

LOUISE
L. HAY



O PODER
ESTÁ
DENTRO
DE
SI

Pergaminho

Clique aqui e descubra 3 segredos que mudarão a sua vida

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

Da Introdução



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

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

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

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

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

Dedicatória

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

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

Prefácio

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

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

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

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

LOUISE L. HAY

Introdução

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Quero ajudar a criar um mundo onde seja seguro amarmos uns aos outros, onde seja possível expressarmos quem somos e sermos amados e aceites pelas pessoas que nos rodeiam, sem julgamento, crítica ou preconceitos. O amor começa em casa. A Bíblia diz, "Ama o próximo como a ti próprio." Com demasiada frequência esquecemos as últimas palavras - como a ti próprio. Na verdade não podemos amar ninguém a não ser que o amor comece dentro de nós. O amor próprio é a dádiva mais importante que podemos oferecer a nós próprios. Quando amamos quem somos, não faremos mal a nós próprios nem a mais ninguém. Com paz interior não teríamos guerra, nem gangs, nem terroristas, nem os sem-abrigo. Não existiria a doença, o cancro, a pobreza e a fome. Por isso, para mim, a receita para a paz mundial é a paz interior. Paz, compreensão, compaixão, perdão e, acima de tudo, amor. Temos o poder dentro de nós para realizar essa mudança.

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

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

LOUISE L. HAY
JANEIRO, 1991

Primeira Parte - A TOMADA DE CONSCIÊNCIA

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

Capítulo Primeiro - O PODER INTERIOR

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

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

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

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

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

A Responsabilidade Contra a Culpa

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

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

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

coitado de mim. Por favor, doutor, cure-me." Penso que vai ser muito difícil estas pessoas curarem-se ou resolverem os seus problemas.

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

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

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

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

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

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

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

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

As pessoas às vezes dizem-me: "Eu não consigo parar um pensamento." A minha resposta invariavelmente é a seguinte: "É claro que podes." Quantas vezes recusámos desenvolver um pensamento positivo? Basta apenas informar a nossa mente de que é isso exatamente o que vamos fazer. Parar os pensamentos negativos é uma decisão que tem de ser tomada. Não estou a dizer que temos de lutar contra os nossos pensamentos quando queremos mudar as coisas. Quando os pensamentos negativos aparecem, vamos dizer simplesmente: "Obrigado por partilhares as tuas ideias." Desse modo não estamos a negar nada, mas também não estamos a ceder o nosso poder ao pensamento negativo. Pode assim dizer a si próprio que já não está comprador de negatividade. Quer criar uma outra maneira de pensar. Volto a frisar, não tem que

combater os seus pensamentos. Apenas reconhecê-los e prosseguir para além deles. Se pode flutuar no oceano da vida não se afogue no mar da negatividade.

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

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

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

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

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

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

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

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

CAPÍTULO SEGUNDO - SEGUIR A MINHA VOZ INTERIOR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Trabalhei com o meu professor da Ciência da Mente, Eric Pace, na limpeza dos padrões mentais para combater o regresso do cancro. Fiz afirmações, visualizações e tratamentos da mente espiritual. Fazia sessões

diárias em frente ao espelho. As palavras mais difíceis de dizer eram: "Eu amo-te, amo-te mesmo." Foram precisas muitas lágrimas e muitos suspiros para atravessar aquilo. Quando conseguia, era como um salto quântico. Consultei um bom psicoterapeuta, especializado em ajudar as pessoas a expressarem e a libertarem a sua revolta. Passei um bom bocado do meu tempo a bater em almofadas e aos gritos. Era ótimo. Sentia-me bem, porque nunca na minha vida me tinha permitido fazer isso.

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

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

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

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

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

Tinha atingido o crescimento espiritual de uma forma tão inesperada.

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

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

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

Os métodos que utilizo não são meus. A maior parte aprendi com a Ciência da Mente, que é basicamente aquilo que eu ensino. No entanto, estes princípios são tão velhos como o tempo. Se lermos os antigos ensinamentos espirituais, vamos lá encontrar as mesmas mensagens. Eu tenho a formação de ministro da Igreja da Ciência Religiosa; todavia não tenho uma igreja. Sou um espírito livre. Expresso os ensinamentos numa linguagem simples para poder alcançar mais pessoas. Este percurso é uma maneira ótima de nos focarmos e compreendermos mesmo o que é a vida e o modo como podemos usar a mente para tomarmos conta da nossa vida. Quando iniciei todo este processo há uns vinte e tal anos, não fazia a menor ideia que algum dia fosse possível poder trazer esperança e apoio a um número tão grande de pessoas.

CAPÍTULO TERCEIRO - O PODER DA PALAVRA FALADA

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

A Lei da Mente

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

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

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

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

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

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

A Mudança do Nosso Diálogo Interior

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

fizéssemos determinadas coisas - que a aceitação e o amor eram condicionais. Todavia, essa era a ideia de outra pessoa sobre o que valia a pena e não tinha nada a ver com o valor profundo do nosso eu interior. Assim ficámos com a ideia de que só podíamos existir se fizéssemos essas coisas para agradar aos outros. Caso contrário, não tínhamos sequer autorização para existir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tal como todos nós, sou a única pessoa que pode pensar através da minha mente. Ninguém pode forçar-nos a pensar de outra maneira. Somos nós quem escolhe os nossos pensamentos e estes são a base do nosso *diálogo interior*. Conforme ia experimentando na minha vida os resultados deste processo, comecei a viver mais o que ensinava aos meus alunos. Estava atenta aos meus pensamentos e palavras e perdoava-me constantemente pelo facto de não ser perfeita. Permitia-me ser eu própria em vez de lutar para ser uma supermulher que só seria aceitável aos olhos dos outros.

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

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

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

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

O Poder da Mente Subconsciente

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

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

A *mente subconsciente não tem sentido de humor* pelo que se torna importante saber e compreender bem este conceito. Não podemos dizer uma piada a nosso respeito e pensar que não tem qualquer significado. Mesmo que estejamos só a tentar ter piada, é um bota-abaixo acerca de nós próprios. A mente subconsciente

vai aceitar essa piada como sendo verdadeira. Nos meus seminários não são permitidas piadas depreciativas. Podem ser piadas grosseiras, mas nada de deprecições de nacionalidades, de sexo, ou seja do que for.

Por isso não faça esse tipo de humor consigo ou observações depreciativas a seu respeito porque o efeito não vai ser bom. Também não diminua os outros. A mente subconsciente não nos distingue uns aos outros. Ouve as palavras e crê que estamos a falar de nós próprios. Da próxima vez que sentir vontade de criticar alguém, pergunte por que razão sente isso por si mesmo. Só vemos nos outros aquilo que vemos em nós próprios. Em vez de criticar os outros, faça-lhes elogios. No prazo de um mês notará grandes diferenças em si.

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

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

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

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

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

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

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

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

CAPÍTULO QUARTO - REPROGRAMAR AS VELHAS CASSETES

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

As Afirmações Funcionam

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

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

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

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

Merecemos o Bem

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

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

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

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

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

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

Para começar, eis alguns pensamentos positivos:

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

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

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

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

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

Pedidos na Cozinha Cósmica

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

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

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

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

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

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

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

Reprogramar a Mente Subconsciente

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

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

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

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

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

Não sinta que *não é suficientemente bom*, porque teve uma regressão numa área que já tinha trabalhado. Quando me apercebi que não era *má pessoa* quando isso me acontecia, tornou-se mais fácil continuar e aprendi

a dizer para os meus botões: "Louise, estás a andar muito bem. Olha onde já chegaste. Só tens que praticar mais. Eu amo-te."

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

Um dos processos que permite que a vida se desenrole de um modo positivo e saudável é o da declaração das nossas verdades pessoais. Tome a decisão de se afastar dos sentimentos limitativos que lhe negam os benefícios por que tanto anseia. Declare que os padrões negativos do pensamento serão apagados da sua mente. Entregue os seus medos e os fardos que carrega. Acredito nas seguintes ideias há muito tempo e, na verdade, têm resultado comigo:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A reprogramação dos nossos sentimentos negativos é um processo extremamente poderoso. Grave numa cassete as suas afirmações com *a sua própria voz*. Ouça a cassete quando se for deitar. O facto de ouvir *a sua própria voz* dar-lhe-á ainda mais valor. Quem tiver essa possibilidade, pode recorrer a um instrumento ainda mais poderoso, uma cassete com a voz da mãe expressando o seu amor, dizendo quão maravilhoso é. É sempre bom relaxar o corpo antes de começar a sua reprogramação. Algumas pessoas começam pelas pontas dos pés e vão subindo até à cabeça, contraindo e relaxando. Seja qual for a técnica, liberte a tensão. Entregue as emoções. Tente alcançar um estado de abertura e receptividade. Quando mais relaxado estiver, mais fácil será receber a nova informação. Não se esqueça que está sempre em controlo e que está sempre a salvo.

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

Considere a Dúvida um Aviso Amigável

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

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

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

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

Não entregue o seu poder aos conceitos do certo e do errado de outras pessoas. Elas têm poder sobre nós apenas enquanto lhes cedermos o nosso poder. Grupos inteiros de pessoas entregam o seu poder a outros. Isso acontece em inúmeras culturas. Na nossa cultura, as mulheres entregam o seu poder aos homens. Dizem

coisas do género "O meu marido não me deixa." Não há dúvida nenhuma que isso é uma entrega de poder. Se acreditarmos nisso, encurralamo-nos num espaço onde não damos um passo sem pedir autorização a outra pessoa. Se tivermos abertura de espírito, podemos aprender mais, logo podemos crescer e mudar ainda mais.

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

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

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

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

Segunda Parte - O QUEBRAR DAS BARREIRAS

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

CAPÍTULO QUINTO - COMPREENDER OS BLOQUEIOS QUE NOS PRENDEM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Na verdade tudo o que nos fizeram no passado e tudo o que nos ensinaram não tem importância. Hoje é um novo dia. Agora somos nós quem está no comando. Agora é o momento no qual criamos o nosso futuro e o do nosso mundo. O que eu digo também pouco importa. Para si, só *você* pode fazer o seu trabalho. E pode fazê-lo absolutamente, porque o Poder Superior dentro de si, se você o permitir, tem a capacidade de libertá-lo de todos os padrões.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

sociedade. Para nos libertarmos do problema, primeiro temos que admitir que ele existe e só depois conseguiremos começar a eliminá-lo.

A terapia é fundamental para os sobreviventes ao incesto. Precisamos de um espaço seguro para podermos processar os nossos sentimentos. Somente depois de nos libertarmos dos sentimentos de ira, de raiva e de vergonha poderemos progredir para um novo patamar onde seja possível amarmos a nós próprios. Seja o que for que estejamos a trabalhar em nós, não podemos esquecer que os sentimentos que vierem a surgir são *apenas* sentimentos. Já não estamos a viver essa experiência. Temos de aperfeiçoar esse processo de fazer a criança interior sentir-se segura. Bem podemos agradecer a nós próprios o facto de termos sobrevivido a essa experiência. É muito difícil, quando estamos a lidar com a problemática do incesto, aceitar que a outra pessoa, ele ou ela, nessa altura, no seu nível de consciência, estava a fazer o melhor que sabia. É um facto que esse tipo de violência tem origem, na maioria dos casos, em pessoas que por seu lado também foram violentadas. Todos precisamos de tratamento. Quando aprendermos a amar e a cuidar de nós, não seremos fonte do mal para mais ninguém.

Acabe com Todo o Criticismo

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

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

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

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

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

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

A Culpa Faz-nos Sentir Inferiores

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

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

Tanta gente vive debaixo de uma nuvem de culpabilidade. Há sempre qualquer coisa *errada*, ou não estão a fazer a coisa bem feita, ou por qualquer razão estão a pedir desculpa a alguém. Não conseguem perdoar a si próprios o que fizeram no passado. Censuram-se por quase tudo o que se passa nas suas vidas. Deixe essa nuvem dissipar-se. Não é preciso viver mais assim.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Quando reprimimos as emoções, quando bloqueamos as coisas, estamos a provocar um pequeno caos cá dentro. Precisamos de amar a nós próprios para que seja possível sentir as emoções, deixando-as voltar à superfície. Não será de estranhar se dermos connosco a chorar dias a fio ou se ficarmos enraivecidos. Pode ser que tenhamos muita coisa antiga por resolver. Eu sugiro as seguintes afirmações que tornam esse processo mais fácil, suave e confortável:

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

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

CAPÍTULO SEXTO - A LIBERTAÇÃO DOS SENTIMENTOS

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

Libertar a Raiva de um Modo Positivo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

também bons resultados. O exercício físico, nadar ou correr à volta do quarteirão é sempre compensador. Podemos também recorrer à escrita para descrever os nossos sentimentos ou expressá-los através da pintura, utilizando a mão não-dominante. O processo criativo representa uma libertação natural da emotividade.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

seguinte: em primeiro lugar, quando entro no carro, faço-o com amor. Depois, sei que é verdade e afirmo que estou sempre rodeada de condutores excelentes, competentes e felizes. Todos à minha volta são ótimos condutores. Por causa da minha crença e das minhas afirmações, sempre que ando na estrada é muito raro cruzar-me com maus condutores. Normalmente estes andam a moer o juízo aos condutores que gritam e gesticulam com as mãos.

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

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

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

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

O Ressentimento Provoca uma Série de Doenças

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

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

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

Uma das razões por que as mulheres desenvolvem quistos e tumores no útero é aquilo que eu chamo o *síndrome do ele fez-me mal*. Os órgãos genitais representam ou a parte mais masculina do corpo, o princípio masculino, ou a parte mais feminina do corpo, o princípio feminino. Quando as pessoas se envolvem em

relações afetivas e as coisas não correm bem, os efeitos fazem-se sentir nessa área do corpo. As mulheres em especial refletem essa dor nos órgãos femininos e alimentam-na a ponto de ela se transformar num quisto ou num tumor.

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

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

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

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

Os Sentimentos Reprimidos Conduzem à Depressão

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

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

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

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

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

No processo de libertação da raiva, não tem problema nenhum ficarmos embaraçados, especialmente se dermos conta que a nossa revolta era contra as regras familiares. Se calhar, da primeira vez, vamos ter vergonha, mas depois de entrarmos no processo até pode ser engraçado e no fim o efeito é poderoso. Deus

não se vai zangar conosco se nós nos irritarmos. Uma vez descarregada alguma desta raiva, vamos conseguir olhar para nós numa nova perspectiva e vamos estar mais abertos para novas soluções.

Uma outra sugestão que faço sempre a uma pessoa que sofre de depressão é consultar um bom nutricionista e resolver de vez a questão da dieta. É impressionante como uma alimentação equilibrada pode ajudar a mente. As pessoas em depressão normalmente comem muito mal, o que só agrava o problema. Todos nós queremos fazer as melhores escolhas para que a comida que ingerimos seja positiva para o corpo. Também é frequente encontrar pessoas com desequilíbrios químicos no corpo que se agravam ainda mais com algumas medicações.

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

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

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

O Medo é Falta de Confiança

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

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

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

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

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

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

Quando nos amamos, o processo é idêntico. Parece que anda tudo sobre rodas e não é por coincidência que apanhamos os "sinais verdes" e conseguimos arranjar lugares para estacionar o carro. Todas as coisas que tornam a vida uma maravilha. As pequenas e as grandes. Acordamos de manhã e o dia flui naturalmente.

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

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

A Limpeza dos Nossos Vícios

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

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

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

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

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

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

A Gula Compulsiva

Recebo imensa correspondência de pessoas com problemas de excesso de peso. A maior parte faz dietas durante duas ou três semanas e depois param. Sentem-se culpadas por desistirem das dietas e, em vez de admitirem que fizeram o que estava ao seu alcance, censuram-se e sentem-se culpadas. Para se castigarem, porque a culpa procura sempre castigo, desatam a comer outra vez tudo aquilo que sabem que lhes faz mal. Se, uma vez que fosse, conseguissem reconhecer que o regime que seguiram durante duas semanas foi uma coisa positiva para o corpo e conseguissem parar com todo aquele processo de culpabilização, estariam já a dar os primeiros passos no sentido de quebrar o padrão. Nessa altura poderão começar com a seguinte

afirmação: "Eu tinha um problema com o meu peso. Agora o meu peso está correto" Com a aceitação, o padrão começará a mudar. Não vamos concentrar-nos demasiado na questão da comida porque *não* é aí que está o problema.

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

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

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

Grupos de Auto-Ajuda

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

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

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

Os Sentimentos São a Nossa Bitola Interior

Se crescemos numa família com perturbações ou numa família disfuncional, aprendemos muito rapidamente a evitar, sempre que possível, os conflitos. Isso resulta sempre na negação dos nossos sentimentos. A maior parte das vezes não acreditamos que haja alguém capaz de compreender as nossas necessidades e, nessa lógica, nem sequer pedimos ajuda. Estamos convencidos que temos de ser suficientemente fortes e que temos de resolver as questões sozinhos. O problema nisso é que acabamos por perder de vista os nossos sentimentos. Os sentimentos são a nossa melhor ligação connosco próprios, com os outros e com o mundo em si e são um indicador preciso daquilo que funciona e do que não funciona nas

nossa vidas. Calar os sentimentos conduz apenas a problemas mais complexos e a doenças físicas. Aquilo que se pode sentir, pode ser curado. Se nos fecharmos aos sentimentos, a tudo o que vai dentro de nós, quando quisermos tratar--nos não vamos saber sequer por onde começar.

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

Confiando no processo da vida e na nossa ligação espiritual com o Universo, podemos eliminar a nossa raiva e os nossos medos logo que eles apareçam. Podemos confiar na vida e saber que tudo se está a passar dentro de uma ordem divina e na sequência perfeita do espaço--tempo.

Capítulo Sétimo - PARA ALÉM DA DOR

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

A Dor da Morte

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Compreender a Nossa Dor

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

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

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

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

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

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

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

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

Quando sinto uma dor ou algum desconforto, a primeira coisa que faço é acalmar-me. Confio no Poder Superior e sei que me fará perceber aquilo que tem de mudar na minha vida para eu me ver livre dessa doença. Nesse momento de acalmia, faço por visualizar um ambiente perfeito e o mais natural possível, com as minhas flores favoritas a crescer abundantemente à minha volta. Consigo sentir, cheirar a brisa que sopra doce e quente na minha cara. Concentro-me e descontraio os músculos do meu corpo.

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

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

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

O Perdão É a Chave da Libertação

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

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

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

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

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

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

Para nos libertarmos, temos que nos livrar do nosso ressentimento, por mais justificado que pareça e abandonar o *poço da autocomiseração*. Adoro esta expressão que nasceu nos Alcoólicos Anónimos e que descreve tão bem e tão precisamente a situação. Quando estamos no *poço da autocomiseração*, somos pessoas

indefesas e sem nenhum poder. Para assumirmos o poder nas nossas vidas temos de nos pôr de pé e enfrentar as responsabilidades.

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

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

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

Perguntam a Emanuel:

"Como passamos pelas experiências dolorosas sem azedarmos com elas?"

E a resposta de Emanuel é a seguinte:

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

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

Terceira Parte - AMAR A SI MESMO

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

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

CAPÍTULO OITAVO - COMO AMAR A SI MESMO

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

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

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

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

10 Maneiras de Amar a Si Mesmo

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

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

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

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

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

As pessoas vão para a cama à noite e imaginam o pior cenário possível para o problema que estão a enfrentar. É um bocado como a criancinha que se põe a imaginar que há monstros debaixo da cama e às tantas

fica cheia de medo e desata a chorar. Assim não admira que as pessoas não durmam. Quando éramos crianças, os nossos pais vinham sossegar-nos e dar mimos. Agora, como adultos, temos a capacidade de nos acalmar a nós mesmos.

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

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

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

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

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

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

Todos Nós Cometemos Erros

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

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

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

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

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

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

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

Medite Diariamente

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

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

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

Visualize Resultados Otimistas

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

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

Um exemplo. Uma senhora com cancro imaginava *células boas mortíferas* a atacar o cancro e a dar cabo dele. Quando acabava a visualização, ficava sempre com dúvidas sobre se teria feito a coisa corretamente e parecia-lhe que não estava a funcionar lá muito bem. Por isso eu perguntei-lhe: "Você é uma pessoa

mortífera?" Pessoalmente não me sinto bem a desencadear uma guerra dentro do meu corpo. Sugeri-lhe que alterasse a visualização dela para uma imagem um pouco mais suave. Eu imagino que seja preferível criar imagens como o sol a derreter as células doentes, ou um mágico a transformá-las com a sua varinha. Eu própria, quando tive cancro, visualizava uma corrente de água cristalina que ia levando as células doentes para fora do meu corpo. As visualizações não devem ser ofensivas ao nível do nosso subconsciente.

Todos os que têm alguém na família ou um amigo doente estão a cometer uma tremenda injustiça ao concebê-los constantemente como pessoas doentes. Visualize-as bem de saúde. Emita essas boas vibrações. No entanto, não se esqueça que a recuperação é um assunto delas. Se essas pessoas estiverem abertas e quiserem, poderá oferecer-lhes algumas dessas ótimas cassetes com visualizações orientadas e meditações que já estão disponíveis no mercado. Se não estiverem abertas para isso, dê-lhes o seu amor.

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

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

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

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

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

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

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

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

Eu comecei o Hayride em Los Angeles, em 1985, com seis doentes com sida na minha sala de estar. Não sabíamos o que íamos fazer com uma crise daquelas. Eu disse-lhes que não nos íamos pôr ali a dizer "que horror que é isto", porque isso já nós todos sabíamos. Fazíamos o que podíamos numa base positiva para nos apoiarmos uns aos outros. Estas reuniões continuaram até hoje e todas as quartas-feiras à noite juntamos cerca de 200 pessoas no West Hollywood Park.

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

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

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

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

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

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

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

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

Apoiamos os direitos autorais.
As páginas desta obra que estás a ler em formato digital, são apenas um excerto para efeitos de divulgação de informação e conhecimentos que consideramos importantes estarem acessíveis ao maior número de pessoas, pois sem Conhecimento, Educação e Sabedoria não existe evolução das sociedades.

Se estás a gostar deste livro, por favor apoia o seu criador e as entidades que apoiam a sua distribuição, adquirindo uma versão original.



umanovatterra.pt