio do Poder Maior. Pouco depois a criança em mim não estava mais sentindo medo ou solidão.

Pode parecer engraçado, mas dou muito valor a bichinhos de pelúcia e bonecas de pano. Você deve ter possuído um na infância que possivelmente foi seu melhor amigo. Ele era seu confidente porque você podia lhe contar todos seus problemas e segredos sem temor nem censura. Seu brinquedo estava sempre presente, ouvindo-o, apoiando-o. Portanto, se você o guarda até agora, vá tirá-lo do armário e deixe sua criança interior brincar com ele. Se não o tem mais, compre um o mais parecido possível e mantenha-o perto de você.

As muitas partes de você mesmo

Relacionamentos podem ser agradáveis e casamentos, felizes, mas a verdade, queiramos ou não reconhecê-la, é que são temporários. No entanto, o relacionamento que se tem consigo mesmo é eterno. Para que ele seja perfeito, a pessoa tem de amar a família que possui em seu interior: a criança, o adulto e o jovem que existe entre os dois.

Lembre-se de que você também tem um adolescente dentro

de você. Trabalhe com ele como costuma fazer com sua criança. Quais foram as dificuldades que você enfrentou em sua adolescência? Converse com seu jovem interior, recrie mentalmente as situações intimidadoras que lhe causaram as apreensões típicas da puberdade e ajude-o a superá-las. Modifique essas experiências com a compreensão que você tem como adulto. Aprenda a amar seu adolescente da mesma forma que está aprendendo a amar sua criança.

Ninguém pode se amar e aceitar enquanto não ama e aceita a criança em seu interior. Quantos anos tem essa criaturinha? Em geral menos de 5, pois é nessa idade que ela se conscientiza de que precisa se defender para sobreviver, o que a faz se fechar em si mesma.

Pegue sua criança interior pela mão. Crie uma vida maravilhosa para vocês dois. Diga constantemente: ***Estou disposto a aprender a amar minha criança. Eu me proponho a isso agora mesmo.*** Não se preocupe muito com ***como*** você deverá agir. O Universo sabe e o ajudará a encontrar os meios para curar a você mesmo e sua criança. Lembre-se de que o Poder Maior está sempre a seu lado para apoiá-lo em seus esforços.

Não importa como tenha sido sua infância, agora só você, ninguém mais, está encarregado de cuidar de sua vida. Passar o tempo todo acusando os pais ou o ambiente da infância pelos problemas que você enfrenta só o deixa preso aos padrões de vítima, o que não contribui em nada para obter o bem que afirma desejar. Olhe bem em seus olhos, ame-se e ame a criança que existe em seu interior, deixando o passado ir embora para sempre.

O amor é a maior borracha que conheço. Ele apaga até mesmo as lembranças mais profundas e doloridas porque vai mais fundo que qualquer outra coisa deste planeta.

Capítulo 10

Crescendo e Envelhecendo

*Seja tão compreensivo com seus pais
como gostaria que eles fossem com você.*

Comunicando-se com os pais

Os anos de adolescência foram os mais difíceis de minha vida. Eu tinha uma infinidade de perguntas, mas não queria dar ouvidos àqueles que imaginavam ter as respostas. Eu queria aprender tudo sozinha, pois não confiava nas informações que os adultos me forneciam. Sentia uma especial animosidade contra minha mãe e meu padrasto, porque, tendo sido uma criança maltratada, não conseguia entender por que ele agira daquela forma e como ela pudera fingir que não via o que acontecia. Sentia-me traída e incompreendida e tinha absoluta certeza de que minha família e o mundo em geral eram contra mim.

Ao longo dos anos em que venho aconselhando outras pessoas, sobretudo os jovens, descobri que muitas pessoas têm os mesmos sentimentos que eu experimentava contra minha família. Frequentemente ouço jovens descreverem a situação em que se en-

contram com termos como: *preso, censurado, controlado* ou *incompreendido*.

Claro, seria ótimo termos pais capazes de se amoldarem a cada situação, mas é absolutamente impossível. Devemos nos lembrar de que os pais são simples seres humanos como nós e não estão sendo injustos ou pouco razoáveis por não entenderem exatamente o que seus filhos estão passando.

Um rapaz que atendi tinha sérias dificuldades em se comunicar com o pai. Ele sentia que não havia nada em comum entre os dois e que o pai só se dirigia a ele para fazer críticas ou comentários negativos. Perguntei a meu cliente se ele sabia como seu avô criara seu pai. A resposta foi negativa. Aconselhei-o então a conversar com o pai para saber como fora sua infância. De início, o rapaz mostrou-se hesitante, pois temia ser repreendido e ridicularizado por suas perguntas. No entanto, depois de algumas conversas comigo, decidiu arriscar.

Quando chegou à consulta seguinte, ele parecia bem mais à vontade e exclamou: "Puxa! Eu não tinha idéia do que meu pai passou!" Então, contou-me que o avô, há muito falecido, era severíssimo, exigindo sempre ser chamado de "senhor", e que a família vivia sob a velha norma "Crianças foram feitas para serem vistas, não ouvidas". Quem se atrevia a levantar a voz levava uma surra. Diante disso, não era de admirar que o pai de meu cliente fosse tão crítico.

A maioria das pessoas, ao se tornar adulta, propõe-se, cheia de boas intenções, a tratar seus filhos de forma bem diversa da que foi tratada. Todavia, por terem aprendido a vida com o mundo que as cercava, mais cedo ou mais tarde acabam agindo e falando exatamente como seus pais.

No caso de meu jovem cliente, seu pai o agredia com as mesmas palavras que ouvira na infância. Tenho quase certeza de que ele não fazia isso de propósito. Estava apenas agindo de forma compatível com a criação que tivera. Vendo o pai sob uma nova luz, o rapaz passou a compreendê-lo mais, abrindo caminho pa-

ra uma comunicação mais livre. Expliquei que, com esforço e paciência, os dois chegariam a um entendimento bem próximo do ideal.

Acredito sinceramente que é muito importante nos dedicarmos a descobrir maiores informações sobre a infância de nossos pais. Se seu pai e sua mãe ainda estão vivos, pergunte-lhes: *Como era sua vida na infância e juventude? Como era o amor em sua família? Como seus pais os castigavam? Que tipo de pressão vinda de seus colegas vocês tinham de enfrentar? Seus pais aceitavam seus namorados? Vocês precisaram trabalhar na adolescência?*

Ao procurar saber mais sobre seus pais, você poderá reconhecer os padrões que os moldaram e conseqüentemente entender suas ações. Criando uma empatia com eles por meio de sua nova compreensão, você os verá de forma mais amorosa e poderá abrir as portas para um relacionamento mais comunicativo e carinhoso, com respeito e confiança mútuos.

Se você tem dificuldade até mesmo de conversar com seus pais, comece a fazê-lo diante do espelho. Imagine-os a sua frente e diga: "Preciso lhes dizer uma coisa". Em seguida, procure expressar tudo o que sente. Repita esse exercício diariamente por algumas semanas. Logo você se sentirá à vontade para conversar com eles pessoalmente.

Você também pode fazer um trabalho mental para preparar o terreno. Converse mentalmente com seus pais, visualizando-os a sua frente. Procure resolver, primeiro, as velhas questões que continuam pendentes. Em seguida, perdoe-lhes e perdoe a você mesmo; diga-lhes que você os ama. Repita o exercício várias vezes. Quando chegar a hora de conversarem pessoalmente, você já terá decidido o que dizer e se sentirá

muito mais à vontade, o que fará a conversa fluir sem restrições.

Um rapaz que freqüentava um de meus grupos contou-me que abrigava muita raiva em si e não conseguia confiar nos outros. Essa desconfiança atrapalhava todos seus relacionamentos. Tra-

balhamos juntos e chegamos à raiz do problema: o jovem sentia raiva de seu pai porque achava que este não era como gostaria que fosse.

Voltei a explicar-lhe que não nos cabe mudar outra pessoa. Em casos assim, o primeiro passo é soltar as emoções reprimidas. Aconselhei-o a pôr para fora toda a raiva que sentia do pai e, em seguida, perdoar-lhe por não ser o que ele gostaria que fosse.

Queremos sempre que os outros sejam como nós, vistam-se como nós, ajam como nós. Todavia, temos de nos convencer de que somos todos criaturas únicas, que cada pessoa é uma pessoa.

Para abrir dentro de nós um espaço para coisas boas, precisamos proporcionar esse espaço para os outros. Ao tentarmos forçar nossos pais a serem diferentes, estamos impedindo o fluxo do amor, pois críticas atraem críticas. Quem deseja viver bem com os pais precisa primeiro erradicar seus próprios preconceitos sobre eles.

É comum uma pessoa continuar com joguinhos de poder com os pais na idade adulta. Eles, como seria de esperar, tendem a querer continuar mandando nos filhos. Se você tem esse tipo de problema e estiver realmente decidido a crescer e fazer o que desejar, terá de encerrar esse jogo. Para começar, passe a chamar seus pais pelo nome. Isso de estar referindo-se a eles como "papai" e "mamãe" quando você já está com mais de 40 anos só serve para deixá-lo paralisado no papel de menininho. Vocês têm de ser três adultos conversando e não dois adultos e uma criança.

Se seus pais continuam lhe dando ordens é porque você não lhes informou o que sente diante dessa atitude. Você tem o direito de levar a vida como deseja; tem o direito de ser adulto. Não é fácil, mas tente começar decidindo o que quer e depois comunique a idéia a seus pais.

Sugiro que você escreva uma série de afirmações detalhando o tipo de relacionamento que você deseja ter com eles. Em seguida, passe a lê-las em voz alta para se acostumar com as palavras e som de suas reivindicações. Assim, em pouco tempo você

se sentirá à vontade para conversar pessoalmente com seus pais. E, quando falar com eles, não os faça se sentirem errados. Exponha seus pensamentos e no final pergunte: "Como nós três juntos conseguiremos resolver isto?"

Lembre-se de que com a compreensão vem o perdão e, com o perdão, o amor. Quando progredirmos até o ponto em que pudermos perdoar e amar nossos pais, estaremos a caminho de gozarmos relações bem-sucedidas com todos que nos cercam.

Adolescentes precisam de auto-estima

Estou alarmada com o número crescente de suicídios entre os adolescentes. Parece que a cada dia mais e mais jovens se sentem assoberbados com as responsabilidades da vida e preferem desistir a persistir, recusando-se a viver a infinidade de aventuras que a vida tem a oferecer. Grande parte desse problema tem a ver com a forma como tratamos os jovens, o modo como esperamos que eles reajam às situações da vida. Será que não os estamos bombardeando com negativismo?

O período entre 10 e 15 anos pode ser muito crítico, pois nessa fase os jovens tendem a se conformar com os modelos correntes e fazem tudo para ser aceitos por seus pares. Em sua necessidade de aceitação, freqüentemente escondem os próprios sentimentos por medo de não serem bem recebidos ou amados pelo que realmente são.

Abandonei a escola e minha casa quando tinha 15 anos e tive de me manter sozinha. No entanto, as pressões e o estresse que enfrentei na época empalidecem diante do que os jovens têm de suportar hoje em dia. Além de enfrentarem os problemas de relacionamento familiar, ainda têm de conviver com a pressão das drogas, gangues, doenças sexualmente transmissíveis e, em um nível mais global, com o temor da guerra nuclear, o problema da devastação da natureza, o terrorismo e muito mais.

Se você é pai ou mãe, procure conversar com seus filhos sobre a diferença entre as pressões negativas e positivas que eles certamente encontram no convívio com os colegas. Essas pressões existem para todos, desde o dia do nascimento até a morte. Todavia, temos de aprender a lidar com elas para não sermos controlados pelos outros.

Também é vital um pai compreender porque seu filho é tímido, arteiro, destrutivo, pouco estudioso etc. As crianças são influenciadas pelos padrões de pensamento existentes no lar e diariamente têm de fazer escolhas com base nesse sistema de crenças. Se o ambiente do lar não proporciona confiança e carinho, o jovem vai procurá-los em outro lugar. Lembre-se de que em muitas gangues, por mais terríveis que pareçam aos adultos, o adolescente se sente seguro, pois os membros criam entre si um tipo de laço familiar que, embora distorcido, funciona para eles.

Acredito que muitas dificuldades e sofrimentos seriam evitados se conseguíssemos ensinar os jovens a perguntarem-se antes de tomar uma decisão: ***Agindo assim eu me sentirei melhor sobre mim mesmo? É*** nossa obrigação tentarmos ajudar os adolescentes a verem quais são as opções abertas a eles em cada situação. A escolha e responsabilidade devolvem-lhes seu próprio poder, o que permite que façam algo por si mesmos sem se sentir vítimas do sistema.

É importantíssimo mantermos linhas de comunicação abertas com as crianças e, em especial, os adolescentes. Geralmente quando os filhos começam a expressar seus gostos e desgostos, ouvem dos pais: "Não diga isso. Não sinta isso. Não seja assim. Não, não, não!" Com o tempo as crianças não mais se comunicam e fecham-se em si mesmas: algumas até abandonam o lar e deixam de procurar os pais. Se você deseja a companhia de seus filhos quando já forem adultos, mantenha sempre abertas as linhas de comunicação entre a família.

Aplauda a singularidade de seu filho. Permita que ele, como

adolescente, se expresse em seu próprio estilo, mesmo que você considere essa atitude tola e simples modismo. Não o faça se sentir errado, não caçoe dele. Já vivi muito e passei por uma infinidade de modismos. Eles não são prejudiciais e seus filhos têm o direito de experimentá-los.

As crianças aprendem com os atos dos adultos

As crianças quase nunca fazem o que mandamos; fazem o que *fazemos*. Por isso, pouco adianta dizer: "Não beba", "Não fume", "Não use drogas" se os pais têm esses hábitos. Devemos servir de exemplo e viver o tipo de vida que desejamos a nossos filhos. É impressionante ver a harmonia que surge em um lar quando os pais estão dispostos a amar a si mesmos. Os filhos reagem com um novo senso de auto-estima e começam a se valorizar e respeitar, o que gera um bem-estar inigualável.

Um ótimo exercício que você pode fazer junto com seus filhos é elaborar uma lista com metas que cada um gostaria de atingir. Peça-lhes para escreverem como gostariam de estar daqui a três meses, por exemplo. Que modificações eles esperam em sua vida? Que tipo de amigos desejariam ter? Faça-os elaborarem a lista de metas colocando, ao lado de cada uma, uma pequena descrição do modo como acham que poderão atingi-la. Em seguida, faça sua própria lista, agindo da mesma forma.

Mantenham suas listas à mão para eventuais consultas. Passado o prazo estabelecido, analisem as listas. O que foi atingido? O que está em andamento? Não repreenda seus filhos se eles ainda estiverem longe de atingir suas metas. Lembre-se de que elas podem ser revisadas. O mais importante neste exercício é dar aos jovens algo de positivo a ser aguardado!

Separação e divórcio

Se você está diante de uma separação e futuro divórcio, lembre-se de que é extremamente estressante para uma criança ouvir acusações contra o pai ou a mãe. O casal deve se mostrar disposto a amparar os filhos, apesar dos temores e raiva que costumam surgir nessas ocasiões. Acima de tudo, não permita que seus filhos captem a idéia de que são culpados pela separação, o que todas as crianças costumam pensar. Deixe bem claro que o problema entre o casal não tem nada a ver com os filhos e faça o máximo para preservar seu valor como seres humanos. Diga sempre que você os ama muito e que está sempre pronto a ampará-los.

Se você está prestes a se separar, sugiro que faça bastante trabalho ao espelho com relação a seus filhos. Veja-os a sua frente, converse abertamente com eles e faça afirmações que os ajudarão a enfrentar esse período desgastante e a agir de forma a ninguém ficar excessivamente magoado. Deixe ir embora várias experiências desagradáveis que você viveu e ainda vive e afirme felicidade para todos os envolvidos.

Creio que estamos à beira de importantes mudanças em nossa sociedade, especialmente no que diz respeito à compreensão do valor de cada indivíduo. Estão surgindo cada vez mais grupos e programas oficiais com o objetivo de aumentar a auto-estima dos jovens, com a participação de professores, pais e outras autoridades, que se empenham para que eles se sintam como uma parte importante do mundo.

Envelhecendo graciosamente

Muitas pessoas têm verdadeiro pavor de envelhecer. Transformam a velhice em algo terrível, sem o menor atrativo. Todavia, o envelhecimento é um processo natural. Qual é a alternativa pa-

ra a velhice? Apenas a morte. Assim, quem decide trabalhar para curar sua criança interior com o objetivo de sentir-se confortável consigo mesmo precisa também trabalhar para aceitar a etapa seguinte de sua vida.

Infelizmente, nossa sociedade criou o "culto à juventude". Os objetivos por trás disso são puramente comerciais e financeiros, mas muitas pessoas deixam-se influenciar por essa idéia e estremeçam diante da possibilidade de perder o vigor da mocidade.

As mulheres, de maneira geral, enfrentam o envelhecimento com grande temor e ansiedade, pois não se conformam com aquilo que consideram a perda da beleza. Essa atitude também é muito comum na comunidade *gay*. Ora, envelhecer significa *mesmo* rugas, cabelos brancos e pele flácida. E daí? Se é bom nos amarmos em certas idades, por que não o será enquanto estivermos passando por um processo absolutamente natural da vida?

Compreendo perfeitamente que não se deseja ficar velho e doente, por isso vamos separar essas duas idéias. Ninguém precisa ficar gravemente enfermo para deixar este planeta. Atualmente, existe uma infinidade de informações sobre como uma pessoa pode envelhecer com saúde. A velhice não precisa mais ser sinônimo de senilidade, fraqueza ou abandono. Comece a se tratar desde já para se sentir bem enquanto estiver envelhecendo. E lembre-se de que existem novas aventuras para todas as idades.

Há pouco tempo li um artigo interessantíssimo. Ele discorria sobre os estudos realizados por uma escola de medicina de San Francisco que descobriram que o modo como envelhecemos não é determinado pelos genes, mas por algo que eles denominaram de *ponto de ajuste da velhice*, um relógio biológico que existe em nossa mente. É esse mecanismo que determina quando e como começamos a envelhecer, sendo influenciado por nossa atitude diante desse processo.

Por exemplo, se você acredita que ao atingir os 35 anos chegou à meia-idade, essa crença desencadeará em seu corpo certas mudanças biológicas que causarão a aceleração do processo de en-

velhecimento a partir dessa idade. Essa é realmente uma idéia fascinante, pois significa que de alguma forma, em algum lugar, nós é que decidimos o que é meia-idade e o que é velhice. Qual é seu *ponto de ajuste*? Criei para mim a idéia de que vou viver até os 96 anos em plena atividade, por isso procuro cuidar muito bem de minha saúde.

Lembre-se de que, no que diz respeito à velhice, também o que damos recebemos. Preste atenção ao modo como você trata os mais velhos; esse é o modo como será tratado no futuro. E mais, se você acredita em certos conceitos sobre os velhos, está formando idéias às quais seu subconsciente reagirá mais tarde. Nossas crenças, nossos pensamentos e nosso conceito sobre a vida e nós mesmos sempre se tornam realidade.

Como já disse tantas vezes, acredito que cada um escolhe os pais antes de nascer para poder aprender valiosas lições neste planeta. Seu Eu Superior sabia que experiências eram necessárias para você continuar em sua evolução espiritual. Por isso, tenha sempre em mente que não importa o que seus pais fazem ou dizem, fizeram ou disseram. Você está aqui sobretudo para se amar, pois esse é o objetivo máximo de sua jornada espiritual.

Se você é pai, permita que seus filhos se amem dando-lhes espaço para a auto-segurança a fim de que possam se expressar de maneiras positivas e inofensivas. Lembre-se de que, como você escolheu seus pais, seus filhos o escolheram. Existem importantes lições para todos aprenderem juntos.

Os pais que amam a si mesmos encontrarão maior facilidade em ensinar sobre o amor a seus filhos. Quando nos sentimos bem com nós mesmos, ensinamos pelo exemplo. Quanto mais nos amarmos, mais os filhos perceberão que essa é uma coisa ótima de se fazer.

QUARTA PARTE

A Sabedoria Interior Aplicada

*Todas as teorias do mundo são inúteis
se não houver ação, mudanças
e, finalmente, a cura.*

Capítulo 11

Recebendo a Prosperidade

Quando nos assustamos, temos a tendência de querer controlar tudo e, assim, impedimos o fluxo do que é bom para nós. Confie na vida. Tudo o que precisamos nos é dado.

O poder que existe dentro de nós está sempre desejoso de realizar nossos sonhos e nos dar a abundância. Quando queremos alguma coisa, ele nunca diz que vai pensar. Ao contrário, nos atende prontamente. O problema é que nem sempre estamos abertos para receber suas dádivas.

Precisamos abrir os braços para o Universo de modo a poder receber tudo o que ele dá. Muitas pessoas têm dificuldade até em fazer o gesto de abrir os braços por acharem que, se o fizerem poderão receber coisas terríveis. Então, mantêm-se tensas, com braços e pernas cruzados, como se não quisessem deixar a vida entrar. Essas pessoas só receberão tristezas enquanto não modificarem o que existe dentro delas que só atrai a carência e a desarmonia.

Quando emprego o termo "prosperidade", a maioria das pessoas pensa imediatamente em dinheiro. No entanto, uso a pala-

vra em sentido mais global, que abrange também o tempo disponível, o sucesso, o conforto, a beleza, a saúde etc. Alguém pode ser rico em dinheiro e pobre em seus relacionamentos. Quem está sempre apressado porque não encontra tempo para fazer tudo o que quer é pobre em tempo. Quem não vê a beleza que existe no Universo e só se concentra no que é sujo e feio é pobre em beleza. Quem não goza de boa saúde e está sempre doente, resfriado ou com dores no corpo precisa de mais prosperidade nessa área.

A prosperidade em qualquer campo está ao alcance de todos. Só é preciso aceitá-la. Não se trata de dizer apenas: "Universo, quero isto ou aquilo". Se você não está obtendo tudo o que deseja é porque em algum nível está se impedindo de aceitar as dádivas do Poder Maior. Quando somos avarentos com a vida, ela é avarenta conosco. Se roubamos da vida, ela rouba de nós.

Muitos me dizem que nunca parece haver dinheiro suficiente para eles. Pergunto-lhes: "O que vocês estão se deixando possuir?" Outros falam que vivem sempre dentro de um orçamento apertado. Pergunto: "Quem estipulou esse orçamento?"

A honestidade

"Honestidade" é uma palavra muito usada, mas seu real significado raramente é percebido. Não tem nada a ver com moralidade ou ser bonzinho. Ser honesto também tem pouca relação com ser apanhado e ir para a cadeia. De fato, ser honesto é um ato de amor por si mesmo.

A lei de causa e efeito atua em todos os níveis. Se você menospreza e critica os outros, será menosprezado e criticado. Se você está sempre com raiva, só atrai raiva. Da mesma forma, se você é honesto, só atrai honestidade.

Imagine que você acaba de descobrir que sua casa foi assaltada. Sua primeira reação é sentir-se uma vítima: "Por que fize-

ram essa maldade comigo?" No entanto, o que você precisa fazer é parar para pensar por que e como você atraiu essa experiência desagradável.

Quando ouço alguém se queixar de que foi roubado ou sofreu uma perda em alguma área de sua vida, logo pergunto: "O que você andou roubando ultimamente?" A primeira reação é sempre um ar de surpresa, mas uma análise mais cuidadosa e profunda acaba revelando uma ligação entre os dois acontecimentos.

Quando nos apoderamos de alguma coisa que não é nossa, perdemos algo de maior valor. Se rompemos o relacionamento de alguém, podemos perder um emprego. Se roubamos dinheiro ou algum objeto, podemos sofrer uma perda em um relacionamento. Se furtamos selos ou canetas do escritório onde trabalhamos, podemos perder a condução ou um compromisso. Como tudo nesta vida, a desonestidade tem seu preço.

Infelizmente, muitas pessoas roubam de hotéis, lojas de departamentos, supermercados, grandes companhias etc. porque acreditam que essas empresas podem arcar com o prejuízo. Mas esse tipo de raciocínio não funciona com a lei de causa e efeito. Quem rouba é roubado. Quem dá recebe. Não pode ser diferente.

Assumir a responsabilidade de criar as próprias experiências é uma idéia que nem todos gostam de aceitar. É sempre mais fácil pôr a culpa nos outros de que enfrentar os próprios defeitos. Entretanto, o crescimento espiritual só ocorre quando reconhecemos que existe muito pouco de valor fora de nós, que tudo vem de dentro.

Se você anda sofrendo muitas perdas ou prejuízos na vida, examine o que pode estar tirando dos outros. Algumas pessoas que jamais furtariam um alfinete não hesitam em roubar a auto-estima de um semelhante, fazendo-o se sentir culpado por alguma infelicidade.

É preciso muita auto-análise e percepção para sermos verdadeiramente honestos em todos os níveis. Quando nos apossamos de algo que não nos pertence, avisamos o Universo que não so-

mos dignos de ganhar com nosso próprio trabalho, que não somos bons o bastante, que desejamos também ser roubados. Estamos dizendo também que não acreditamos que existe o suficiente para todos. Acreditamos que temos de ser furtivos para conseguir o que é bom. Essas crenças se tornam muralhas em torno de nós, impedindo-nos de experimentar a abundância e a alegria da vida.

As crenças negativas não são a verdade de nosso ser. Somos magníficos e merecemos o melhor. Este é um planeta de abundância. Quando entendemos que nossos pensamentos criam nossa realidade, ser absolutamente honestos, até o último clipe de papel, é mais uma escolha que fazemos por amor a nós mesmos. A honestidade ajuda nossa vida a fluir com mais facilidade e suavidade.

Por isso, lembre-se de você mesmo quando fizer alguma compra e receber troco errado a seu favor. Avisar o caixa de seu erro é uma obrigação espiritual sua, que só reverterá para seu próprio bem.

Se a desonestidade atrai a desarmonia, o amor e a honestidade somados fazem maravilhas. Tal como criamos o que existe de mau em nossa vida, também criamos o que temos de bom, até as mais belas das surpresas. Nosso poder é imenso. E o que aprendemos a criar com nossa própria consciência tem um valor muito maior do que qualquer dinheiro que poderemos roubar.

Seu lar é seu santuário

Tudo o que o cerca é um reflexo do que você acredita merecer. Olhe para sua casa. Ela é um lugar onde você gosta de viver? É agradável, alegre, bem-arrumada, ou atravancada, suja e bagunçada? E seu carro? Ele reflete o amor que você sente por si mesmo?

Pense em suas roupas. Você as encara como um aborrecimen-

to, algo com que detesta lidar? Ou dá graças por tê-las e cuida bem delas? Suas roupas também refletem o que você sente sobre você mesmo.

Examine tudo o que você possui, tudo o que o cerca, sabendo que os pensamentos que temos sobre nós mesmos podem ser mudados, se necessário.

Se você deseja mudar de casa, comece abrindo-se para encontrar o lugar certo, afirmando que o lar ideal está a sua espera.

Certa época eu estava procurando um apartamento para morar. Comecei a fazer minhas afirmações, mas só me apareciam imóveis em péssimas condições. Não esmoreci, mas pensava: afinal, onde estão os belos apartamentos pelos quais Los Angeles é tão famosa? Minha peregrinação durou seis meses, mas finalmente encontrei o apartamento ideal. Meu novo lar estava de fato esperando por mim. Ele só demorou para chegar porque o prédio estava em construção! Lembre-se, então, de que se você está procurando por alguma coisa e ainda não a encontrou é porque existe um bom motivo para isso.

Se você quer mudar de onde mora porque não gosta da casa, em primeiro lugar agradeça a seu lar por ele existir. Expresse sua gratidão a ele por abrigá-lo do sol e da chuva. Se você acha muito difícil gostar da casa onde mora, faça esses agradecimentos em um cantinho qualquer dela que lhe pareça mais agradável. Nunca diga algo como: "Odeio esta casa velha!", pois assim você jamais encontrará algo que possa realmente amar. Tenha sempre em mente que aquilo que você dá recebe.

Relacionamentos carinhosos

Sou uma grande admiradora do dr. Bernie Siegel, o oncologista que escreveu *Amor, Medicina e Milagres*. Ele afirma ter aprendido muito com seus pacientes cancerosos, e isto é o que tem a dizer sobre o amor incondicional:

Muitas pessoas, especialmente os cancerosos, cresceram acreditando que existia algum defeito terrível no centro de seu ser. É uma falha que acreditam ter de esconder para ser amadas. Elas acham que serão condenadas à falta de amor e à solidão se seu verdadeiro eu for conhecido. Indivíduos desse tipo montam defesas contra a possibilidade de compartilhar seus sentimentos mais íntimos. Como sentem um profundo vazio em seu interior, só encaram seus relacionamentos e transações em termos de obter alguma coisa para preencher esse vácuo. Só dão amor com a condição de conseguir algo em troca. Isso leva a uma sensação ainda mais profunda de vazio, e assim está formado o ciclo vicioso.

Quando termino minhas palestras, abro espaço para as perguntas da platéia. A pergunta que nunca falta é: "Como posso criar relacionamentos saudáveis e duradouros?"

Os relacionamentos também são um reflexo do que você sente por si mesmo. Se você está constantemente se agredindo por se achar culpado de tudo o que sai errado ou que é uma eterna vítima, está atraindo relacionamentos que reforçarão essas crenças.

Uma mulher me contou que estava envolvida com um homem terno e atencioso, mas que vivia sentindo grande necessidade de testar seu amor por ela. "Mas por que testar?", perguntei. Então ela me contou que se sentia indigna do amor daquele homem porque ela mesma não se amava. Aconselhei-a a abrir bem os braços três vezes ao dia e dizer: "Estou disposta a deixar o amor entrar. É seguro eu deixar o amor entrar". Em seguida, ela deveria ir para a frente do espelho, olhar bem nos olhos e dizer: "Estou disposta a *ter*, mesmo achando que eu não mereço. Mas eu mereço. Eu mereço".

É freqüente alguém negar o bem por não acreditar que é digno de possuí-lo. Quem acredita que o Poder Maior o cercou de pessoas amorosas e que todos que cruzam seu caminho trazem o bem a sua vida atrai os melhores tipos de relacionamentos.

Relacionamentos dependentes

Devido a minha experiência no trato desses assuntos, sei que as pessoas classificam os relacionamentos pessoais como sua prioridade máxima. Elas estão sempre procurando o amor. No entanto, apesar da busca intensiva, o parceiro ideal não aparece. Isso acontece porque os motivos para alguém querer o amor não ficam bem explícitos. Ouço muito dizer: "Se eu tivesse alguém que me amasse, minha vida seria muito melhor". Nada mais incorreto. Afinal, quem é esse *alguém*? Que qualidades ele deve ter?

O exercício que recomendo para quem está querendo encontrar o parceiro ideal começa com a elaboração de uma lista do que a pessoa deseja em um relacionamento, como carinho, intimidade, companheirismo, comunicação positiva e aberta etc. Se for esse seu caso, faça a lista e estude-a atentamente. Você tem certeza de que está pedindo coisas possíveis? Pense nos requisitos que escreveu. Qual deles você mesmo está disposto a preencher?

Existe uma grande diferença entre a *necessidade de amor* e a *carência de amor*. Se você se sente *carente* de amor é porque não está obtendo amor e aprovação da pessoa mais importante que existe para você neste mundo: você mesmo. Ao se envolver em um relacionamento, você está dependendo de alguém para suprir essa carência, o que não resulta em nada de bom para ambos os envolvidos.

Quem precisa de alguém para se realizar é um dependente. Quem se apoia nos outros e não cuida de si mesmo é dependente. Eu, por exemplo, acreditei por anos a fio que não era uma criatura suficientemente boa e ficava procurando o amor e a aprovação dos outros. Não gostando de mim, eu atraía parceiros que só me magoavam.

Se você está sempre mandando seu parceiro fazer isto ou aquilo, provavelmente está tentando manipular seu relacionamento. Quem trabalha para modificar seus padrões internos abre espaço para tudo acontecer dentro do ritmo certo.

Vá para diante do espelho e pense em algumas das crenças negativas de sua infância que podem estar afetando seus relacionamentos. Sem dúvida, você detectará que continua recriando o que gravou na infância. Agora pense em suas crenças positivas. Será que elas têm o mesmo peso das negativas? Depois dessa análise, diga a você mesmo que as crenças negativas não lhe servem mais e substitua-as por afirmações positivas. Escreva essas novas crenças em um papel e deixe-o à mão para poder lê-las diariamente. Persevere tanto com as novas afirmações como fez com as antigas. Não se permita voltar às velhas crenças antes de dar tempo para as novas se enraizarem.

Quando você for capaz de contribuir para o atendimento de suas próprias necessidades, já não será tão carente e dependente. Portanto, tudo começa em seu modo de se amar. Quem se ama de verdade permanece equilibrado, calmo e seguro, e os relacionamentos, sejam familiares, profissionais ou pessoais, tornam-se muito melhores. Quando você aprender a se amar, descobrirá novas reações em si mesmo diante das pessoas e situações. Coisas que antes pareciam imprescindíveis deixam de ter tanta importância. Novas pessoas entrarão em sua vida e outras sairão, o que, de início, talvez venha a lhe parecer um tanto assustador, mas saiba que essa partida se revelará positiva, renovadora e empolgante.

Quando você souber exatamente o que deseja em um relacionamento, comece a sair e conviver com outras pessoas. Lembre-se de que o parceiro ideal não virá bater a sua porta. Normalmente, costumo aconselhar aqueles que estão à procura de um amor a participarem de grupos ou fazerem cursos sobre temas que lhe pareçam interessantes. Isso favorece o contato com pessoas de gostos similares, o que já é um primeiro passo. Aconselho também a fazerem constantemente a afirmação: *Estou aberto e receptivo a novas e maravilhosas experiências que vêm chegando a minha vida.* Isso é muito mais produtivo do que ficar pensan-

do algo como: "Estou procurando um(a) novo(a) namorado(a)". Seja aberto e receptivo e o Universo responderá dando-lhe o que é para seu mais alto bem.

Você descobrirá que com o crescimento do amor-próprio aumentará o auto-respeito. As mudanças que você terá de fazer lhe parecerão muito mais fáceis se você encará-las como algo que resultará em seu próprio bem. E lembre-se: o amor nunca está lá fora, mas sim dentro de você mesmo. Sendo mais amoroso você encontrará o amor.

Crenças sobre dinheiro

O medo relacionado com o dinheiro tem origem nas programações da infância. Uma mulher que participou de um dos meus cursos contou-me que seu pai, embora fosse muito rico, vivia com medo de falir e transmitiu-lhe o temor da pobreza. Quando conversamos mais a fundo, descobri que o pai manipulava a família por intermédio da culpa e com isso gravou na filha a crença de que, se ela ficasse pobre, não saberia como cuidar de si mesma. Como essa mulher continuava sendo muito rica, aconselhei-a a trabalhar para deixar sair dela a sensação de inadequação e a afirmar que, mesmo no caso de não ter tanto dinheiro, ela seria capaz de cuidar de si mesma muito bem.

Aqui nos Estados Unidos, muitas famílias viveram épocas de grande dificuldade financeira durante a Depressão. Os filhos cresceram ouvindo de seus pais: "Talvez eu nunca mais encontre trabalho" ou "Daqui a pouco vamos passar fome" ou "Vamos perder a casa e o carro". Como esses filhos eram crianças na época, não puderam contestar essas afirmações, simplesmente aceitando-as e guardando-as dentro de si como crenças, que hoje prejudicam seu modo de lidar com dinheiro.

Faça uma lista das crenças de seus pais sobre dinheiro. Em se-

guida, pergunte-se se você continua acreditando nelas. Uma vez detectadas quais são essas limitações, crie afirmações positivas para modificar o quadro que ficou gravado em sua mente. Diga a você mesmo que pode ir muito além das limitações de seus pais porque vive numa época muito diferente, com mais oportunidades. Comece também a afirmar, diariamente, que é correto possuir riqueza e que você usará sabiamente seu dinheiro.

É perfeitamente natural termos mais dinheiro em certas épocas do que em outras. Todavia, se confiar no Poder Maior, sabendo que ele está sempre disposto a lhe dar o melhor, você conseguirá atravessar o período de escassez com facilidade, certo de que terá mais no futuro.

Embora muitos acreditem que todos seus problemas serão resolvidos se tiverem dinheiro, a verdade é que ele não é a resposta para tudo. Muitas pessoas possuem mais do que precisam e mesmo assim continuam infelizes.

Seja grato pelo que você possui

Um homem me contou que se sentia culpado por não poder retribuir os convites e presentes que recebia dos amigos porque estava atravessando um período de dificuldades financeiras. Eu o fiz ver que existem épocas em que o Universo lança mão de outras criaturas para nos dar o que estamos precisando e que não devemos nos mostrar ansiosos para retribuir se isso for impossível.

Se o Universo resolveu atender a uma necessidade sua de forma diferente, seja grato a ele. Com certeza, haverá ocasião em que você poderá retribuir, ajudando outra pessoa. Lembre-se de que auxiliar os outros nem sempre significa dar-lhes dinheiro ou bens materiais. Você poderá retribuir as atenções do Universo oferecendo a alguém parte de seu tempo ou sua compaixão. Tenha sempre em mente que existem coisas muito mais valiosas do que o dinheiro.

Existe um grande número de pessoas que me ajudou no início de minha vida adulta e na época não tive como retribuir seus favores. Só pude fazer isso anos mais tarde, quando passei a me dedicar a ajudar os outros.

Aprenda a receber gentilezas ou presentes com uma simples palavra de agradecimento. Aceite alegremente, pois assim o Universo perceberá sua abertura para receber. Assim, você evitará a origem de muitos problemas. Não fique pensando em retribuir o mais rapidamente possível, pois isso só seria uma troca de prosperidade.

Seja qual for o presente que você ganhar, sorria e agradeça. Jamais deixe transparecer que, por algum motivo, você não gostou dele. Se não puder usá-lo por alguma razão, ofereça-o posteriormente a outra pessoa para a qual ele lhe pareça mais adequado.

Devemos ser gratos pelo que temos para atrair mais e mais. Quem se focaliza na carência só recebe a carência. Se você estiver sem dinheiro, endividado, faça afirmações e visualizações que o ajudarão a receber o dinheiro que o ajudará a resolver suas dificuldades. Não se preocupe pensando de onde ele virá. Se você confiar no Universo, se estiver aberto a ele, tudo de que você precisa lhe será dado de uma forma ou de outra.

O melhor que podemos fazer para ajudar as pessoas que estão sempre em dificuldades financeiras é ensiná-las a usarem sua percepção para obtê-lo, pois então a prosperidade será duradoura. Não estou dizendo que você não deva auxiliar alguém com dinheiro. O Universo pode estar usando-o para suprir as necessidades mais imediatas de alguém. No entanto, ensinando essa pessoa a criar uma vida melhor para ela, sua ajuda será muito mais eficaz. Lembre-se, entretanto, de que você não deve se deixar obcecado pela necessidade de auxiliar os outros, o que é a expressão de um sentimento de culpa. Existem muitos que dizem: "Não posso pensar em mim porque tenho de ajudar os outros". Ora, lembre-se de que você é um desses *outros*. Você também é alguém digno de prosperidade e sua percepção é a melhor conta bancá-

ria que pode ter. Semeando pensamentos de prosperidade, você colhe grandes dividendos.

O dízimo é um princípio universal

Uma maneira de atrair dinheiro para sua vida é fazer o pagamento de dízimo. Esse princípio de dar 10 por cento da renda pessoal é muito antigo e gosto de pensar nele como estar *devolvendo à vida*. Quem paga o dízimo parece progredir mais. As igrejas, de modo geral, o têm como sua principal fonte de renda. Todavia, atualmente seu conceito de dízimo está ampliado e muitos pagam esses 10 por cento a instituições ou pessoas que lhe dão alimento espiritual.

Se você não se sente atraído pela idéia de pagar o dízimo a uma igreja ou grupo, dê uma contribuição à organização beneficente que lhe parecer simpática.

É comum as pessoas dizerem: "Eu pagarei o dízimo quando ganhar mais". Essas jamais contribuirão com nada, pois elas mesmas nunca se sentem realizadas. Se você está disposto a pagar o dízimo, comece agora mesmo. Todavia, não pague com a idéia de que está fazendo isso para *obter mais*. Encare a situação assim: a vida foi boa com você e você está retribuindo alegremente o que ela lhe deu. E veja as bênçãos fluírem.

A abundância que existe neste mundo está esperando por você. Se se convencer de que neste mundo há mais dinheiro do que é possível gastar, mais pessoas que você teria tempo de conhecer, mais alegria do que poderia imaginar, você terá tudo o que precisa e deseja.

Confie sempre na centelha do Poder Maior que existe em você, seu Poder Interior. Ele lhe dará tudo o que você lhe pedir.

A Inteligência Infinita que tudo permeia diz sempre "sim!"

Portanto, se algo surgir em sua vida, também diga sempre "sim!" Abra-se para receber o bem. Diga "sim!" a seu mundo. As oportunidades e a prosperidade se multiplicarão infinitamente.

Capítulo 12

Expressando Sua Criatividade

Quando a visão interior se expande, os horizontes se expandem.

O trabalho que executamos é uma expressão divina

Quando me perguntam qual é meu propósito na vida, eu respondo: "O trabalho". Nada é mais triste de ver do que pessoas que odeiam seus empregos ou, pior ainda, que nem sabem o que gostariam de fazer. Descobrir um propósito na vida, encontrar um trabalho que se faça com prazer, é amar-se a si mesmo.

Seu trabalho é a expressão de sua criatividade. Ao executá-lo, você precisa ir muito além de sua sensação de não ser bom o bastante ou de não saber o suficiente. Deixe a energia criativa do Universo fluir através de você para encontrar algo que o satisfaça e atenda a suas necessidades.

Se você é desses que está sempre odiando o serviço que faz ou o seu local de trabalho, saiba que continuará a se sentir insatisfeito enquanto não se modificar por dentro. Quando você troca de emprego carregando em seu interior as velhas crenças, vol-

tará a se sentir mal em muito pouco tempo.

Para se modificar, comece a fazer afirmações positivas sobre seu emprego ou atividade. Diga algo como: *Meu trabalho é gratificante. Através dele eu ajudo os outros. Trabalho com pessoas que me amam. Percebo facilmente o que elas desejam. Sinto-me sempre em segurança.* Ou *Meu trabalho me permite expressar minha criatividade. Ganho bem fazendo o que gosto* Ou ainda, *Estou sempre feliz em meu trabalho. Minha carreira é cheia de alegria e abundância.*

O problema, quando se trabalha com afirmações, é que a grande maioria das pessoas tem dificuldade em pedir o que deseja usando a forma afirmativa. Sempre é mais fácil alguém dizer aquilo que *não* quer. Uma mulher veio me contar que não estava conseguindo a melhoria que desejava em sua vida profissional, embora estivesse fazendo suas afirmações com regularidade. Pedi-lhe então para me dizer as frases que costumava usar e ouvi: "Não quero que isto faça parte de meu emprego", "Não quero sentir a energia negativa que existe neste lugar". Não é de admirar que ela não tivesse resultados. Falando desse modo, não estava explicando o que queria. É preciso ser claro!

Declare sempre no tempo presente. Se começar a dizer algo como: "Serei transferido para a matriz", você estará jogando o acontecimento eternamente para o futuro.

Se, apesar de estar fazendo corretamente as afirmações ou outro tipo de tratamento mental, você não estiver obtendo o que deseja, é porque existe em seu interior alguma crença que o impede de aceitar o bem. Para curar isso, escreva uma lista que terá o título: *O que acredito sobre o trabalho.*

Ponha nela tudo o que você pensa sobre o trabalho de um modo geral. Por exemplo: "Trabalhar é cansativo", "Ninguém enriquece trabalhando", "Trabalhar é gratificante" etc. Quando você reler o que escreveu, tenho certeza de que ficará surpreso com a quantidade de crenças negativas que abriga sobre o trabalho. Comece então a modificá-las, transformando-as em afirmações positivas.

Quem detesta o que faz está impedindo a expressão do Poder

Interior. Se você odeia seu emprego, jamais progredirá nele a contento. Trabalhe mentalmente para encontrar uma atividade na qual você possa expressar todos seus talentos. Pense no que sentiria se tivesse o emprego perfeito e ponha isso em palavras, escrevendo afirmações positivas. Pense também nas qualidades que você quer ter em seu trabalho. É essencial você ser bem claro sobre o que deseja. Seu Eu Superior lhe encontrará o emprego ideal e vocês serão atraídos um para o outro. Se por acaso você tiver dúvidas sobre qual seria a ocupação ideal, interiorize-se, pergunte a sua sabedoria interna e abra-se a suas respostas. Em seguida, com base nelas, crie as afirmações positivas.

Foi na Ciência da Mente que descobri que minha função nesta vida era ajudar as pessoas. Esse era o trabalho ideal para mim. Claro que no início não foi fácil. Eu ficava assustada com os problemas que os consulentes me traziam. Todavia, aprendi a me acalmar me interiorizando, dando graças pela oportunidade de ser o canal da Divina Inteligência que atuava através de mim. Eu também dizia a mim mesma que o Poder que me criou me dera tudo o que é necessário para resolver os problemas e declarava minha gratidão pela possibilidade de eu crescer com eles.

Uma aluna minha queria ser atriz. Seus pais, contudo a pressionavam a estudar Direito. Depois de um mês de faculdade, ela abandonou os estudos e se inscreveu na Escola de Arte Dramática. Essa moça veio fazer meu *workshop* porque começara a sonhar que não iria a nenhum lugar na vida por causa da escolha que fizera. Sentia-se triste e deprimida, cheia de dúvidas, achando que talvez tivesse cometido o maior erro de sua vida; perdera uma oportunidade e não teria como voltar atrás para remediar.

Eu, então, perguntei: "De quem é a voz que você está ouvindo em seu interior?" A moça respondeu que aquelas eram as palavras que seu pai lhe repetira muitas vezes. E eu a fiz ver que aquele era o modo de seu pai lhe dizer que a amava. Ele acreditava que sendo advogada sua filha teria uma vida mais estável e segura. Expliquei à moça que ela devia fazer o que achava cer-

to, mesmo não atendendo às expectativas de seu pai. Aconselhei-a a sentar-se diante do espelho, olhar bem nos olhos e dizer: *Eu a amo e a apoio em todos seus desejos. Vou ampará-la de todas as formas possíveis.* Sugeri também que tivesse paciência e ficasse esperando pela resposta de sua sabedoria interior, que lhe daria uma orientação segura sobre sua vida profissional. Ela deveria dizer ao pai: "Eu o amo, mas não quero ser advogada. Pretendo ser atriz", sabendo que poderia se realizar e continuar amando-o.

Muitas pessoas têm histórias parecidas com a dessa moça. Um dos grandes desafios de nossa vida é fazermos o que achamos correto para nós quando aqueles que nos amam pensam de forma diferente. Para vencermos esse desafio, temos de manter sempre em mente que não estamos neste mundo para atender às expectativas dos outros.

Quem tem uma crença muito forte de que não é merecedor sempre encontra grandes dificuldades para fazer o que quer. A criança interior nega-se a agradar a si mesmo e acaba acreditando que não é digna de nada de bom.

Então, como eu já disse, comece sua mudança escrevendo suas crenças sobre o trabalho, o fracasso e o sucesso. Examine todas as negativas e conscientize-se de que essas são as crenças que o estão impedindo de receber o melhor. Transforme cada uma das declarações negativas em afirmações positivas. Comece a moldar em sua mente o trabalho ou a carreira perfeitos para você.

Sua renda pode vir de várias fontes

Muitas pessoas acreditam que têm de trabalhar arduamente para conseguir dinheiro. Essa crença é muito comum aqui nos Estados Unidos, onde a tradição e a sociedade consideram um bom cidadão aquele indivíduo que dá tudo de si no trabalho.

Com minha prática, aprendi que a pessoa que trabalha em al-

go que gosta consegue obter uma boa renda, mesmo que não se esforce demais. O importante é uma atitude amorosa e positiva diante do emprego ou atividade. Portanto, procure ter essa atitude. Se por acaso você está em uma situação profissional que lhe parece desconfortável, interiorize-se para descobrir qual é a melhor lição que pode aprender a partir dela.

Uma moça me contou que seu sistema de crenças lhe permitia receber dinheiro das fontes mais inesperadas. Suas amigas achavam muito estranho seu modo de vida e viviam insistindo com ela para encontrar um trabalho fixo. De tanto ouvir os conselhos, ela estava começando a sentir medo e a duvidar de seu jeito de viver, achando que, talvez, sem trabalhar, não merecesse receber.

Expliquei-lhe que ela estava certa em sua atitude inicial e que deveria ser grata pelo modo como obtinha dinheiro em vez de se mostrar temerosa. Afinal, ela aprendera a manifestar a abundância e por isso sua vida estava indo às mil maravilhas nessa área. Eu a fiz ver também que suas amigas a reprovavam por inveja, porque, devido a suas crenças, elas tinham de trabalhar duro e não ganhavam tanto.

Eu estou sempre estendendo a mão para os outros. Se eles quiserem pegá-la e aprender coisas novas, ótimo. No entanto, quando alguém tenta me arrastar para baixo eu me despeço e vou trabalhar com pessoas realmente dispostas a melhorar.

Se sua vida é cheia de amor e alegria, não dê ouvidos a pessoas tristes e solitárias, metidas a mandar em sua vida. Se você tem abundância, não se prenda aos conselhos de gente pobre e endividada.

Muitas pessoas se preocupam com a situação econômica do país e acreditam que ganharão ou perderão dinheiro por causa dela. Ora, a economia está sempre se modificando, sofre altas e baixas. Não importa o que esteja acontecendo "lá fora", o que vale é o que você acredita sobre si mesmo.

Se você teme ficar sem uma casa para morar, pergunte-se: "Por que me sinto desamparado? O que preciso fazer para experimentar

a paz interior?" Lembre-se de que todas as experiências refletem crenças interiores.

Eu costumo fazer duas afirmações que acho muito úteis em todas as situações. Elas são: *Minha renda está constantemente aumentando* e *Vou além das limitações de meus pais na área financeira*. Muitos filhos sentem-se um tanto estranhos por ganharem mais do que seus pais e com isso acabam se contendo, não abrindo caminho para a abundância. Isso é bastante comum entre as mulheres de hoje, que, devido à abertura de novos campos para elas, estão assumindo posições com as quais suas mães nem sonhavam. Essas pessoas precisam superar suas sensações de não merecimento e aceitar a riqueza financeira que é um direito inato de todos que foram criados pelo Poder Maior.

Tenha em mente que um emprego não é o único canal que leva a uma fonte infinita de dinheiro. A abundância pode chegar por outras vias. Não importa de onde ela venha, aceite-a com alegria, como sendo um presente do Universo.

Uma jovem senhora queixou-se de que seus sogros estavam comprando uma grande quantidade de coisas bonitas para seu bebê recém-nascido e ela sentia-se humilhada por não estar em condições de fazer o mesmo. Expliquei-lhe que o Universo queria que a criança tivesse abundância e estava usando os avós para fornecê-la. Aconselhei essa mãe a ser grata e apreciar o modo como o Universo estava provendo seu filho.

Relacionamentos no trabalho

Os relacionamentos profissionais, tal como os pessoais, podem ser ruins ou saudáveis.

Certa vez uma mulher me disse: "Sou uma pessoa positiva. Como devo tratar as pessoas de meu ambiente de trabalho que normalmente são extremamente negativas?"

Para começar, achei muito estranho ouvir essa moça dizer que

trabalhavam num lugar onde todos eram negativos. Por que ela, que afirmava ser positiva, estava atraindo tanta negatividade? Sem dúvida devia haver muita negatividade nela, e ela não queria ou não conseguia reconhecer.

Aconselhei-a então a afirmar que sempre trabalhava num ambiente cheio de paz e alegria, onde os colegas gostavam de si mesmos e da vida como um todo e onde havia respeito mútuo. Em vez de ficar queixando-se de fulano ou sicrano, ela deveria concentrar-se em afirmar que vivia contente em seu local de trabalho. Expliquei-lhe que, adotando essa filosofia, ela se modificaria para melhor e isso causaria uma reação positiva em seus colegas. Assim, ela ajudaria a trazer para fora o que havia de bom nos outros. Com esse trabalho mental, essa moça tornaria melhor seu ambiente de trabalho ou, então, encontraria um outro emprego onde as condições seriam as que ela desejava.

Um homem me contou que, quando começara a trabalhar em um determinado emprego, tudo ia às mil maravilhas. Ele era preciso e direto no cumprimento de suas funções e sentia-se satisfeito. Porém, de repente, ele começara a cometer erros quase que diariamente e não sabia explicar por quê. Pareceu-me que esse homem estava criando o caos em seu emprego devido a um antigo sistema de crenças. Perguntei-lhe se sentia medo de alguma coisa. Podia detectar um antigo temor de infância emergindo? Havia alguém em seu ambiente de trabalho de quem sentia raiva? Essa pessoa o fazia se recordar de seu pai ou sua mãe? O homem pensou um pouco e depois reconheceu que era hábito em sua família os pais o ridicularizarem quando ele cometia um erro. Aconselhei-o a começar seu tratamento perdoando seus pais e depois a afirmar que tinha relacionamentos excelentes no trabalho e que todos o apreciavam e respeitavam, apesar dos pequenos erros que poderia cometer.

Quando você pensar em seus colegas, não os classifique de negativos. Todos possuem boas qualidades. Procure ver as dele e elas logo emergirão. O que importa é *você* mudar seu modo de

pensar". Como os outros refletem o que há em seu interior, se você se tornar positivo, as pessoas negativas não se sentirão bem a seu lado e se afastarão. Mesmo se estiver se sentindo frustrado e aborrecido, comece a afirmar que você está satisfeito com seu ambiente de trabalho. Declare as boas coisas que deseja ter. Depois aceite-as com alegria e gratidão.

Uma mulher trabalhava em um emprego do qual gostava muito e que a realizava profissionalmente. No entanto, ela estava sempre adoecendo e perdendo dias de serviço. Trabalhando consigo mesmo, ela lembrou-se de que, quando era criança, seu modo de conseguir atenção e afeto era ficar doente. Percebeu, então, que sempre que acontecia algo de errado no seu trabalho ela voltava a ser uma menininha e adoecia para conseguir perdão e compreensão. Essa mulher dispôs-se a aprender como conseguir amor e carinho de uma maneira mais positiva. Começou a cuidar de sua criança interior, o que a deixou mais segura, e a aceitar seu próprio poder.

A competição e a comparação são dois importantes obstáculos que prejudicam a expressão de sua criatividade. Lembre-se de que sua singularidade o distingue dos outros. Ora, se nunca existiu alguém igual a você desde o começo dos tempos, o que há para se comparar e competir? A comparação só serve para fazê-lo se sentir superior ou inferior, sensações que são expressões de seu ego, de sua mente humana limitada. Se você se compara com alguém para se sentir um pouco melhor, está dizendo a alguém que ele não é suficientemente bom. Você pode pensar que se elevará diminuindo os outros. No entanto, agindo dessa forma, você se põe na posição de receber críticas. Todos fazemos isso num nível ou no outro, numa área ou outra da vida, mas o ideal seria evitarmos essa atitude.

Tornar-se esclarecido é se interiorizar e lançar a luz sobre si próprio para dissolver a escuridão que existe lá dentro.

Quero dizer mais uma vez que tudo muda. O que pode ter lhe parecido perfeito num determinado dia talvez não seja mais

o ideal. Para você estar sempre mudando e crescendo, interiorize-se constantemente e procure ouvir de sua sabedoria interior o que é certo para você no aqui e agora.

Mudando o modo de negociar

Há alguns anos que eu tenho minha própria editora. Nosso grupo começou com poucas pessoas e hoje são mais de vinte funcionários trabalhando.

Fundamos nossa empresa com base em princípios espirituais e por isso sempre começamos e terminamos reuniões com tratamentos afirmativos. Resolvemos também que não imitaríamos o modo de negociar de outras empresas, que só pensam em competição, chegando ao cúmulo de fazerem graves acusações a seus pares com o intuito de obterem maiores lucros. Decidimos que, se surgissem problemas, começaríamos a afirmar que estávamos dispostos a mudar e, sem dúvida, novas soluções surgiriam em nosso caminho.

Também adotamos um modo diferente de tratar os empregados. Mandamos construir uma sala à prova de som, a "sala de gritar", onde eles podem dar vazão a seus sentimentos sem serem ouvidos ou censurados. Nela existe um aparelho de som e muitas fitas gravadas com afirmações positivas para quem deseja relaxar e meditar. Essa sala tem sido muitas vezes um pedacinho do paraíso, especialmente nas épocas mais conturbadas.

Em certa ocasião, estávamos tendo muitos problemas com nosso sistema de computação. Cada dia era uma peça que quebrava. Como acredito que as máquinas refletem nossa consciência, calculei que muitos de nós, irritados, estávamos enviando energia negativa para os computadores, *esperando* que eles falhassem a qualquer momento. Então, mandei gravar uma afirmação positiva na memória central, que apareceria nas telas no instante em que se começasse o trabalho. Ela era: "Bom dia, como vai você?"

Eu trabalho bem quando sou amado. Eu amo vocês". Pode parecer incrível, mas nunca mais tivemos problemas com os computadores.

É comum nas empresas as coisas inesperadas serem consideradas "desastres". No entanto, devemos encará-los apenas como experiências de vida que *sempre* nos ensinam alguma coisa. Todos os "desastres" que enfrentamos na editora redundaram em um aprendizado que só nos leva para um nível mais alto.

Por exemplo, recentemente a Hay House atravessou um período difícil. Nossas vendas não se mantinham constantes e, a certa altura, nos pareceu que tínhamos entrado em baixa e não conseguiríamos sair mais dela. Mês após mês, mais gastávamos do que ganhávamos. Acabei decidindo que, se não tomasse algumas medidas drásticas, eu seria obrigada a fechar a firma.

Essas medidas incluíam a demissão de mais da metade dos funcionários, em especial do corpo administrativo. Imagine como foi difícil para mim tomar essa decisão. Lembro-me do modo como entrei na sala de reuniões. Eu estava em lágrimas, mas sabia que não podia voltar atrás. No entanto, confiava no futuro porque eu fizera afirmações declarando que essa experiência redundaria no mais alto bem para todos os envolvidos. E, de fato, todos os que fui obrigada a dispensar encontraram excelentes empregos em outras empresas e hoje estão muito satisfeitos.

Corriam boatos na praça de que a Hay House estava afundando. Nossos vendedores ficaram surpresos ao descobrir que praticamente todo o país estava a par dos problemas financeiros da editora. E nós que pensávamos que os outros nem tomavam conhecimento de nossa existência... Tenho de admitir que foi motivo de grande alegria para mim provar que todas essas previsões sombrias estavam erradas. Apertando tremendamente o cinto, conseguimos nos manter à tona. Com um número de funcionários bem menor e a decisão de fazer a empresa progredir, superamos a fase difícil e nos revigoramos. Porém, o mais importante de tudo é que *aprendemos muito* com as dificuldades.

Atualmente a Hay House está indo de vento em popa. Meus

funcionários gostam da empresa e eu gosto deles. Apesar de todos estarmos trabalhando arduamente, ninguém se sente assobado. Estamos lançando uma grande quantidade de livros novos no mercado e atraindo a prosperidade.

Creio que todos os acontecimentos resultam no melhor, mas sei que é difícil alguém ver isso quando está atravessando uma experiência desagradável. Pense em algo negativo que lhe tenha acontecido. Talvez você tenha sido despedido ou abandonado por seu cônjuge. Agora vá além do acontecimento em si e olhe o quadro de uma forma mais ampla. Você, sem dúvida, verá que do acontecimento resultaram algumas coisas boas. Já ouvi muita gente dizer algo como: "Sim, foi horrível quando me aconteceu, mas se não fosse por isso eu não teria... conhecido fulano... montado meu próprio negócio... admitido que eu tinha um vício grave... começado a me amar".

Quando confiamos que a Divina Inteligência nos deixará experimentar a vida da forma que é a melhor para nós, aumentamos nosso poder e passamos a ser capazes de apreciar *tudo* o que ela tem a oferecer, tanto o bom como aquilo que chamamos de *mau*. Tente aplicar essa idéia a suas experiências de trabalho e você notará a mudança.

Se você possui uma empresa ou dirige uma, comece a atuar como se fosse uma expressão da Divina Inteligência. Mantenha as linhas de comunicação com seus empregados sempre abertas e permita que eles expressem seus sentimentos sobre o trabalho que desempenham de uma maneira inofensiva. Certifique-se de que as salas da empresa estão sempre limpas e arrumadas, pois elas são um reflexo do estado mental dos funcionários. Se existe bagunça física, como eles poderão desempenhar a contento as tarefas mentais e intelectuais? Adote um lema que reflita a filosofia de sua empresa. O da Hay House é: *Criando um mundo onde é seguro amarmos uns aos outros*. Quando se permite que a Divina Inteligência atue em todas as áreas da empresa, o trabalho flui melhor e as melhores oportunidades parecerão sair do nada.

Atualmente estou vendo muitas empresas mudarem, abandonando os velhos hábitos de competição e conflito. Um dia saberemos que existe abundância para todos e então poderemos nos abençoar uns aos outros, desejando prosperidade mútua. Fico satisfeita também em notar que algumas companhias já estão começando a modificar suas prioridades, dando maior espaço para os empregados se expressarem. Quando essa atitude se tornar mais disseminada, experimentaremos uma época de maior progresso, pois todos os ambientes de trabalho serão agradáveis, o que resultará em um melhor desempenho profissional.

As pessoas querem algo mais de seu trabalho além do cheque de pagamento do salário. Elas desejam contribuir para o mundo e sentirem-se realizadas. No futuro, a capacidade de fazer o bem num nível global superará de longe a necessidade de materialismo.

Capítulo 13

0 Total das Possibilidades

Cada um de nós está totalmente ligado com o Universo e com a vida como um todo. O Poder está dentro de nós para expandir os horizontes de nossa consciência.

Quero que você se expanda ainda mais. Digamos que você vem fazendo trabalho mental há algum tempo e agora conseguiu bons resultados. Será que isso significa que você não tem mais nada a fazer? Que vai ficar sentado em seus louros, descansando? Não. Acho que você já percebeu que o trabalho interior é uma ocupação para a vida toda, algo que uma vez começado jamais para. Você pode atingir patamares ou tirar férias, mas com certeza trabalhará para sua melhoria até o final de sua existência. Sempre haverá uma área que pode ser melhorada. Você agora está saudável, mas e quanto à prosperidade? Você é feliz? Sente-se realizado profissionalmente? Sente-se protegido? Sente-se seguro? Veja quanto trabalho há à sua frente.

Limitações aprendidas a partir do passado

Existe uma expressão que gosto muito de usar: *o total das possibilidades*. Aprendi com um dos meus primeiros professores de Ciência da Mente, Eric Pace, e desde então ela vem sendo a plataforma de lançamento que utilizo para deixar minha mente ir além do que antes eu imaginava possível e muito além das crenças limitadas que eu tinha quando era mais jovem.

Quando eu era criança, não compreendia que muitas críticas de adultos e amigos eram apenas o resultado de algum desapontamento ou de um mau dia, e não refletiam a verdade. Então, aceitei esses pensamentos e eles se tornaram parte de minhas limitações. Posso não ter sido tola, burra, desengonçada ou feia, mas era assim que eu me sentia.

A maioria de nós cria suas idéias sobre a vida por volta dos 5 anos de idade. Podemos acrescentar algumas na adolescência e umas poucas na idade adulta, mas a grande parte delas é gravada na infância. Se você perguntar a alguém por que ele acredita nisto ou naquilo, pode ter certeza de que a pessoa descobrirá que a origem dessa crença está em sua infância, época em que ela tomou sua decisão sobre esse determinado assunto.

É por isso que vivemos dentro das limitações de nossa consciência de 5 anos. Aceitamos o que nossos pais diziam e continuamos vivendo dentro das limitações impostas pela consciência deles. Mesmo que seus pais tenham sido sensacionais, eles não sabiam de tudo e tinham limitações. Você fala o mesmo que eles falavam e faz o mesmo que eles faziam. Dessa forma, se contém em muitas áreas pois repete o modo de pensar deles quando diz a si mesmo: "Isto não vai dar certo" ou "Ninguém consegue fazer aquilo".

Algumas das crenças da infância podem ser positivas e nutridoras. São pensamentos que são úteis a vida toda, como "Olhe para os dois lados da rua antes de atravessar" ou "comer verduras faz bem". Outras podem ter sido úteis numa certa época, mas não servem mais. "Não confie em estranhos", por exemplo, é

um bom conselho para uma criança, mas a perpetuação da crença num adulto só serve para criar isolamento e solidão.

No momento em que você diz: "Não vou conseguir" ou "Não vai dar certo" ou "O que os vizinhos vão pensar?", você está se limitando. A última pergunta, então, costuma ser um grande obstáculo. "O que meus vizinhos, colegas ou amigos vão pensar?" Na maioria das vezes, essa frase não é mais do que uma boa desculpa — você não terá de fazer alguma coisa porque eles não a fariam.

Você abriga em seu interior outras mensagens absurdas, como "Não sou forte o bastante", "Não tenho idade para isso" ou "Não sou do sexo certo". Quantas vezes você se deixou limitar por essa última? "Não posso fazer isso porque sou homem", "Não posso trabalhar naquilo porque sou mulher". Lembre-se de que a alma não tem sexo. Eu acredito que, antes de encarnar neste mundo, você escolheu seu sexo com o objetivo de aprender uma lição em particular e, portanto, não tem por que se sentir inferior ou superior por causa dele. Usá-lo como desculpa é uma outra maneira de abrir mão de seu poder.

As limitações frequentemente o impedem de expressar e vivenciar o total das possibilidades. "Eu não tenho estudo para isso." Quantas vezes você deixou essa crença contê-lo? Conscientize-se de que a educação escolar é algo estabelecido por grupos de pessoas que dizem: "Você não pode fazer isso ou aquilo a não ser que seja a nossa moda". Eu aceitei essa limitação por muitos anos, pois abandonei a escola antes de terminar o segundo grau. Eu dizia a mim mesma: "Infelizmente não tenho estudo. Não posso conseguir um bom emprego. Não sou capaz de fazer nada corretamente. Não sei pensar".

Então, certo dia, me dei conta de que a limitação só existia em minha mente e não tinha nada a ver com a realidade. Abandonando minha crença limitadora, permiti-me aproveitar o total de minhas possibilidades. Descobri que eu era capaz de pensar, que era inteligente e tinha facilidade para me comunicar. Ao me libertar das limitações do passado, encontrei possibilidades que antes me pareciam inexistentes.

Limitando o potencial que existe em nós

Existem pessoas que acham que sabem tudo. Quem pensa assim não progride, não absorve nada de novo. Você aceita que existe um Poder, uma Inteligência maior do que você mesmo ou acha que você mesmo, em seu corpo físico, é esse poder? Se pensa assim, você vai passar maus pedaços por causa de sua mente limitada. Mas, se ao contrário você aceita que existe um Poder neste Universo que é muito maior e mais sábio do que tudo, e que você faz parte Dele, está pronto para vivenciar o total de suas possibilidades.

Quantas vezes você se deixou paralisar pelas limitações de sua atual percepção? Lembre-se de que, cada vez que você diz: "Não posso", está colocando um sinal de **PARE** a sua frente, está fechando a porta que dá para sua própria sabedoria interior e bloqueando o fluxo de energia de seu próprio Poder. Você está disposto a ir além do que acredita hoje? Claro que você acordou hoje com certos conceitos e idéias limitadoras, mas saiba que você tem capacidade para ir além deles e vivenciar uma realidade muito maior. Isso é chamado de aprendizado porque você está absorvendo algo de novo. Essa novidade poderá se ajustar ao que você já possui ou, então, será muito melhor.

Você já notou o modo como age quando resolve fazer uma arrumação no armário para ter mais espaço para guardar as coisas novas que comprou? Primeiro você tira tudo, separando as roupas e objetos que pretende conservar daqueles que não lhe servem mais. Em seguida, separa estes últimos em duas pilhas. Na primeira ficam as coisas que poderão ser úteis para outras pessoas. Na segunda, ficam as imprestáveis, que serão jogadas fora. Feita a separação, você volta a arrumar o armário, só que numa ordem diferente da anterior, de modo a ficar mais fácil pegar as roupas e objetos novos.

Você deve fazer o mesmo com sua mente. É preciso descartar o que não serve mais para abrir espaço para novas possibilidades. Lembre-se de que tudo é possível onde Deus se encontra

e que Deus encontra-se dentro de cada um de nós. Quem deixa sua mente atulhada de idéias preconcebidas está se bloqueando e é incapaz de perceber o total das possibilidades que tem a sua frente. Vamos a um exemplo: quem vê uma pessoa doente e só pensa, "Pobrezinho, como deve estar sofrendo", bloqueia as energias curadoras. Aquele que vê o doente em perfeita saúde e confia no Poder Maior está se abrindo para o total das possibilidades e talvez venha a presenciar o que lhe parecerá um milagre.

Um homem me falou enfaticamente que para ele era impossível um adulto se modificar. Posteriormente, eu soube que ele estava doente e que queria vender o casarão em que morava, mas estava tendo grande dificuldade em entrar em acordo com os possíveis compradores. Percebi, então, que esse homem era uma dessas pessoas que se recusam a mudar seu modo de pensar e acham que tudo tem de ser feito a sua moda. Claro que sendo assim ele continuaria a encontrar muitos obstáculos na venda da propriedade. Acreditando que um adulto é incapaz de mudar, ele estava recusando-se a abrir sua consciência para um novo modo de pensar.

Expandindo nossos horizontes

O que nos impede de nos abirmos para o total das possibilidades? Quais são os fatores limitadores? O medo é um deles. Quando você se atemoriza e diz: "Isso não vai dar certo", está atraindo experiências desagradáveis que lhe causarão mais temores. O julgamento também é um fator limitador. Ninguém gosta de ser julgado, mas praticamente todos nós julgamos os outros. Cada vez que você se surpreender julgando ou criticando, lembre-se de que o que sai de você acaba voltando.

Existe uma grande diferença entre julgar e emitir uma opinião. Uma opinião é o modo como você se sente sobre uma determinada coisa. Você pode dizer, por exemplo: "Prefiro usar verme-

lho em vez de azul". Já afirmar que todos que usam azul, por pensarem diferente de você, estão errados, é um julgamento. Aprenda a distinguir bem entre opinião e julgamento. Ao dar sua opinião, não a deixe se tornar um julgamento ou crítica contra alguém.

A culpa também é um fator limitante. Se por acaso você magoar alguém, peça desculpas e não reincida no erro. Não fique se censurando pelo que fez, porque, agindo assim, você está se impedindo de receber o bem. Quem não se mostra disposto a perdoar também está limitando seu crescimento. O perdão o ajuda a consertar uma falha em seu eu espiritual. Você passa a ter compreensão em lugar de ressentimento e compaixão em vez de ódio.

Encare os problemas como oportunidades para ajudá-lo a crescer. Qual costuma ser sua atitude diante deles? Se você é desses que só ficam pensando: "Coitadinho de mim, por que uma coisa dessas foi acontecer comigo?", está se limitando e não se abrindo ao total das possibilidades. Você precisa confiar no Poder Maior, precisa afirmar que tudo está bem e que o problema irá resultar em seu mais alto bem. Não se preocupe com o modo como ele será resolvido. Se você se entregar à sabedoria ilimitada do Poder e da Presença que existe em seu interior, as soluções virão das maneiras mais inesperadas.

Todos nós já enfrentamos situações onde nos parecia estarmos diante de um muro, sem termos para onde ir. No entanto, todos estamos aqui, neste instante, porque de alguma forma encontramos uma saída. Talvez nem consigamos explicar como ela surgiu, mas o fato é que havia uma solução para aquele problema que nos parecia insolúvel. Quanto mais nos alinharmos com o Poder e a Verdade em nosso interior, mais rapidamente as infinitas possibilidades se tornarão realidade.

Consciência de grupo

É essencial abandonarmos nosso modo limitado de pensar e despertarmos para uma visão mais cósmica da vida. Felizmente o mundo está atingindo novos níveis de espiritualidade. Embora ainda existam guerras por motivos tão tolos como a diferença de religiões, elas estão se tornando menos freqüentes. A queda do Muro de Berlim e o renascimento da liberdade no leste da Europa são exemplos dessa expansão de consciência. Quando esta se expande, o indivíduo passa a querer gozar os direitos que são seus por natureza e a liberdade é talvez o maior deles.

Outro dia tive a oportunidade de ler um estudo que me fascinou. Ele apresentava um gráfico mostrando a expansão das diferentes fases do desenvolvimento ocorrido neste século. Primeiro houve a expansão da atividade agrícola, que acabou sendo superada pelo crescimento industrial. Por volta de 1950, começou a predominância da informática, com o avanço nos sistemas de computação e comunicação. O que me encantou nesse estudo foi ver no gráfico o crescimento de uma outra curva, a que mostra o movimento de elevação da consciência. Eu tenho sido testemunha desse avanço. Tanto aqui nos Estados Unidos como no exterior, pois já estive em Londres, Paris, Jerusalém, Amsterdã e até mesmo na Austrália venho encontrando grandes grupos de pessoas interessadas em conhecer o funcionamento de sua mente e usando esse conhecimento para assumirem o controle de suas vidas e experiências.

Sempre que você usa sua consciência de uma maneira positiva, está se ligando a outras pessoas que agem da mesma forma. Cada vez que você medita, está se sintonizando com outros que meditam. Cada vez que você visualiza um processo de cura para seu corpo, está se sintonizando com outros que estão fazendo a mesma coisa. Portanto, cada vez que você imagina o bem para você mesmo, está se somando com milhares de outros que também estão imaginando o bem, o que resulta na expansão da consciência em um nível muito mais amplo.

Nossa meta deve ser irmos além do que existe, do que existiu. A consciência expandida cria extraordinários milagres em todo o mundo.

O total das possibilidades abrange tudo, inclusive o Universo, e vai muito além dele. Com o que você está se ligando? O que o limita? O preconceito é um tipo de medo. Quem é preconceituoso está se sintonizando com pessoas preconceituosas. Quem abre sua consciência e faz o melhor possível para atuar no nível do amor incondicional está participando daquela curva no gráfico que está subindo rapidamente. Você quer subir com a curva ou ficar para trás?

As crises acontecem no mundo com bastante frequência. Qual é sua atitude diante delas? Você se lembra de enviar energia positiva para a região conturbada e fazer afirmações para que tudo seja resolvido o mais rapidamente possível? Lembre-se de que você pode usar sua consciência para criar harmonia e abundância neste planeta. Assim, em vez de ficar se queixando ou de condenar, ligue-se com o Poder Maior e passe a afirmar coisas boas, o que resultará no surgimento de uma solução que trará o mais alto bem para todos.

Você está mesmo disposto a expandir os horizontes de seu pensamento? Está disposto a ir além das limitações daqueles que o cercam? Se essas pessoas são limitadas, procure novos amigos. Não se deixe conter. Proponha-se sempre a mudar a frase "Eu não posso" para "Sim, eu posso!"

Se por acaso você ouvir alguém dizer que esta ou aquela doença é incurável, saiba bem em sua mente que isso não é verdade. Para mim, "incurável" significa que a medicina ainda não encontrou a cura e não que a cura é impossível. O termo "incurável" deve nos incentivar a nos interiorizarmos para encontrar uma solução. Convença-se de que podemos ir muito além das estatísticas. Não somos apenas números numa tabela. As cifras que vemos no papel são as projeções feitas pela mente limitada de al-

guém. Abrindo-nos para o total das possibilidades, nós nos damos a esperança.

O dr. Donald M. Pachuta, ao falar sobre a aids, disse: "Nunca tivemos uma epidemia, *nunca*, que fosse 100 por cento fatal". Isso significa que até para essa doença terrível existe cura, embora ela atualmente não esteja ao alcance de todos. Em algum lugar deste planeta alguém já se curou de aids e de outras doenças que fomos capazes de criar. Se aceitarmos a tristeza e a desesperança, ficaremos paralisados, aceitando as limitações dos cientistas. Temos de adotar uma atitude positiva para encontrarmos respostas. Já é mais do que hora de usarmos o Poder que existe dentro de nós para nos curarmos e curarmos o mundo.

Nossos outros poderes

Os cientistas afirmam que usamos apenas 10 por cento de nosso cérebro. Então, para que servem os outros 90 por cento? Penso que nessa parte estão as faculdades psíquicas. Tenho certeza de que a telepatia, a clarividência, a clariaudiência etc, são faculdades normais, encontradas em todos os seres humanos. Se a maioria das pessoas não utiliza esses poderes é porque está bloqueada a eles. Em geral, esse bloqueio começa logo na infância. As crianças são bastante sensitivas. No entanto, os pais, diante da manifestação desses poderes naturais, assustam-se e dizem: "Não fale isso", "Foi só sua imaginação" ou "Não acredite em bobagens", o que leva a criança a desligar uma parte importante de seu cérebro.

Penso que a mente é capaz de fazer coisas extraordinárias. Eu, por exemplo, tenho plena convicção de que conseguiria ir de Los Angeles a Nova York em um segundo se soubesse como me desmaterializar e materializar. Claro que ainda não sei como fazer isso, mas tenho certeza de que é possível.

Creio também que, se ainda não possuímos o conhecimento

para fazer as coisas mais incríveis, é porque ainda não estamos preparados para isso. Não alcançamos um nível de evolução que nos permitiria usarmos esse conhecimento apenas para nosso próprio bem. Provavelmente magoariamos outras pessoas com ele. No entanto, sei que, quando atingirmos o ponto onde realmente seremos capazes de viver no amor incondicional, começaremos a usar os outros 90 por cento de nosso cérebro.

Caminhar sobre brasas

Creio que você concordaria comigo se eu dissesse que é impossível se andar sobre brasas sem queimar as solas dos pés. No entanto, quando eu pergunto em meus cursos: "Quantos de vocês já ouviram falar em andar sobre brasas?", várias mãos se levantam. Muita gente faz isso e não são criaturas extraordinárias, mas pessoas comuns, como eu e você.

Tenho um amigo, Darby Long, que trabalha com o dr. Carl Simonton, o famoso cancerologista. A equipe dá cursos de uma semana para doentes de câncer e neles sempre há uma demonstração de andar sobre fogo. Darby já fez isso várias vezes e ajudou muitos outros a imitarem-no. O objetivo do exercício é incentivar os cancerosos a não se deixarem bloquear pelas limitações da mente humana.

Creio que Anthony Robbins, o rapaz que começou a divulgar a técnica de caminhar sobre fogo neste país, está aqui para fazer algo de extraordinário em prol deste planeta. Quando Tony ouviu falar sobre caminhar sobre brasas, ele se interessou em aprender. Um iogue lhe disse que seriam necessários anos de estudo e meditação antes de ele conseguir. Todavia, usando as técnicas da Programação Neuro-Lingüística, Tony aprendeu a fazê-lo em pouco horas. A PNL observa os padrões de comportamento de uma pessoa ao fazer uma determinada coisa e, em seguida, copia essas reações e atitudes para obter um resultado similar. Desde

então Tony vem ensinando outras pessoas a caminhar sobre brasas. Sua intenção não é mostrar que todos podem fazer um belo truque, mas sim que todos os seres humanos podem ir além de seus medos e limitações.

Tudo é possível

Repita comigo: *Vivo e permaneço dentro do total das possibilidades. Onde estou existe todo o bem.* Pense nessas últimas palavras por um instante. *Todo o bem.* Veja que eu não disse um pouco de bem ou algumas coisas boas, mas *todo o bem.* Ao acreditar que tudo é possível em sua vida, você se abre a respostas e soluções para problemas em todas as áreas.

Estamos sempre dentro do total das possibilidades. Você pode se fechar a elas, como que criando um muro a sua volta, ou sentir-se seguro a ponto de derrubar essas barreiras para permitir que tudo que é bom chegue a sua vida. Note o que está se passando em seu interior — como você se sente, como reage, em que acredita — e permita-se observar sem fazer comentários ou julgamentos. Quando você conseguir fazer isso estará vivendo dentro do total das possibilidades.

QUINTA PARTE

Deixando Ir o Passado

*O planeta está se tornando consciente
como um todo. Ele está se
tornando autoconsciente.*

Capítulo 14

Mudança e Transição

Algumas pessoas preferem antes deixar o planeta do que mudar.

Estamos sempre querendo que alguém mude, não é? Esse alguém não precisa ser especificamente uma pessoa; no termo pode se incluir o governo, as grandes corporações, os impostos, os chefes, professores, pais, cônjuges, filhos etc. Não nos propomos a mudar, mas queremos que os outros mudem para que nossa vida seja diferente. No entanto, se quisermos realmente mudanças, temos de nos conscientizar de que elas só poderão vir de nosso interior.

Mudar significa se libertar das sensações de isolamento, abandono, solidão, dor, medo e sofrimento. Passamos a criar uma vida cheia de paz, onde podemos relaxar e gozá-la como a vida se apresenta a nós, sabendo que tudo está certo. Gosto muito de usar a afirmação: ***A vida é maravilhosa. Tudo está perfeito em meu mundo e estou sempre indo na direção de um bem maior.*** Uso essa afirmação como uma premissa, pois, pensando assim, não importa que direção minha vida seguir, sei que ela será ótima. Ten-

do essa convicção, posso extrair o melhor de todas as situações e circunstâncias.

Uma mulher que assistiu a uma de minhas palestras veio dizer que estava atravessando uma fase turbulenta. Notei que a palavra *dor* surgia constantemente em nossa conversa. Chamei sua atenção para isso e ela me perguntou se existia uma outra palavra que poderia usar para substituí-la. Pensei então na ocasião em que preendi meu dedo em uma janela. Eu sabia que se fosse me entregar à dor teria um mau período de sofrimento pela frente. Então iniciei rapidamente um trabalho mental, pensando em meu dedo tendo muitas outras *sensações*. Creio que essa minha atitude fez com que meu dedo se curasse muito mais rapidamente e me facilitou atravessar uma fase que de outra forma poderia ter sido muito difícil. Isso mostra que, às vezes, simplesmente alterando um pouco o modo de pensar podemos modificar completamente uma situação.

Que tal pensar na mudança como uma faxina interna? Fazendo um pouquinho de cada vez, você acabará com tudo limpo. Mas não pense que você precisará primeiro terminar para então obter resultados. Quando mudar um pouquinho, já começará a se sentir bem melhor.

Estive em uma reunião de Ano-Novo conduzida pelo reverendo O.C. Smith, que disse algo que me fez pensar:

Chegou o Ano-Novo, mas vocês têm de se conscientizar de que ele não vai fazer nenhuma diferença em sua vida. Só haverá mudanças se vocês estiverem dispostos a se interiorizar e a fazer modificações em si mesmos.

Que grande verdade! É comum as pessoas fazerem resoluções de Ano-Novo, mas dificilmente cumprem o que se prometeram. Isso aconteceu porque não foram feitas mudanças interiores. O pior é que essas resoluções já começam erradas com frases como: "Nunca mais vou pôr um cigarro na boca", que é uma afir-

mação negativa, que não explica nada para o subconsciente. Em uma situação dessas a pessoa deveria dizer: "O desejo por cigarros me abandonou. Estou livre do fumo".

Enquanto você não fizer mudanças interiores, enquanto não estiver disposto a fazer trabalho mental, nada do que está lá fora mudará. E fazer mudanças interiores é muito fácil: basta modificar seu modo de pensar.

O que você pode fazer este ano que não fez no ano passado? Pense por um instante. O que gostaria de mudar em sua vida? Você está disposto a se empenhar para conseguir mudanças?

Se você estiver realmente disposto a mudar, encontrará todas as informações capazes de ajudá-lo. É impressionante como o Universo começa a auxiliá-lo quando você se propõe a se modificar. Ele lhe traz o que é preciso, seja um livro, uma fita gravada, um professor. Às vezes a ajuda vem de uma observação feita por um amigo.

É comum as condições piorarem antes de melhorar. Não se perturbe, é parte do processo. São velhos nós que estão se desfazendo. Não desanime. Continue com suas afirmações. Pense nelas como sementes que você está plantando.

Fazendo progressos

Existe um período de transição entre o instante em que você decide fazer uma mudança e o momento da demonstração. Nele você vacila entre o velho e o novo, pode agir durante algum tempo da maneira nova e logo voltar à velha. Isso é normal e natural. Também existe diferença entre saber e fazer. Você pode saber tudo o que precisa fazer para mudar, mas não põe nada em prática. Então, mantenha-se vigilante em seus esforços para mudar.

É comum as pessoas fazerem suas afirmações três ou quatro vezes e depois desistirem da prática, passando a dizer que afirmações não funcionam. Ora, deve-se ter paciência durante a fase

de mudança, pois leva tempo para você se firmar no novo e completar a modificação. Para haver mudanças não basta a boa intenção. É preciso ação.

Enquanto você estiver no período de transição, lembre-se de se elogiar a cada passo que der à frente. Se começar a se repreender em cada recuo, o processo de mudança acabará se tornando opressivo e você se cansará. Lance mão de todas as ferramentas mentais que você possui para passar do velho para o novo. E, acima de tudo, garanta a sua criança interior que ela está em segurança.

O escritor Gerald Jampolsky diz que amar é abandonar o medo e que o amor e o medo não podem ocupar o mesmo espaço. Portanto, quem não está vindo do espaço amoroso do coração encontra-se tomado pelo medo e, conseqüentemente, sua vida está repleta de isolamento, separação, raiva, culpa e solidão. Precisamos sair do medo para o amor, que deve receber uma posição mais permanente dentro de nós.

Existe uma infinidade de modos de mudar. O que você faz diariamente para se sentir melhor? Com toda a certeza, não passa o dia todo bancando a vítima ou culpando os outros por sua infelicidade. Você precisa pelo menos se dispor a experimentar a paz, a criar a harmonia interior.

Antes de mais nada, você precisa se fazer uma pergunta muito importante: "Quero mesmo mudar?" Pergunte-se também se quer continuar a se queixar sobre o que não tem. Você quer mesmo criar uma vida melhor do que tem agora? Só você pode decidir mudar. Não tenho poder sobre você e não posso obrigá-lo a nada. No entanto, se você estiver disposto a fazer o trabalho necessário, poderá modificar sua vida para melhor. Só você tem o poder. Lembre-se sempre disso.

Tenha sempre em mente que mantermos a paz interior nos ajuda a entrar em contato com pessoas harmoniosas e que pensam como nós. A espiritualidade une todos os habitantes deste planeta no nível da alma. Creia que a sensação de espiritualidade cósmi-

ca que estamos começando a vivenciar irá modificar o mundo para melhor.

Quando falo de espiritualidade, não estou me referindo especificamente à religião. As religiões impõem parâmetros e querem determinar quem é ou não digno de amor. Para mim, todos nós, igualmente, somos dignos de amor. A espiritualidade é nossa conexão direta com uma fonte mais alta e sem necessidade de intermediários.

Por várias vezes ao longo do dia, pare por alguns instantes e pergunte-se: *Com que tipo de pessoas estou me ligando neste momento?* De vez em quando, pergunte-se: *O que realmente acredito sobre esta situação que estou vivendo?* As respostas virão a sua mente. Reflita sobre elas. Outra pergunta que você deve se fazer ocasionalmente é: *Quero mesmo fazer o que essas pessoas estão me pedindo? Por que estou fazendo isto?* Aprenda a examinar seus pensamentos e sentimentos, procurando sempre ser muito honesto consigo mesmo. Procure sempre descobrir em que você está acreditando. Não viva no piloto automático, deixando sua vida entrar na rotina. Isso seria como dizer: "É assim que sou, é assim que eu faço, nada mais". Analise cada experiência. Se ela não for positiva, nutritiva, tente detectar de onde veio. Mantenha-se sempre em contato com sua Inteligência Interior.

Estresse é sinônimo de medo

Acho que nunca ouvi falar tanto de estresse como atualmente. Todos afirmam estar estressados por um motivo ou outro. Para mim essa palavra se tornou uma boa desculpa: "Não posso ir porque estou estressado" ou "Não posso fazer isso porque é muito estressante", e assim *ad infinitum*.

Para mim o estresse é uma reação de medo diante das constantes mudanças da vida. É uma desculpa que usamos para não assumir a responsabilidade por nossos sentimentos.

Na próxima vez em que você achar que está estressado, procure detectar o que o está atemorizando. Pergunte-se: *De que forma estou me sobrecarregando? Por que estou abrindo mão de meu poder?* Agindo assim, você descobrirá o que está criando o medo que o impede de obter a paz e a harmonia.

O estresse é desarmonia interior. Não é possível haver estresse e harmonia ao mesmo tempo. Quem está em paz e harmonia faz as coisas a seu tempo, sem se tornar escravo delas. Se você se sentir estressado, tome alguma atitude para deixar sair o medo. E jamais use a palavra "estresse" como desculpa para não fazer algo que lhe desagrade. Não dê poder para uma palavra tão insignificante. Lembre-se de que nada tem poder sobre você.

Você está sempre em segurança

A vida é uma série de portas abrindo e fechando. Vamos de cômodo em cômodo para ter diferentes experiências. Muitos gostariam de fechar portas sobre velhos padrões negativos, antigos bloqueios e situações que deixaram de ser úteis ou nutritivas. Outros já progrediram bastante e estão no processo de abrirem novas portas para encontrar excelentes experiências.

Penso que voltamos a este planeta muitas e muitas vezes, em cada qual temos de aprender uma lição diferente. É como ir à escola e cursar os diferentes graus. Antes de encarnarmos em uma determinada época, decidimos qual é a lição que iremos aprender nessa vida para evoluir espiritualmente. Uma vez escolhida a lição, passamos à escolha de todas as situações e circunstâncias que nos permitirão aprendê-la, incluindo-se aí o tipo de pais que teremos, o sexo, o local de nascimento, a raça etc. Se você chegou até onde está em sua vida, creia-me, é porque fez as escolhas certas.

À medida que vai avançando em sua existência, tenha sempre em mente que você está sempre em segurança. O que existe a

sua volta está constantemente mudando, mas você é único. Confie em seu Eu Superior. Ele o conduzirá e orientará para escolher os melhores modos de conseguir seu crescimento espiritual. Como disse Joseph Campbell: "Siga sua bem-aventurança.

Veja-se abrindo portas para a alegria, paz, cura, prosperidade e amor; portas para a compreensão, compaixão, perdão e liberdade; portas para a autovalorização,

auto-estima e amor-próprio. Você é eterno. Você continuará para sempre indo de experiência em experiência. Mesmo quando atravessar a última porta deste planeta, ainda não será o fim, mas apenas o início de uma nova aventura.

Lembre-se de que você não pode forçar ninguém a mudar. O que pode fazer é criar para os outros uma atmosfera positiva onde terão a possibilidade de mudar se assim o desejarem. Cada pessoa está aqui para aprender suas próprias lições. Mesmo se você conseguisse dar um jeito de fazer as lições por eles, os outros seriam obrigados a estudá-las de novo porque não aprenderam sozinhos.

Ame seus semelhantes. Deixe cada um ser o que deseja. Saiba que a verdade está sempre dentro deles e que cada indivíduo pode começar a mudar no instante em que se mostrar disposto a isso.

Capítulo 15

Um Mundo Onde É Seguro Amarmos Uns aos Outros

*Podemos destruir ou curar o planeta. Todos os dias,
envie-lhe energia amorosa e criativa.
Podemos ajudar muito com nossa mente.*

Este planeta está atravessando um período de mudança e transição. Estamos caminhando de uma velha a uma nova ordem. Alguns dizem que é porque estamos entrando na Era de Aquário. Para mim, a astrologia, a numerologia, a quiromancia e outras artes similares são modos diferentes de descrever a vida, cada uma a sua maneira.

Os astrólogos dizem que estamos saindo da Era de Peixes, onde estivemos procurando alguém para nos salvar, e entrando na Era de Aquário, onde iremos nos interiorizar, procurando a salvação em nós mesmos.

Na verdade, não tenho muita certeza de que é o planeta que está mudando. Para mim, somos nós que estamos nos tornando mais conscientes e despertos. Condições que antes fermentavam na escuridão estão vindo à tona e sendo discutidas abertamente. Entre eles estão o mau funcionamento da família, os maus-tratos contra crianças e a destruição do meio ambiente.

Você não acha empolgante a idéia de que podemos mudar aquilo que nos desagrade? Sem dúvida, essa possibilidade é fascinante. No entanto, antes de mudar, temos de nos tornar conscientes do que está errado. E, tal como acontece no plano pessoal, precisamos olhar de frente os problemas da Mãe Terra para podermos curá-la.

Estamos começando a ver a Terra como um organismo vivo, pulsante, uma entidade, um ser. Ela respira. Ela pulsa. Ela cuida de seus filhos. Ela fornece tudo o que é necessário para eles. Ela é equilibrada. Quem passa um único dia em contato com a natureza virgem consegue ver todos os sistemas do planeta funcionando em perfeito equilíbrio. A Terra foi criada no mais absoluto equilíbrio e nela existe a perfeita harmonia.

E aqui estamos nós, a grande espécie humana que imagina saber tudo, mas que faz o possível para destruir o planeta onde vive, rompendo esse equilíbrio e harmonia. Nossa ignorância e cobiça estão destruindo o organismo vivo do qual somos parte integrante. Contudo, se destruímos a Terra, onde viveremos?

Quando afirmo que devemos cuidar da Terra, muitas pessoas me dizem que se sentem impotentes diante dos problemas que a afetam. Têm a impressão de que um único indivíduo não é capaz de ajudá-la. Não é verdade. Se cada um de nós fizer um pouquinho, o resultado será grande. Talvez não consigamos ver o efeito de uma ação isolada, mas, creia-me, a Mãe Terra sente cada pequenina atenção que lhe é dada.

Em meu grupo de apoio para aidéticos temos uma pequena banca para a venda de livros. Há algum tempo, ficamos sem sacos de papel para acondicionar os livros para os compradores. Então, tive a idéia de guardar todos os sacos que eu recebia ao fazer compras. De início, achei que não teria nem um terço dos cartuchos de que eu precisaria para o final da semana, mas me enganei redondamente. Na reunião seguinte, eu estava até as orelhas de sacos de papel. Um de meus ajudantes resolveu me imitar e depois veio me dizer que jamais se dera conta de quantos sacos jogava fora até começar a guardá-los. Pondo isso em ter-

mos da Mãe Terra, são árvores e árvores que estão sendo cortadas para atender a um uso de no máximo duas ou três horas, pois geralmente acabamos jogando os sacos de papel no lixo. Como me dei conta do desperdício, hoje em dia, quando saio para fazer compras, levo uma sacola de tecido para guardar as mercadorias. Se por acaso a esquecer, na primeira loja em que compro peço um saco bem grande para depois colocar tudo dentro dele. Nunca ninguém me olhou torto. Afinal, é uma medida mais do que sensata.

Na Europa, há muito tempo as pessoas usam sacolas de tecido para acondicionar suas compras. Um amigo inglês esteve visitando os Estados Unidos e me contou que adorava ir aos supermercados porque achava muito chique e bem americano a fartura de sacos de papel à disposição dos fregueses. Isso pode ser um costume bem enraizado, mas temos de pensar em termos globais e levar em consideração os efeitos que esses hábitos e tradições causam no meio ambiente.

Especialmente o americano tem verdadeira mania por embalagens. Há poucos anos, estive no México e visitei uma feira livre. Fiquei encantada com as frutas e verduras expostas nas bancas. Elas não estavam polidas e acondicionadas em plástico, como as encontramos nos Estados Unidos, mas me pareceram extremamente apetitosas, naturais e saudáveis. Todavia, algumas das pessoas que me acompanhavam as acharam horríveis e me garantiram que não teriam coragem de comê-las.

Em outra parte da feira livre vimos tinas cheias de especiarias em pó. Novamente encantei-me com a variedade e colorido das bancas. Um amigo, torcendo o nariz, falou que jamais compraria aquilo. Eu quis saber por quê, e ele disse que tudo lhe parecia sujo. "Por quê?", perguntei de novo, e ele respondeu que aquelas especiarias não deviam ficar expostas, mas sim embaladas. Tive de rir. Onde ele achava que ficavam antes de serem colocadas em saquinhos plásticos? O fato é que estamos tão acostumados a ver as coisas acondicionadas em caixinhas e saquinhos cheios de fricotes que temos dificuldade em aceitá-las ao natural.

Esteja disposto a fazer pequenos ajustes em seu modo de viver pelo bem do meio ambiente. Sua contribuição será de grande importância para o planeta, mesmo que seja apenas usar uma sacola de tecido ou fechar a torneira enquanto está escovando os dentes.

Em meu escritório, conservamos o máximo possível. Todos os papéis usados são enviados a uma usina de reciclagem. Reaproveitamos seguidamente os envelopes grandes de papel pardo. Também tentamos imprimir todos os nossos livros em papel reciclado, embora nos custe um pouco mais. Às vezes, temos dificuldade em obter papel reciclado, mas sempre insistimos em pedi-lo aos fornecedores, pois sabemos que, se houver procura, as indústrias produzirão mais. Criando demanda, estamos ajudando nosso planeta.

Gosto muito de jardinagem e costumo preparar meu próprio adubo orgânico. Nem uma folha de alface descartada ou um galhinho de árvore saem de minha propriedade. Tudo o que não pode ser aproveitado vai para a pilha de composto. Acredito em devolver à terra o que dela tirei. O que entra em minha pilha de composto como lixo sai como uma terra rica, cheia de elementos nutritivos para as plantas. Meus amigos também me ajudam contribuindo com as sobras das hortaliças que consomem. Devido a essas minhas práticas de reciclagem, minha horta produz abundantemente tudo de que preciso e meu jardim chama a atenção por sua beleza.

Coma alimentos nutritivos

Nosso planeta foi criado de modo a nos dar tudo de que necessitamos para cuidar de nós mesmos. Se nos alimentarmos do que a Terra oferece, gozaremos de saúde, pois estaremos seguindo o plano que foi estabelecido na criação do planeta. Infelizmente, o ser humano, com sua "grande" inteligência, não se alimenta adequadamente e depois fica imaginando por que não tem

boa saúde. Parece que ninguém mais neste meu país ingere comida de verdade. Tudo é enlatado, processado, congelado, tratado quimicamente e cozido em microondas.

Recentemente, li que os jovens que se apresentam para o serviço militar possuem um sistema imunológico bem menos saudável que os rapazes de vinte anos atrás. Não é de admirar; afinal, se não oferecemos a nosso organismo os alimentos naturais de que ele necessita para se construir e reparar, que motivos temos para esperar que ele se mantenha forte a vida toda? Acrescente à má alimentação o álcool, o fumo, as drogas e uma boa dose de ódio por si mesmo e está formado o clima ideal para o surgimento de doenças.

Há alguns meses, passei por uma experiência interessante. Fui fazer um curso chamado "Motorista Responsável", em que muitos dos participantes eram pessoas com mais de 55 anos, interessadas em conseguir um desconto no pagamento de seguros de automóveis. Acredite ou não, passamos a manhã inteira conversando sobre as doenças que supostamente teríamos de enfrentar com a chegada da idade. Essas pessoas se mostraram muito preocupadas com os males que poderiam afetar seu organismo, desde os olhos até o coração. No entanto, na hora do almoço, 90 por cento delas correram para a lanchonete mais próxima.

Então, pensei: será que nunca aprenderemos? Mais de 500 mil pessoas morrem de câncer a cada ano. Um milhão de pessoas sofrem ataque do coração! E, sabendo disso, por que essa multidão que teme tanto as doenças corre para lanchonetes a fim de comer coisas gordurosas e superindustrializadas, dando tão pouca atenção a seu corpo?

Curando a nós mesmos e o planeta

Um dos aspectos marcantes do período de transição que estamos atravessando é a crise da aids, que também está mostrando

o quanto somos preconceituosos. Fico chocada com a falta de compaixão com os aids. É por isso que estou cada vez mais empenhada em criar um mundo onde possamos amar uns aos outros.

Vimos a este mundo para aprender o amor incondicional, em primeiro lugar para o termos para nós mesmos e depois para dá-lo a nossos semelhantes. Precisamos de uma vez por todas nos livrarmos da idéia *nós* e *eles*. Não existe nós e eles, mas apenas *nós*. Neste mundo não existem grupos dispensáveis e ninguém é menos que o outro.

Cada um tem sua própria lista de pessoas que coloca "lá fora". Muitos foram criados em famílias onde o preconceito era visto como algo normal e natural; este ou aquele grupo não era considerado bom o bastante. Todavia, ninguém pode se considerar espiritualizado enquanto deixar alguém "lá fora". Lembre-se de que, quando afirmamos que alguém não é bom o bastante, estamos dizendo que *nós* não somos bons o bastante. Afinal, somos reflexos uns dos outros.

Recentemente, fui convidada para participar do programa de televisão da atriz e cantora Oprah Winfrey. Apareci ao lado de cinco aids que estavam sendo bem-sucedidos em sua luta contra o terrível mal. Nós seis jantamos juntos antes da gravação do programa e a carga de energia positiva era tão grande que cheguei a chorar. Emocionei-me demais porque vi a minha frente aquilo que venho tentando transmitir há vários anos: existe esperança. Essas cinco pessoas contrariaram a opinião da comunidade médica de que não existe cura para a aids. Elas se propuseram a experimentar tratamentos alternativos por intermédio do método da tentativa e erro, mas acima de tudo mostraram-se dispostas a se expandir e ir além de suas próprias limitações.

O programa foi ótimo. Fiquei satisfeita em ver as mulheres aids representadas ali, o que não é comum. Em minha exposição, fiz o possível para explicar ao público em geral que se deve abrir o coração e se conscientizar de que a aids não afeta apenas um grupo que talvez pareça pouco importante, mas todos nós

que vivemos neste planeta.

Creio que nesse programa conseguimos transmitir a esperança. Ela sempre existe e é a responsável por nos abriremos para novas possibilidades. Tendo esperança, nós nos empenhamos na busca da cura em vez de ficar simplesmente dando de ombros, dizendo que não há nada a ser feito.

Sinto o coração apertado quando penso que cada vez mais heterossexuais morrerão de aids pela falta de visão do governo e dos médicos. Enquanto for encarada como uma doença *gay*, a aids não receberá a atenção de que precisa com tanta urgência. Quanta gente "direita" terá de morrer antes de ela ser considerada um mal que pode atacar qualquer ser humano?

Penso que, quanto mais rapidamente afastarmos os preconceitos e sairmos à procura de uma solução para a crise da aids, mais cedo extirparemos esse mal do planeta. Para mim, a aids está relacionada com a poluição. Você sabe que os golfinhos da costa da Califórnia estão morrendo devido a doenças causadas por uma deficiência em seu sistema imunológico? Não creio que seja devido a suas práticas sexuais. Faz tanto tempo que estamos poluindo este planeta que grande parte dos vegetais já não serve para a alimentação. Estamos matando os peixes nos rios. Estamos poluindo o ar de tal forma que, atualmente, temos a chuva ácida e um buraco na camada de ozônio. E, o pior de tudo, continuamos a poluir nosso organismo, abrindo caminho para as mais variadas doenças.

Apesar de ser uma doença terrível, a aids mata um número de pessoas extremamente pequeno em comparação com as que estão morrendo devido ao câncer e doenças do coração. Estamos dispostos a gastar fortunas criando venenos cada vez mais poderosos para eliminar as doenças que criamos, mas nos negamos a mudar de hábitos e dieta. Em vez de deixarmos o corpo curar as enfermidades, procuramos drogas e cirurgia. O mais incrível é que está provado que os medicamentos e a cirurgia só podem eliminar 10 por cento das doenças. Veja só, com todo o dinheiro

que é gasto em produtos químicos, radiações e cirurgias, só 10 por cento das doenças podem ser combatidas!

Li num artigo de revista que as doenças do próximo século serão causadas por novas linhagens de bactérias que encontrarão terreno propício em nosso corpo devido à queda da resistência do sistema imunológico. Essas bactérias já começaram a sofrer mutações; assim, as drogas que conhecemos atualmente serão incapazes de combatê-las. Portanto, está claro que, quanto mais rapidamente fortalecermos nosso sistema imunológico, mais facilmente conseguiremos curar a nós mesmos e ao planeta como um todo.

Precisamos nos manter sempre conscientes para fazer as escolhas certas. Temos de estar sempre prontos para reconhecer os problemas de forma a encontrar soluções. Algumas coisas talvez venham até a nos atemorizar ao virem à tona, mas isso é parte do processo. Só nos dando conta de sua existência é que podemos mudá-las. Todos os problemas deste mundo, dos maus-tratos contra crianças até a aids, dos desabrigados até a fome, serão resolvidos se dermos muito amor a nós mesmos e a nossos semelhantes.

Devemos abandonar as antigas limitações. Temos de nos abrir ao potencial incrível desta década diante de nós. Se quisermos, poderemos fazer destes últimos anos do século uma época de renovação e cura. Dentro de nós existe o poder que pode limpar — limpar o organismo, a mente, tudo. Devemos estar sempre atentos, olhando a nossa volta, para descobrir o que precisa de nossos cuidados e atenção. O modo como cada um escolhe viver exercerá um enorme impacto sobre nosso mundo e nosso futuro.

Para o mais alto bem

Se você trabalhar apenas consigo mesmo, esquecendo-se de envolver todo o planeta em amor, não haverá o equilíbrio tão ne-

cessário. Aplique os mesmos métodos que você usa para se curar para criar a evolução do mundo como um todo. Já sabemos que os pensamentos moldam nossa vida. Temos consciência também de que para mudarmos imediatamente o mundo a nossa volta devemos mudar nosso modo de pensar. Se cada um trabalhar para mudar a parte de mundo que o cerca, sem pensar em *nós* e *eles*, desejando paz e harmonia para todos, sem diferença, juntos mudaremos todo o planeta para melhor.

Se em vez de desperdiçar energia se queixando sobre o que existe de errado no mundo você usá-la para fazer afirmações positivas e visualizações curadoras, conseguirá mudar muitas coisas. Lembre-se de que, sempre que está meditando, visualizando a paz e abençoando o planeta, você se encontra em sintonia com todas as outras pessoas que fazem o mesmo, o que cria um grande campo de energia positiva. Mesmo aquele que está doente pode fazer muito para auxiliar a cura de nosso mundo. Criando a paz para si mesmo, ele cria paz a sua volta e a esparrama pelo mundo.

Devemos nos empenhar para tornar nossos jovens mais conscientes sobre o que está acontecendo no mundo e oferecer-lhes oportunidades para eles fazerem algo em prol da melhoria deste planeta. Em minha opinião, as crianças devem ser orientadas para a preservação do meio ambiente desde a mais tenra idade. Sou extremamente favorável ao envolvimento das famílias em organizações ecológicas, pois essa atitude faz gravar nos filhos a crença de que somos todos responsáveis pelo que acontece em nosso planeta.

Os grupos ecológicos estão fazendo um excelente trabalho. Acima de tudo, estão conscientizando a população de que não adianta ficar sentado, esperando que o governo faça alguma coisa pelo meio ambiente. Todos podem e devem fazer sua parte para que ele seja preservado. Aconselho-o a participar de uma dessas organizações como voluntário. Você não precisa se dedicar em tempo integral. Se conseguir reservar uma hora por mês para fazer algo

em prol da natureza, já estará contribuindo muito para o mais alto bem do mundo.

A cada dia que passa vejo maiores oportunidades para a mescla da ciência e tecnologia do presente e do futuro com as verdades espirituais de ontem, hoje e amanhã. Compreendendo que os atos de violência são cometidos por pessoas que foram crianças traumatizadas, poderemos combinar nosso conhecimento com as ciências modernas para ajudá-las a se modificarem. Combater a violência com a violência só serve para perpetuá-la. Em vez disso, precisamos incentivar a auto-estima, a autovalorização e o amor-próprio. A criança amada e apreciada se transformará em um adulto forte e seguro. As ferramentas para a transformação estão à disposição; cabe a nós usá-las.

Gostaria que você aprendesse um maravilhoso exercício de cura do planeta. Feche os olhos e concentre-se em um lugar qualquer do globo terrestre. Pode ser um local perto ou muito distante de sua casa. Visualize essa região em paz. Veja seu povo alegre, bem alimentado, bem vestido, vivendo em perfeita segurança. Repita o exercício pelo menos uma vez ao dia e você estará trabalhando para o mais alto bem da Terra.

Ponha seu amor para trabalhar na cura deste planeta. Seu trabalho é muito importante. **Você** é muito importante. Dando amor, você modificará completamente a energia que envolve este azul, belo e frágil globo que chamamos de lar.

E assim é.

Posfácio

Tive algumas experiências extraordinárias em minha vida, mas a que tem aberto mais meu coração em um nível muito profundo é meu trabalho com pessoas que sofrem de aids. Hoje em dia, abraço carinhosamente criaturas que há três anos eu nem teria coragem de olhar. Consegui ir além de minhas limitações e, como recompensa, tenho recebido muito, muito amor.

Em outubro de 1987, meu assistente Joseph Vattimo e eu fomos a Washington para participar de uma marcha com o objetivo de reivindicar fundos governamentais para o tratamento da aids. Não sei se você já ouviu falar no painel de retalhos da aids. Pessoas de todo o país bordam retalhos com o nome de um amigo ou familiar que morreu de aids. Esses pedaços de pano são unidos entre si e com isso está se formando um painel imenso que é exposto em ocasiões como essa.

As 6 da manhã começaram a ser lidos os nomes que estavam nos novos retalhos que seriam posteriormente costurados ao pai-

nel. Havia grande emoção, muitos choravam.

Eu estava ali, com minha lista de nomes na mão, quando senti tocarem meu ombro. "A senhora pode me fazer um favor?" Olhei para trás e vi que era um homem bastante jovem. Quando leu meu nome no crachá, ele gritou, emocionado: "Louise Hay! Meu Deus!", e, em seguida, chorando, quase histérico, atirou-se em meus braços. Abracei-o enquanto ele soluçava, incapaz de se conter. Quando finalmente o rapaz se acalmou, contou-me que seu amante, recentemente falecido de aids, lera meu livro *Você Pode Curar Sua Vida* muitas vezes e que, quando estava para partir deste mundo, pedira-lhe que lesse um dos tratamentos encontrados nele. Suas últimas palavras foram: "Tudo está bem em meu mundo".

Veja que mundo pequeno. Esse rapaz, sem saber quem eu era, ia me pedir para colocar o nome de seu amigo na lista que eu ia entregar depois de ler, pois não conseguira terminar seu retalho para o painel a tempo. Ele poderia ter escolhido qualquer outra pessoa em meio àquela multidão. No entanto, sei que foi o amor que sinto por essas pessoas que o atraiu para mim.

Gostaria agora de citar um trecho de uma das pregações de Emmett Fox. Professor renomado durante três décadas, ele escreveu livros magníficos.

Não existe dificuldade que o amor não consiga vencer. Não existe doença que o amor não consiga curar. Não existe porta que o amor não consiga abrir. Não existe abismo que o amor não consiga transpor. Não existe muralha que o amor não consiga derrubar. E não existe pecado que o amor não consiga redimir. Não importa a profundidade do problema. Não importa o quanto ele pareça insolúvel. Não importa como parece distante a solução. Não importa a gravidade da situação. Não importa o tamanho do erro. Um pouquinho de amor dissolverá tudo. Se você der amor, poderá ser a pessoa mais feliz e poderosa do mundo.

É a pura verdade. E o que você precisa fazer para atingir o espaço onde poderá ser a pessoa mais feliz e poderosa do mundo? A primeira coisa é se abrir. Estamos começando a tomar consciência da existência do poder em nós. No entanto, quem se contrair não irá encontrá-lo. Quanto mais nos abrirmos, mais descobriremos energias universais prontas a nos auxiliar. Então, não existirão feitos impossíveis.

Respire fundo algumas vezes. Em seguida, abra o peito e dê espaço para seu coração se expandir. Persista no exercício e mais cedo ou mais tarde você perceberá as barreiras caindo. Este é só o começo.

Amo você,
Louise L. Hay

Apêndice

Meditações para a Cura Pessoal e Planetária

Agradeça a si mesmo por se manter equilibrado quando existe o caos a sua volta. Agradeça a si mesmo por ser corajoso e fazer muito mais do que achava ser possível.

O trabalho de cura que praticamos no final das reuniões de grupo ou em meus cursos é muito poderoso. Em geral, nos dividimos em grupos de três pessoas e fazemos um tipo de imposição de mãos uns nos outros. Esse é um ótimo modo de ao mesmo tempo se aceitar energia e compartilhá-la com muitos que se sentem relutantes em pedir ajuda. É comum acontecerem experiências muito profundas nessas ocasiões.

Quero agora ensinar-lhe algumas das meditações que fazemos em nossos círculos de cura. Seria ótimo se você ou seu grupo as praticassem com regularidade e constância para haver uma sintonia positiva.

Tocando a criança interior

Visualize sua criança interior. Procure vê-la com clareza para poder notar sua aparência e o modo como ela se sente. Conforte sua criança. Desculpe-se com ela. Diga o quanto lamenta por tê-la esquecido. Você esteve afastado por muito tempo, mas agora está disposto a compensar. Prometa a essa criancinha que você jamais a deixará de novo. Sempre que ela desejar, poderá estender a mão e tocá-lo. Se ela sentir medo, você a abraçará. Se ela sentir raiva, poderá expressar seus sentimentos sem medo. Diga-lhe que você a ama muito.

Você tem o poder para ajudar a criar o tipo de mundo que deseja para você mesmo e sua criança. Você tem o poder de sua mente e de seus pensamentos. Veja-se criando um mundo magnífico. Veja sua criança tranqüila, segura, protegida, rindo e brincando com amigos. Veja-a correndo, livre. Veja-a tocando uma flor. Abraçando uma árvore. Apanhando uma fruta na árvore e comendo-a com prazer. Veja-a brincando com um cachorrinho ou gatinho. Balançando em um galho de árvore. Veja-a gargalhando de alegria, correndo em sua direção e abraçando-o com força.

Agora veja vocês dois saudáveis e vivendo num lugar belo e seguro. Tendo excelentes relacionamentos com seus pais, amigos e colegas. Encontrando alegria em todos os lugares. Veja vocês dois tendo um tipo especial de amor. Veja o lugar onde você deseja viver e trabalhar. E volte a ver vocês dois rindo muito. Saudáveis, muito saudáveis, e livres. E assim é.

Um mundo saudável

Visualize o mundo como um excelente lugar para se viver. Veja todos os doentes sendo curados e os desabrigados sendo amparados. Veja as doenças se tornarem coisa do passado e todos

os hospitais transformados em prédios de moradia. Veja os presidiários sendo ensinados a se amarem e em seguida libertados como cidadãos responsáveis. Veja as igrejas retirando as idéias de pecado e culpa de seus ensinamentos. Veja os governos cuidando de verdade do povo.

Mentalmente, vá para o ar livre e sinta a chuva caindo, batendo em seu rosto. Agora veja a chuva passando e um lindo arco-íris começando a se formar. Note o sol brilhando e sinta o ar livre e fresco. Veja a água brilhando nos riachos, rios e lagos. Aprecie a vegetação luxuriante. Veja flores, frutos e hortaliças crescendo em abundância.

Vá para outros países e veja a paz em abundância em todos eles. Veja a harmonia entre os povos e todos os guerreiros pondo de lado suas armas. Veja o preconceito e a crítica tornando-se coisa do passado. Veja as fronteiras desaparecendo, acabando com a separação. Veja todos nós nos tornando um. Veja a Mãe Terra íntegra e curada.

Você está criando esse mundo novo com seu pensamento. Você é poderoso. Você é importante e suas ações têm peso. Viva sua visão. Veja-se fazendo o possível para tornar verdadeiro esse quadro. Que Deus nos abençoe. E assim é.

Sua luz curativa

Olhe bem no centro de seu coração e perceba um pontinho de luz brilhante e colorida. A luz é da cor de que você mais gosta. Esse é o centro de força de seu amor e energia de cura. Veja o pontinho de luz pulsando e aumentando até envolver todo seu coração. Veja essa luz tomando conta de seu corpo, indo desde o alto da cabeça até a ponta dos pés. Agora você todo está brilhando com essa luz colorida. Deixe todo seu corpo vibrar com ela. Diga a si mesmo: *A cada respiração estou me tomando cada vez mais saudável.*

Sinta a luz limpando seu corpo de todas as doenças e atraindo a saúde para você. Agora faça com que ela se irradie em todas as direções, iluminando todos os que o cercam. Lembre-se de que é um privilégio poder repartir sua luz e energia com aqueles que estão precisando de cura. Faça sua luz entrar em hospitais, asilos, orfanatos, manicômios e em outros lugares onde costuma faltar esperança. Permita que ela leve a todos a paz, o esclarecimento e a esperança.

Agora deixe sua luz penetrar em todos os lares de sua cidade onde possa estar havendo sofrimento e desarmonia. Faça sua luz, seu amor e sua energia curativa levarem conforto a todos os necessitados. Faça com que ela entre em igrejas e templos para suavizar os corações dos que neles se encontram, de modo que passem a agir dentro do amor incondicional. Faça sua luz envolver os prédios governamentais, levando esclarecimento e o desejo pela verdade. Escolha um lugar qualquer do planeta e ilumine-o com sua luz colorida. Veja essa região, que pode ser próxima ou distante, em equilíbrio e harmonia. Proponha-se a diariamente enviar seu amor, sua luz e sua energia curativa para esse determinado lugar do planeta. Nós somos o povo. Nós somos as crianças. Nós somos o mundo. Nós somos o futuro. O que damos volta a nós multiplicado. E assim é.

Recebendo a prosperidade

Mentalize algumas qualidades positivas para você mesmo. Você está aberto e receptivo a novas e maravilhosas idéias. Você deixa a prosperidade entrar em sua vida como jamais tentou fazer antes. Você merece o melhor. Você está disposto a receber o melhor. Sua renda está aumentando constantemente. Você está saindo da pobreza e entrando na prosperidade. Você se ama. Você gosta de quem é e sabe que a vida está sempre presente para ajudá-lo e lhe dará tudo de que você precisa. Você progride de sucesso

em sucesso, de alegria em alegria, e encontra cada vez mais abundância. Você é uno com o Poder que o criou. Você expressa sua grandeza. Você é uma expressão magnífica e divina da Vida e está aberto e receptivo a tudo o que é bom. E assim é.

Dando boas-vindas à criança

Ponha sua mão sobre o coração. Feche os olhos. Permita-se não apenas ver sua criança interior mas também ser essa criança. Ouça a voz de seus pais lhe dando boas-vindas ao vê-lo entrar no mundo e em suas vidas. Ouça-os dizer:

Estamos muito felizes com sua vinda. Estivemos esperando por você. Desejávamos muito vê-lo como parte da família. Você é muito importante. Estamos muito contentes por você ser menino(a). Amamos sua individualidade e singularidade. A família não seria a mesma sem você. Nós o amamos e queremos abraçá-lo. Queremos ajudá-lo a crescer para você ser tudo o que pode ser. Você não precisa gostar de nós. Você pode ser quem é. Você é muito bonito. Você é muito criativo. Você é muito inteligente. Temos imenso prazer em tê-lo conosco. Nós o amamos mais que qualquer outra coisa deste mundo. Queremos agradecer-lhe por nos ter escolhido como seus pais. Sabemos que você é abençoado. Você nos abençoou com sua vinda. Nós o amamos, amamos de verdade.

Deixe sua criança interior captar essas palavras como verdade. Saiba que todos os dias você poderá se abraçar e repetir a você mesmo essas palavras. Você pode se olhar ao espelho e pronunciá-las. Você pode abraçar um amigo e dizê-las.

Diga a você mesmo todas as coisas que gostaria de ter ouvido de seus pais. Sua criança precisa se sentir desejada e amada. Não importa sua idade, se você está doente ou com medo, sua criança precisa se sentir desejada e amada. Diga sempre a sua criança: "Eu a desejo e a amo". Essa é a verdade para você. O Uni-

verso quer você aqui neste planeta e é por isso que você veio a ele. Você sempre foi amado e será amado por toda a eternidade. Você pode viver feliz para sempre. E assim é.

Amor é cura

O amor é a mais poderosa força curativa que existe. Abro-me para o amor. Estou disposto a amar e ser amado. Vejo-me próspero. Vejo-me saudável. Vejo-me realizado. Vivo em paz e segurança.

Envie para todas as pessoas que você conhece pensamentos de conforto, aceitação, apoio e amor. Lembre-se de que ao enviá-los você também os está recebendo.

Envolva sua família num círculo de amor, estejam seus membros vivos ou não. Inclua nesse círculo seus amigos, colegas, pessoas do passado e também aqueles que você gostaria de perdoar, mas não sabe como.

Envie amor para todos os doentes de aids e câncer, seus parentes e amigos, e também para médicos, enfermeiras, terapeutas alternativos e outros interessados no tratamento dessas doenças. Veja o fim da aids e do câncer. Crie em sua mente uma manchete de jornal dizendo: **DESCOBERTA A CURA DA AIDS. DESCOBERTA A CURA DO CÂNCER.**

Coloque-se dentro do círculo de amor. Perdoe-se. Afirme que você tem um relacionamento harmonioso com seus pais e nele existe respeito e carinho mútuos.

Faça o círculo de amor envolver todo o planeta. Deixe seu coração se abrir para você encontrar dentro de si aquele espaço onde existe o amor incondicional. Veja todos os habitantes da Terra vivendo com dignidade, paz e alegria.

Você é digno de amor. Você é belo. Você é poderoso. Você se abre para todo o bem. E assim é.

Somos livres para sermos nós mesmos

Para sermos inteiros, precisamos aceitar todas nossas partes. Portanto, deixe seu coração se abrir e crie nele amplo espaço para todas suas partes, tanto aquelas de que se orgulha como as de que se envergonha; as partes que você rejeita e aquelas que ama. Inteiro, você é belo e poderoso. Tendo o coração cheio de amor por você mesmo, haverá muito para oferecer aos outros.

Agora deixe o amor encher todo o cômodo em que você se encontra e se irradiar para todos que você conhece. Coloque as pessoas que desejar no centro do cômodo para que elas recebam mais especialmente o amor que transborda de seu coração. Esse amor está saindo de sua criança para as crianças dessas pessoas. Agora veja essas crianças dançando, saltando, brincando, cheias de alegria exuberante.

Deixe sua criança brincar com as outras. Deixe-a dançar e brincar. Veja-a livre e segura. Deixe sua criança ser tudo o que sempre desejou. Você está perfeito, pleno e completo e tudo está bem em seu maravilhoso mundo. E assim é.

Dando energia de cura

Sacuda as mãos e esfregue-as uma na outra. Em seguida, dê energia à pessoa que está a sua frente. Pense que é uma honra e privilégio poder repartir sua energia com outro ser humano.

Sempre que estiver com amigos, procurem passar alguns minutos dando energia uns aos outros. O toque da imposição de mãos diz: ***Eu me interessso.*** Talvez não consigamos a cura, mas nos interessamos pelo outro ser humano. Isso é o que importa. ***Estou aqui para ajudá-lo e o amo.*** Juntos encontraremos as respostas.

Acabam todas as doenças. Terminam todas as crises. Sinta a energia curativa. Deixe-a fluir de você. Nós merecemos curar. Nós merecemos ser inteiros. Nós merecemos conhecer e amar

quem somos. O amor divino sempre atendeu e sempre atenderá a todas as necessidades humanas. E assim é.

Um círculo de amor

Veja-se em um lugar muito seguro. Deixe cair seus fardos, dores e medos. Solte velhos vícios e hábitos. Veja o negativismo se soltando de você. Agora veja-se em pé, com os braços abertos, dizendo: "Estou aberto e receptivo a _____". Declare o que você deseja, não o que não deseja, sabendo que é possível. Veja-se íntegro e saudável. Veja-se pleno de amor e em paz.

Pense que basta uma idéia para você mudar sua vida. Pense que neste mundo você pode escolher viver dentro de um círculo de ódio ou de um círculo de amor. Escolha estar dentro de um círculo de amor. Sinta sua conexão com as outras pessoas do mundo. Deixe seu amor ir de coração a coração. O amor que sai voltará multiplicado. Pense: *Envio pensamentos de conforto para todos e sei que eles estão voltando para mim.* Veja todo o mundo envolto num magnífico círculo de luz. E assim é.

Você merece amor

Você merece ser amado. Você merece viver bem, ser saudável. Merece amar e ser amado. Merece prosperar. Saiba que tudo de que precisa virá a você na perfeita seqüência tempo-espaço.

Veja-se feliz, saudável e inteiro. Veja sua vida como gostaria que ela fosse, com todos os detalhes. Você merece tudo isso. Sinta o amor em seu coração. Deixe o amor transbordar, enchendo seu corpo com energia curativa.

Faça com que o amor se espalhe pela sala e depois envolva sua casa até você se ver dentro de um enorme círculo de amor. Sinta o amor circulando, à medida que sai e entra em você. Lembre-

se de que a força curativa mais poderosa do mundo é o amor. Deixe-o circular sem parar, passando freqüentemente por seu corpo. Você merece o amor. Você é o amor. E assim é.

Uma nova década

Veja uma porta se abrindo para uma década de grandes curas. Estamos a caminho de entendermos as incríveis capacidades que possuímos dentro de nós mesmos. Estamos aprendendo a entrar em contato com as partes de nós que têm as respostas e estão para nos orientar e guiar para nosso mais alto bem.

Veja essa porta abrindo e todos nós passando por ela e encontrando a cura das formas mais diferentes. Em muitos, é o corpo que precisa de cura. Em outros, é a mente ou o coração. Veja a você mesmo e todos os outros abertos e receptivos à cura que cada um necessita individualmente.

Abra também a porta para o crescimento pessoal e veja você mesmo e todos nós atravessando-a, sabendo estar em segurança. Tudo é apenas mudança. E assim é.

Somos espírito

Somos os únicos que podem salvar o mundo. Ao nos juntarmos em uma causa comum, encontramos as respostas. Devemos sempre nos lembrar de que existe uma parte de nós que é mais do que nosso corpo, mais do que nossa personalidade, mais do que nossas doenças, mais do que nosso passado. Ela é nosso cerne, o puro espírito. Ele é eterno. Sempre foi e sempre será.

Estamos aqui para amar a nós mesmos e amarmos uns aos outros. Agindo assim, encontraremos respostas que nos curarão e curarão o planeta. Estamos atravessando uma época extraordinária. Tudo está mudando. Talvez nem conheçamos a profundi-

dade dos problemas, mas encontraremos soluções para eles.

Somos espírito. Somos livres. Nós nos ligamos em um nível espiritual e sabemos que esse nível nunca poderá ser tirado de nós. No nível do espírito, somos todos um só. E somos livres. E assim é.

Um mundo seguro

Vamos todos dar as mãos, formando um grande círculo. Até agora conversamos sobre muitas coisas. Falamos sobre as positivas e as negativas. Conversamos sobre medos e frustrações, sobre como pode ser difícil apenas nos dirigirmos a alguém para dizer "alô".

Muitos ainda se sentem perdidos e solitários. Muitos ainda não confiam em si próprios. Contudo, já estivemos trabalhando em nós mesmos por algum tempo e percebemos que nossa vida está mudando. Muitos problemas do passado já foram resolvidos. As mudanças não vêm do dia para a noite, mas acontecerão se formos persistentes.

Agora vamos repartir nossa energia e amor com as pessoas que estão a nosso lado. Quando damos de nosso coração, recebemos de outros corações. Vamos abrir nossos corações para poder deixar entrar dentro deles todos os que aqui se encontram, abençoando-os com amor e interesse. Vamos levar esse amor para os que estão na rua, sem um lar, sem um lugar para ficar. Vamos repartir nosso amor com aqueles que estão sentindo medo, raiva ou dor. Vamos repartir nosso amor com os que deixaram o planeta ou o estão deixando agora.

Vamos repartir nosso amor com todos, quer essas pessoas o aceitem ou não. Vamos dá-lo àqueles de quem sentimos raiva ou aos que nos causaram aborrecimento. Dá-lo aos que agem da forma como gostamos e aos que estão expressando o assim chamado mal. Deixemos essas pessoas entrarem em nossos corações para que

elas, sentindo-se seguras, se mostrem dispostas a mudar.

Vamos abrigar todo o planeta em nossos corações, os animais, os pássaros, a vegetação e todas as pessoas que nele habitam. Vejamos a paz se espalhando pela Terra. Estamos contribuindo para a paz mundial neste mesmo instante. Rejubilemo-nos por nossa capacidade de contribuir. Agradeçamo-nos por sermos tão maravilhosos. E assim é.

Amando todas as partes de nós mesmos

Agora quero que você volte para a época em que estava com 5 anos e que se veja com a maior clareza possível. Olhe para essa criança e, com os braços estendidos, diga-lhe: *Sou seu futuro e vim para amá-la*. Abraça essa criança e em seguida traga-a para o presente. Agora vocês dois estão diante de um espelho, olhando-se com amor.

Volte de novo no tempo e veja-se no instante em que você nasceu. Você estava molhado e sentiu o ar frio em seu corpo. Você acabava de completar uma viagem difícil. As luzes eram muito claras, você sentiu medo. No entanto, você estava pronto para começar a vida neste planeta. Ame esse bebezinho.

Volte, então, para a época em que você estava aprendendo a andar. Você se levantava, caía, levantava-se de novo e voltava a cair. De repente você deu o primeiro passo, depois outro e mais outro. Ame essa criancinha orgulhosa de seu feito.

Volte para o passado novamente e veja-se em seu primeiro dia de escola. Você não queria deixar sua mãe, mas foi corajoso e atravessou a porta para iniciar uma nova etapa de sua vida. Você fez o melhor que pôde naquela situação. Ame essa criança.

Agora você está com 10 anos de idade. Você se lembra do que estava acontecendo. Quer sua vida tenha sido boa ou ruim, você estava fazendo o máximo para sobreviver. Ame essa criança de 10 anos.

Volte para a época em que você era adolescente, entrando na puberdade. Você talvez se sentisse feliz por estar se tornando adulto. Podia também estar assustado com as pressões de seus contemporâneos, para ter a aparência certa e os modos certos. Mas você cuidou da situação o melhor que pôde. Ame esse adolescente.

Agora veja-se terminando seus estudos. Você, então, já sabia mais do que seus pais. Estava pronto para começar a vida do modo que você queria vivê-la. Sentia medo e coragem ao mesmo tempo. Ame esse jovem adulto.

Lembre-se agora de seu primeiro dia de trabalho. Você estava orgulhoso porque era capaz de ganhar seu próprio sustento. Havia muito a aprender, mas você estava disposto a progredir. Você agiu da melhor forma possível. Ame essa pessoa.

Pense agora em um fato marcante de sua vida. O casamento. O nascimento de um filho. A compra de uma casa própria. A experiência pode ter sido ruim ou maravilhosa, mas de alguma forma você cuidou de tudo. Você sobreviveu, agindo da melhor forma que conseguiu. Ame a pessoa que você é.

Junte todas essas partes de você mesmo e traga-as para perto do espelho de modo que possa olhar para todas com amor. Veja agora uma outra parte de você aproximando-se. Seu futuro está com os braços abertos, dizendo: *Estou aqui para amá-lo*. E assim é.

Sinta seu poder

Sinta seu poder. Sinta o poder de sua respiração. Sinta o poder de seus sons. Sinta o poder de seu amor. Sinta o poder de seu perdão. Sinta o poder de sua disposição de mudar. Sinta seu poder como um todo. Você é belo. Você é um ser divino, magnífico. Você merece o bem, não um pouco dele, mas *todo* ele. Sinta seu poder. Esteja em paz com ele, porque você está em segurança. Dê boas-vindas ao novo dia com braços abertos e muito amor. E assim é.

A luz chegou

Sente-se diante de seu parceiro e dêem-se as mãos. Olhem um nos olhos do outro. Respire fundo e deixe sair qualquer medo que possa estar sentindo. Respire fundo novamente, deixe ir embora todas as críticas e julgamentos e permita-se estar com essa pessoa diante de você. O que você vê nela é reflexo do que existe em você.

Pense que está tudo bem. Somos um. Respiramos o mesmo ar. Bebemos a mesma água. Comemos os frutos da terra. Temos os mesmos desejos e necessidades. Queremos ser saudáveis. Queremos amar e ser amados. Queremos viver em conforto e segurança. Queremos prosperar. Queremos uma vida cheia de realizações.

Permita-se olhar para essa outra pessoa com amor, disposto a receber esse amor de volta. Você está em segurança. Agora olhe para seu parceiro e afirme-lhe a perfeita saúde. Afirme-lhe relacionamentos amorosos, para que ele se veja sempre cercado de pessoas carinhosas. Afirme-lhe prosperidade, para que ele possa viver em conforto. Afirme-lhe segurança e tranquilidade, sabendo que aquilo que você dá lhe volta multiplicado. Portanto, afirme para seu parceiro o melhor de tudo, ele o merece. Veja-o disposto a aceitar tudo o que existe de bom. E assim é.

**FAÇA NOVAS ESCOLHAS.
CRIE O TIPO DE VIDA COM A QUAL
VOCÊ SEMPRE SONHOU.**

“Não importa em que ponto da vida você está, não importa o que contribuiu para criá-lo, não importa o que está acontecendo, lembre-se de que você está sempre fazendo o melhor possível com o conhecimento, percepção e sabedoria que possui no momento.”

Milhares de pessoas em todo mundo já foram beneficiadas com os valiosos conselhos de Louise L. Hay para descobrir e utilizar o potencial dos próprios poderes criativos na autocura e no crescimento pessoal. Depois do sucesso de *Você Pode Curar Sua Vida*, a maior pensadora americana da Nova Era mostra em **O Poder Dentro de Você** como superar as barreiras emocionais e alcançar uma vida plena e feliz.

“Sejam quais forem suas crenças, lembre-se de que elas não passam de pensamentos, e que pensamentos podem ser modificados.”

- Louise L. Hay -

DIVULGAÇÃO

ISBN 85-7123-287-3