

A construção de um novo homem feliz



*A nova
Consciência
Universal*

Prefácio

Francisco Moita Flores



Vitor da Costa

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.org](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



A
Nova
Consciência
Universal
A Construção de um Novo Homem Feliz

Prefácio

Francisco Moita Flores

VITOR DA COSTA

Copyright © 2012 Author Name: Vitor da Costa

All rights reserved.

ISBN-10: 1499120664

ISBN-13: 978-1499120660

Dedicatória

À minha esposa Prazeres, aos meus filhos Paulo e Ricardo, ao meu pai Aurélio, à minha mãe Deolinda e a todos os que, ao longo desta minha vida terrena, têm compartilhado comigo momentos da sua vida.

Prefácio

De onde somos?

As Civilizações e Culturas do Ocidente construíram-se durante milénios em torno de eixos axiológicos cujas raízes mais profundas mergulham na Antiguidade, com especial relevo para a produção de práticas e saberes que decorrem da hegemonia da Grécia e, depois, de Roma. Em termos muito sumários, poderemos dizer que da Grécia herdámos a organização do conhecimento, a lógica, a problematização das verdades absolutas, da qual haveriam de desabrochar séculos mais tarde o conhecimento científico, a organização política, enquanto de Roma, de forma dominante, recebemos a língua e a emergência do Cristianismo. De certa forma, Aristóteles e Pitágoras, Hipócrates e Anaximandro, Homero e Virgílio, Platão e Sócrates, S. Paulo e Júlio César não são meros antepassados. Numa perspectiva simbólica eles são os nossos avós. Mais do que a dimensão daquilo que temos, no que respeita a territórios, poderes, gestão de instrumentos políticos e culturais, eles são avós daquilo que somos. Uma produção complexa de saberes cuja teia de solidariedades se desenvolveu a partir de um sistema ideológico para o qual todos eles (e muitos mais) contribuíram para os europeus olharem o mundo com uma base de entendimento comum, vulgarmente chamada a 'raiz judaico-cristã'. Mais do que um cimento moral, uma cultura comum, a História do Ocidente desenvolveu um conjunto de paradigmas que fixaram as balizas através dos quais respondemos às nossas mais profundas inquietações existenciais.

Foi uma caminhada de séculos. E se não podemos dizer que o Oriente e a cultura oriental eram completamente desconhecidas, a verdade é que só depois do séc. XVI, com os Descobrimentos e com o expansionismo espanhol, inglês e holandês começamos a perceber que a par da nossa construção civilizacional, num outro espaço do planeta, floresciam entendimentos do mundo, da vida, com outra sustentação ontológica e cosmogonias diferenciadas. O encontro com a Índia, com a China, com o Japão não foram meros acontecimentos comerciais ditados pelos diversos imperialismos europeus. Dessa zona do globo chegaram até nós os instrumentos de outras culturas, de outras filosofias, desde o vedismo, passando pelo hinduísmo, pelo budismo subordinando a moral e a ética a valores estranhos para os ocidentais. O pampsiquismo budista, que de alguma forma se aproxima do pensamento de S. Francisco de Assis, elabora conceitos sobre espiritualidade, energia, teleologia que não corresponde, e até conflitua, com a construção organizada do antropocentrismo judaico-cristão. E como é sabido, culturas diferentes produzem mundividências diferentes, saberes e conhecimentos elaborados a partir de paradigmas diferenciados que fundam diferentes princípios de verdade e abordagem dos problemas.

No domínio da medicina e da procura da natureza da vida, a perspectiva é diametralmente oposta. Somos herdeiros das teorias de Galeno e Hipócrates que, durante séculos hegemonizaram o saber médico. Só a revolução científica e o positivismo da segunda metade do séc. XIX haveria de liquidar o vitalismo e a teoria dos miasmas. E enquanto os europeus incorporavam subjectivamente estes padrões de verdade sobre a vida e a morte e a importância do Divino em todo o psicodrama existencial, no Oriente forjavam-se outras doutrinas mais complexas que em vez da dualidade corpo-alma, imbricavam o relacionamento biopsicossocial do indivíduo com a natureza e o jogo de energias que sustentavam o viver e o morrer. A simplicidade complexa desta relação começou a ganhar adeptos no Ocidente. Sobretudo quando a explosão da revolução industrial fez renascer outra ordem de imperialismos. É bom não esquecer que só nos finais do séc. XX as possessões britânicas e portuguesas tiveram o seu epílogo no Oriente. A

emigração de ideias, de doutrinas, de filosofias realizou-se nos dois sentidos e foi crescendo a influência do pensamento oriental nas elites culturais europeias, no domínio da música, da pintura, da própria filosofia (veja-se o caso de Hartmann e Antero de Quental, entre outros) e, também, na medicina.

Vitor Rodrigues traz-nos com este livro uma visão que chamaria de ‘casamento’ entre os conceitos através dos quais aprendemos o ser humano ao longo de séculos, no domínio da psicologia e da relação do indivíduo com o Outro para, depois, captar o que de essencial aconteceu no pensamento oriental e articular as diferentes abordagens sobre a natureza da nossa existência.

Escrito de uma forma simples, diria mesmo coloquial, o Vitor remete-nos para uma viagem surpreendente que desafia preconceitos e crenças procurando a racionalidade do irracional, dissecando e avaliando comportamentos com espírito novo.

Devo confessar que li por duas vezes este trabalho. E em cada leitura fui descobrindo novos pontos de reflexão. E sendo um leigo sobre estas matérias, senti-me bem na pele de leitor que aprende, que descobre através de um livro que, afinal, somos muito mais do que aquilo que aprendemos a ser. Uma unidade complexa e dinâmica que só se compreende exactamente neste ‘continuum’ que determina o nosso pensar e agir.

É o motivo por que vos recomendo esta leitura. De um livro inteligente, simples, fácil de perceber e que nos provoca e interpela.

Francisco Moita Flores

Índice de conteúdos

[Prefácio](#)

[Agradecimentos](#)

[Preâmbulo](#)

[Prólogo](#)

[O nosso planeta](#)

[O crescimento da humanidade](#)

[2.1 A mente](#)

[2.1.1 As limitações da mente](#)

[2.1.2 A minha perspetiva da psicologia freudiana](#)

[2.1.3 A minha perspetiva da evolução da mente](#)

[2.2 - A perceção](#)

[2.3 O pensamento](#)

[2.4 O corpo – As emoções – O sofrimento](#)

[2.5 Os sentimentos](#)

[2.5.1 O medo – O individualismo – A separação](#)

[2.5.2 O amor incondicional – A união](#)

[2.5.3 O “amor-próprio”](#)

[2.6 O mundo de cada ser humano é o seu mundo](#)

[2.7 A consciência e a inconsciência](#)

[2.7.1 O perigo da inconsciência no homem](#)

[2.7.2 .A consciência](#)

[2.7.3 O “inconsciente”](#)

[2.8 A mudança de paradigma](#)

[2.8.1 A libertação da Mente - Viver o Presente – Viver consciente](#)

[2.8.2 A libertação do ego e dos apegos](#)

[2.8.3 A verdadeira Liberdade](#)

[2.8.4 Uma vida preenchida](#)

[2.8.5 A construção da paz interior – a meditação – viver consciente](#)

[2.8.6 O Sim – O acreditar - A criação; O Não – O medo – A destruição](#)

[2.9 Viver uma nova vida](#)

[2.9.1 Coragem](#)

[2.9.2 A solução dos “problemas” encontra-se no interior ou no exterior?](#)

[2.9.3 Oportunidades de crescimento - “problemas”](#)

[2.9.4 Julgamento](#)

[2.9.5 Perdas](#)

[2.9.6 Partilha](#)

[2.9.7 Aceitação](#)

[2.9.8 A criação de um Mundo Feliz](#)

[As minhas concepções da materialidade](#)

[3.1 A materialidade - A compreensão dos fenômenos](#)

[3.1.1 A visão Oriental](#)

[3.1.2 A visão Ocidental](#)

[3.1.3 A minha Visão](#)

[3.1.4 Ciência e espiritualidade](#)

[3.2 O Divino – A minha perspectiva](#)

[3.2.1 A realidade e a ilusão](#)

[3.2.2 A Divindade](#)

[3.2.3 O Ser e a materialidade](#)

[3.2.4 A ligação ao Divino](#)

[3.2.5 A união Corpo Mente e Alma – A Iluminação](#)

[3.3 A minha visão da matéria e do Absoluto – A compreensão Total](#)

[3.4 Confiança em Deus – Confiança em Nós](#)

[3.5 O pecado não existe](#)

[3.6 O karma e a reencarnação](#)

[3.7 As Religiões](#)

[Uma nova era](#)

[4.1 Como construir o Caminho](#)

[4.2 A transformação da sociedade Humana](#)

[4.3 A velha sociedade e o Novo Mundo](#)

[Referências e sugestões de leitura](#)

[Acerca do autor](#)

[Glossário](#)

Agradecimentos

As minhas verdades expressas no livro, resultaram do meu sentir interior, da minha vivência e das oportunidades de crescimento[1] proporcionadas por todos os que comigo partilharam momentos da sua vida, através do convívio pessoal, ou da partilha de ensinamentos através de livros. Assim, a todos agradeço do fundo do coração. Também agradeço aos grandes mestres que outrora nos trouxeram os seus ensinamentos, e àqueles que partilharam comigo as suas vivências através dos livros que publicaram.

Agradeço ao meu amigo Rui Rebordão pelo seu apoio, ajudando-me, nomeadamente na revisão do livro e ao meus filhos Paulo e Ricardo, por me terem apoiado, em particular na componente gráfica.

Ao meu amigo Francisco Moita Flores, autor do prefácio, agradeço a sua constante amabilidade e a disponibilidade para apreciar o meu trabalho, bem como o incentivo proporcionado pelas suas palavras amáveis.

Agradeço ainda à editora Amazon por me proporcionar a possibilidade de editar, publicar e distribuir o meu livro por todos os cantos do mundo, permitindo, desta forma que possa espalhar a “minha humilde verdade”. Espero que com “ela” possa ajudar cada um de vós a refletir sobre cada momento das vossas vivências neste belo planeta, e a construírem as “vossas verdades”, em total liberdade.

Preâmbulo

Nasci e cresci em Lisboa, no seio de uma família tradicional, humilde, tipicamente ocidental.

A minha mãe morreu ainda eu era muito jovem e o meu pai, um homem bondoso e honesto, que refletia na sua vida os ensinamento de Cristo, foi um exemplo para mim.

O meu crescimento nos primeiros anos sempre foi condicionado pela doutrina católica e pelo conhecimento tipicamente ocidental. No meu conhecimento, formatado por princípios cristãos, e por uma cultura ocidental radicada nos condicionantes materiais, havia muitas incoerências. Contudo a minha experiência, à data, não me permitia ir mais longe. Em todo o caso, como acontece com a maioria dos ocidentais, considerava-me ciente da verdade.

Fui estudando e crescendo e a experiência que fui adquirindo, fruto das oportunidades de crescimento[i] que se me depararam[2], foram-me abrindo os horizontes, permitiram-me adquirir conhecimentos de outras culturas, perceber que a nossa cultura não é superior a qualquer outra, e fui tomando conhecimento da minha ignorância. Fui-me apercebendo das dificuldades do ser humano se conhecer, face às limitações

que decorrem dele ser dominado pelo ego[[ii](#)]. Fui constatando que a megalomania[[iii](#)] do homem, ao pretender que tudo funcione à sua imagem e semelhança[[3](#)], limita a aquisição de conhecimento do que o rodeia. Fui entendendo que a nossa mente[[iv](#)], por si só, condicionada por todas estas limitações, não nos permite ir muito longe na compreensão da “realidade”. Fui percebendo que há outras formas de conhecer melhor a realidade. Que a nossa intuição[[v](#)], se lhe dermos espaço, liberta dos condicionantes da nossa mente, permite-nos ir mais longe. Aprendi que não podemos deixar que os pensamentos[[vi](#)], que de forma constante e aleatória afloram à nossa mente, nos dominem. Aprendi a importância da meditação[[vii](#)] e de vivermos consciente[[viii](#)]. Apercebi-me a pouco e pouco do mundo ilusório em que todos vivemos, das limitações que temos enquanto seres^{xxx} materiais para ir muito longe no conhecimento. Criei a minha própria visão[[ix](#)] do mundo.

Cada um de vós não deve dar por “verdadeira” qualquer visão do mundo que lhe apresentem; deve, pelo contrário, usando a sua capacidade de entendimento e o seu sentir interior, criar a sua própria visão, que pode ser - ou não - coincidente com a de outros, no todo ou em parte. Aprendi que, neste mundo, cada um tem a sua verdade[[x](#)] e que cada um de nós tem de respeitar a verdade dos outros. Nas páginas deste livro não posso fazer outra coisa senão expressar a minha verdade, esperando que tal seja útil para que vós crieis com maior facilidade a vossa visão do mundo.

Se quereis criar a vossa verdade de uma forma livre, não condicionada, não julgueis visões diferentes das vossas. Mantende-vos sempre abertos e alerta. Não deixeis o vosso ego intervir para vos garantir que a vossa verdade é a correta. De uma forma serena, com uma profunda paz interior, libertos de quaisquer condicionantes que no passado outros vos introduziram, deixai que o vosso sentir interior[[xi](#)] decida, e construam, então, a vossa verdade.

A minha visão do mundo, como tudo na vida, é uma visão em crescimento, reflete o meu estado de conhecimento no momento. Quando comecei a escrever este livro tinha um objetivo e uma linha que se manteve até ao final do livro, tinha ideias básicas que se mantiveram. Contudo durante a escrita do livro reescrevi muitas ideias e conceitos. Por vezes algo soava no meu interior, criando dúvidas no meu “espírito” de que aquela ideia ou aquele conceito não estavam suficientemente amadurecidos, e, mais à frente, como que se fazia luz e voltava atrás para os alterar ou melhorar. Todos estamos sempre em crescimento e esse é o grande sentido da vida.

Todas as conceções do mundo ou do divino que transmito não são importantes, pois não é esta procura que nos traz a felicidade, o que importa é compreendermo-nos no nosso íntimo e encontrarmos a paz para sermos felizes. Em particular as minhas conceções do Divino são o que eu sinto, e que a minha mente ajudou a sistematizar. São as minhas conceções, não terão de ser de mais ninguém, a não ser que o vosso Eu interior[[xii](#)], as sinta da mesma maneira e as queira assumir como vossas. Transmito estas minhas conceções, pois acredito que para alguns de vós, conhecer uma visão do mundo numa perspetiva diferente da visão mais tradicional, poderá ajudar-vos a tornarem-se conscientes de si próprios e, assim, encontrarem a vossa verdade, e encontrarem (a) paz interior.

Eu comecei por procurar explicações complexas para todos os fenómenos, usando a minha mente obviamente condicionada, mas, à medida que me venho libertando de alguns condicionantes da mente e ao começar a compreender alguns dos fenómenos envolvidos, tenho aumentado a convicção que os princípios que regem o que entendemos por realidade são muito simples.

Prólogo

A aspiração de todo o ser humano é ser feliz.

Todos nós buscamos a felicidade e, nesta incessante procura, fomos construindo uma mente^{iv} sofisticada que, à semelhança do que acontece por vezes com o nosso sistema imunológico[4], criou uma estrutura defensiva contranatura que torna quase impossível a tarefa do homem (de) construir a sua própria felicidade.

É necessário entendermos como esta estrutura funciona e como nos podemos livrar dos condicionantes negativos gerados pela mente. Só após nos tornarmos conscientes de nós próprios e construirmos uma nova forma de estar, em que não sejamos dominados pela nossa mente, mas antes sejamos nós a dominá-la, poderemos construir um homem novo capaz de permitir que o planeta tenha futuro e os seres humanos que o habitam sejam felizes. Obviamente que transformar a estrutura mental, que foi construída ao longo de milhares de anos, é um processo lento e difícil, mas cabe a cada um de nós decidir que se quer transformar (ou não), e se deseja viver cada momento da sua vida como se cada vez mais consciente e feliz.

Para aqueles que, como eu, acreditam que não morrem, porque creem que nós não somos só o nosso corpo, torna-se mais fácil perder os medos e entender que a nossa missão na terra não é criar riqueza individual, que a nossa felicidade não se constrói com bens materiais mas com sentimentos. Para aqueles que acreditam que todos fazemos parte de um Todo[xiii], é muito mais fácil entender que, quando cada um de nós torna o seu irmão mais feliz, está a construir a sua própria felicidade.

Este livro é destinado a qualquer pessoa, quer acredite ou não em Deus, pois toda a primeira e segunda partes são dedicadas à vivência feliz do homem, enquanto habitante da terra. Só nas partes seguintes abordo a minha conceção da materialidade e questões de índole espiritual, nomeadamente o meu entendimento da Alma[xiv] humana e do Criador. Contudo, o objetivo deste livro é aprendermos a ser felizes, pois penso que todos partilham comigo a opinião que a primeira prioridade de todo o ser humano é ser feliz.

Assim iniciamos o livro abordando o planeta em que todos vivemos e as condições que proporciona aos seres que nela habitam para viverem e se desenvolverem em harmonia, com condições para que todo o homem, se não se deixar dominar pelo seu próprio Egoⁱⁱ, possa crescer alegre e feliz, desfrutando dos bens e da beleza que a Natureza lhe proporciona.

A segunda parte do livro é dedicada a uma análise da mente humana e a entender o que impede os homens de serem (totalmente) felizes, independentemente das suas crenças religiosas. Começo por analisar o crescimento da mente humana, o papel das emoções, o desenvolvimento do ego ⁱⁱ e as consequências do seu crescimento desmesurado em cada ser humano e na sociedade. Abordo como esta se “desenvolveu”

condicionada pelo ego humano, criando estruturas e conceitos para defender grupos; criando grupos que se opõem a outros (grupos), sejam nações, sejam grupos económicos, sejam grupos de influência, sejam partidos políticos, sejam comunidades religiosas, qualquer tipo de grupo a que o ego de cada um se ligue. Estes grupos vêm-se como separados, opondo-se uns aos outros quando os interesses dos respetivos egos são diferentes. Para defender o (seu) ego “coletivo” criam as suas próprias verdades. Tudo fazem para as defender, não entendendo que, ao fazê-lo de forma impositiva e por vezes violenta, poderão estar contribuindo para a destruição da sociedade humana.

Estas análises servem de ponto de partida para o homem aprender a deixar de ser subjugado pela mente, pelas emoções[xv], pelo ego; para aprender a viver o presente[xvi], de forma consciente, criando uma nova forma de estar na vida em que seja possível construir a sua felicidade e criar uma sociedade humana harmoniosa, justa e feliz.

A terceira parte do livro apresenta a minha visão do funcionamento do mundo material: as regras que regem globalmente o universo material nas suas múltiplas facetas; - pormenorizando por vezes alguns fenómenos; - explicando porque, no meu entendimento e utilizando a lógica da nossa mente, é impossível compreender o que sai fora do domínio do material e que não se encontra abrangido pelas limitações do espaço e tempo. Explico como a minha experiência pessoal, o meu entendimento do homem, a minha visão da sociedade e do mundo material e não material, contribuíram para as minhas “verdades” acerca do Criador e de tudo o que foi criado. Aqui aparece o conceito da Unidade e identificação com o criador, a noção de que a individualidade não é mais do que parte do Criador numa das suas múltiplas facetas. Cada Alma e o Criador são Um só nas suas múltiplas facetas. Apresento, assim, a minha perspetiva do Divino e a sua relação com a materialidade. Partilho o meu entendimento de como a forma de estar na vida que nos permite criar a Felicidade, na perspetiva apresentada na segunda parte do livro é coerente com a visão do Todo harmonioso, do Divino e de como Ele se realiza na matéria. Apresento igualmente a coerência desta visão com os princípios proclamados pelos grandes mestres. Abordo o advento das religiões e as adulterações resultantes de sermos humanos e dominados pelo ego e as implicações negativas que algumas destas adulterações podem ter no “crescimento” da humanidade.

A última parte é dedicada à minha perspetiva da gestação de um Novo Homem liberto do ego, que vive em harmonia com todos os outros seres^{xxx} e é feliz. Refiro como entendo que a sociedade humana e o mundo se podem transformar, se cada um, liberto do ego, seguir o caminho que o guie na metamorfose num homem novo, feliz e gerador de felicidade à sua volta.

Em muitas passagens deste livro há repetição de ideias. Tal facto resulta de todos os conceitos aqui descritos estarem intimamente ligados; ajuda-nos a compreender os vários conceitos e a interioriza-los, como um todo harmonioso.

Ao longo do texto, para aconselhar o leitor a refletir sobre as ideias que expresso, apresentarei o símbolo seguinte:



As conceptualizações que fazemos só servem para nos entendermos, não são construções mentais perenes, pois tudo está em mudança, tudo é transitório. As estruturas físicas ou mentais também elas são algo em constante crescimento. Assim, conceptualizações são importantes para nos entendermos, mas

mesmo assim uma vez que são uma criação do homem, são suscetíveis de entendimentos diferentes. Por exemplo o próprio conceito de mente é algo subjetivo, e nem todos os estudiosos desta matéria tem o mesmo conceito, do que é a mente e de tudo o que abarca. A mente utiliza como suporte a estrutura corporal, nomeadamente o cérebro e o corpo, e passa a ser chamada “mente” em dada altura indefinida. É impossível dizer a partir de que altura a podemos englobar neste conceito, pois é um processo evolutivo.

Também qualquer conceito tem o valor que tem em função das nossas perspetivas ou dos nossos objetivos, por isso muitos deles aparecem no livro entre aspas. Por exemplo, o conceito de “bom”, ou de “mau”, depende do que nós pretendemos ser, querer, ou fazer. Para uns, algo que satisfaz o nosso ego é “bom”, para outros satisfazer o ego, pode não ser importante, o importante pode ser o que nos faz sentir bem interiormente, o importante pode ser fazer os outros felizes, pois constituem connosco um Todo. Neste caso “bom” não será satisfazer o ego, mas sim dar felicidade aos outros e, desta forma, a si próprio. Na nossa civilização pode-se considerar que esta atitude não é adequada, porque não é fácil compreender como uma pessoa pode viver feliz sem se preocupar com a sua envolvente material, e que possa viver, por muitos anos, com poucos recursos, e simultaneamente seja feliz.

Eu, contudo, considero que o mais importante não é a quantidade de anos que vivemos, mas a qualidade de vida que temos enquanto vivemos, e tal qualidade nada tem a ver com a parte material, mas tem que ver com o modo como nos sentimos interiormente. Certamente será “melhor” viver poucos anos, feliz, do que muitos anos infeliz. Contudo, se não formos dominados pelo ego entenderemos que, se vivermos felizes, temos grandes hipóteses de viver mais anos, pois o nosso organismo estará em equilíbrio.

Uma boa parte deste livro, e em particular o segundo capítulo, serão dedicados ao desenvolvimento deste tipo de temáticas.

Acredito que enquanto formos dominados pela nossa “mente” e não nos conhecermos, no mais íntimo de nós próprios, não será possível tornarmo-nos seres ^{xxx} verdadeiramente felizes. Mas cada um de nós pode aprender a conhecer-se e a ser feliz. E, se decidir seguir esse caminho, irá construir o Homem Novo, vivendo em plenitude num Novo Mundo.

1 CAPÍTULO

O nosso planeta

O Universo é uma criação perfeita com galáxias e sistemas em equilíbrio dinâmico. O homem desenvolveu-se num pequeno planeta, dotado de uma beleza excepcional, num dos sistemas da via Láctea. A beleza deste planeta, a que chamámos Terra, começa por poder ser observada do espaço e é devida às suas condições excepcionais que permitiram uma diversidade notável a todos os níveis. A distância perfeita à sua estrela, o Sol, que proporciona ao nosso planeta uma disponibilização energética equilibrada, aliada a uma enorme diversidade mineral, garantiram que a “matéria” e a energia se organizassem de forma extremamente diversificada.

O aparecimento de uma variedade tão grande de substâncias em todos os estados, sólido, líquido e gasoso, proporcionando a existência da litosfera, hidrosfera e atmosfera, com substâncias como o oxigênio e a água, aliada a uma disponibilização energética equilibrada, garantiram todas as condições para o aparecimento da vida tal com a conhecemos. Esta vida desabrochou com variedade e complexidade assombrosas, com interdependência total entre todos os seres^{xxxi} vivos, quer entre si, quer com as restantes matérias orgânicas e inorgânicas, e cuja preservação, nos moldes em que a conhecemos, depende de um real equilíbrio dinâmico.

A diversidade da vida existe a todos os níveis, desde a dimensão mais ínfima até aos seres de grande dimensão e complexidade, que povoam, a terra, o mar e o ar, formando um número exorbitante de famílias, de espécies, com uma variabilidade enorme, mas que sem o harmonioso equilíbrio em que coexistem estariam condenadas à extinção mais ou menos próxima.

Esta vida está em constante renovação seguindo múltiplos ciclos harmónicos. A manutenção desta interdependência em constante equilíbrio é, aliás, o desafio e a beleza da vida na terra, competindo ao homem, que com alguma soberba se julga um ser^{xxxi} superior aos restantes, atuar de maneira a, no mínimo, não destruir a harmonia da vida na terra.

O homem se trilhasse o seu caminho com humildade, não sucumbisse à dominação de um ego sem limites,

aproveitaria as condições disponíveis para viver feliz tanto física como psicologicamente, pois a terra proporciona todas as condições materiais necessárias para que todos os seres humanos possam viver com abundância e em equilíbrio com tudo o que o rodeia, e as condições naturais e a beleza da terra são um incentivo a um equilíbrio psicológico perfeito. Contudo, o homem anda tão atarefado em satisfazer o seu ego que lhe falta ocasião para apreciar e desfrutar em plenitude todas as condições e beleza que este planeta lhe proporciona.

O crescimento intrínseco do homem e o desenvolvimento tecnológico, caso ocorressem garantindo o equilíbrio entre todos os intervenientes e o meio em que se vive, aproveitando as condições excepcionais da terra, poderiam, de facto, representar um bem para a humanidade e para o planeta. Contudo, tal como veremos, o ego megalómano destrói todos os equilíbrios possíveis e desejáveis em prol do ego de cada um, levando à destruição das espécies, ao esgotamento dos recursos e, se a conduta não for invertida, à destruição do próprio planeta.

Temos de reaprender a viver, como seres^{xxxi} conscientes, percebendo a simplicidade da vida. Aprender com os outros animais que vivem sem azáfama, nem “stress”, limitando-se a estar ali, presentes, e a desfrutar do que a natureza lhes proporciona. Reaprender com os nossos antepassados, as primeiras sociedades de caçadores coletores, que não eram escravos de uma sociedade de consumo, alimentada pelo ego desmedido dos homens, mas limitavam-se a retirar da natureza o que precisavam para viver e o resto do tempo apreciavam literalmente a festa da vida.

O crescimento anormal do homem dominado por um ego megalómano só pode gerar seres infelizes. Temos de abandonar o nosso ego – que não reconhece limites - e regressar à simplicidade de outrora. A nossa evolução intelectual não se perderá, só precisa de ser reorientada. Cabe a nós humanos decidir se queremos inverter o rumo e aprendermos a viver felizes. Para tal precisamos aprender, com a história da humanidade, com os ensinamentos dos grandes mestres, com a própria Natureza e com a procura incessante no interior de nós próprios, o caminho para construir a nossa felicidade, percebendo que este passa por garantir a felicidade dos nossos irmãos humanos e dos seres que conosco partilham a vida na terra.

Ninguém pode viver a vida dos outros, contudo a prática e o exemplo de cada um de nós influencia decisivamente os que nos rodeiam. Assim, se cada um de nós aprender a viver consciente, estamos a contribuir para que possam surgir mais irmãos humanos conscientes, aumentando exponencialmente a possibilidade de criar paz, equilíbrio e harmonia entre todos os seres que habitam a terra e criar a felicidade na raça humana.

O que caracteriza a vida é a constante troca com o meio, em perfeito equilíbrio. Os seres vivos estão em constante adaptação, e, por isso, se o equilíbrio se romper de forma violenta o ser vivo morre. O planeta Terra também se caracteriza pelo fluxo constante de tudo o que nele existe, e que permite a existência de uma atmosfera, de uma hidrosfera, de uma litosfera e de todos os seres que a habitam, funcionando em equilíbrio dinâmico. Este fluxo pode-se ir adaptando a novas circunstâncias, evoluindo em harmonia, mas, se ocorrerem alterações bruscas, drásticas, certamente irreversíveis, o equilíbrio do fluxo rompe-se e o planeta terra morrerá. A terra também está incluída num sistema em equilíbrio. Assim, poder-se-á dizer que o Universo também está vivo.

Cada ser vivo é um “mundo” dentro de outros “mundos” funcionando em diferentes escalas. Este “ser vivo” que é o universo só se manterá como tal enquanto se mantiver em equilíbrio. Nós somos seres

muito pequenos que, por enquanto, devido à nossa escala, só podemos influenciar decisivamente o planeta terra. Não matemos o planeta terra senão queremos matar todos os “mundos” que o habitam.

2 CAPÍTULO

O crescimento da humanidade

Independentemente de quaisquer conceitos filosóficos sobre Deus, introduzidos pelas diferentes religiões ou correntes de pensamento, o primeiro objetivo de qualquer homem é ser Feliz.

Para tal, após perscrutar os nossos mecanismos mentais e psicológicos, podemos conhecer o que nos impede de sermos felizes e aprender a construir a Felicidade. A mente^{iv}, por se encontrar dominada por um Egoⁱⁱ exacerbado, à semelhança de uma doença autoimune que se rebela cega e acirradamente contra o próprio corpo, tem-se transformado na principal responsável pela infelicidade humana, e, no entanto, deveria ser o principal garante de um crescimento feliz e harmónico do corpo. As emoções^{xv} que ela gera no corpo humano, concretizam a ameaça deste potencial inimigo de impedir o homem de ser feliz.

Resta ao homem reaprender a simplicidade da vida e aprender a ser feliz.

2.1 A mente

Em todo este capítulo só faremos referência à mente dita consciente[\[xvii\]](#), perceptível, racional. Mesmo quando a rotulamos e dizemos que esta mente é “inconsciente”, continuamos a referir-mo-nos à mesma mente. Justifica-se a atribuição deste epíteto, quando os processos que utiliza originam resultados opostos aos que entendo que constituam a aspiração de todo o homem: - ser feliz -, e, por isso, nesta situação, considero que age de forma “inconsciente”. A mente não consciente[\[xviii\]](#), que regula o funcionamento involuntário do nosso organismo, e o inconsciente[\[xix\]](#), que funciona de forma que a mente

consciente não entende, serão abordados noutros capítulos.

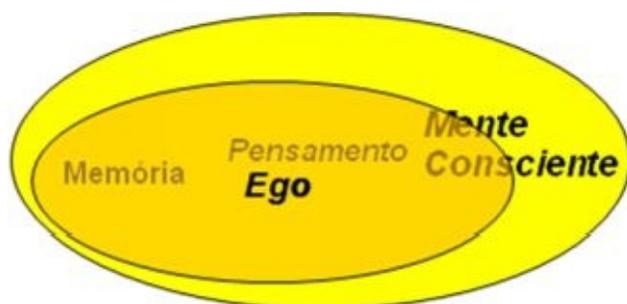
Etimologicamente o termo mente vem do latim “Mèntem”, que significa pensar, conhecer, entender, e medir, uma vez que quando se pensa, compara-se, mede-se, ponderam-se as ideias.

Segundo a psicologia a mente é um sistema integrador de processos dinâmicos em interação, nomeadamente os processos cognitivos, conativos e emocionais. O cérebro é um dos suportes da mente, “evoluindo” em função um do outro. Este sistema permite ao homem interagir com o exterior e com todo o corpo.

Ao abordar este tema, e com o intuito de procurar tornar mais fácil a perceção dos conceitos e para nos entendermos mais facilmente, consideramos a mente composta por várias partes e especificamos o funcionamento de cada uma delas. Contudo, esta abstracção não corresponde exactamente à realidade, pois não existem compartimentos estanques, e, tal como acontece com o funcionamento de qualquer ser vivo, o processo de especialização de cada área foi evoluindo e sendo desenvolvido progressivamente e acresce, ainda, que essas diferentes áreas interagem umas com as outras e influenciam-se mutuamente.

A mente, para proteger o individuo neste processo de interação com o exterior, foi desenvolvendo mecanismos para preservar a individualidade. Inicialmente desenvolveu processos inconscientes e alguns destes foram integrados na nossa herança genética, mantendo-se até à actualidade.

Posteriormente com o desenvolvimento do pensamento a mente tornou-se consciente. A possibilidade de pensar abriu um leque de possibilidades inimagináveis, mas também abriu a possibilidade do aparecimento de outros perigos. O homem passou a dispor de capacidades extraordinárias para interagir com o exterior. Contudo, quanto maior o desenvolvimento maiores são os potenciais perigos. Assim, a mente criou mais sofisticados mecanismos de defesa. Criou uma nova entidade^{xxx} para defender acerrimamente a nossa individualidade, o ego. Este, apoiado por uma mente cada vez mais poderosa, cresceu também, mas de forma desregrada e cega, e, à semelhança de uma doença autoimune, tornou-se, inconscientemente, o maior inimigo para o próprio individuo que tinha por missão defender.



Em suma, se a mente for usada conscientemente, não dominada pelo ego humano, pode ser de enorme utilidade para ajudar o homem a evoluir em harmonia e união com tudo o que nos rodeia, proporcionando a felicidade dos seres humanos. Obviamente que também é útil para resolver situações práticas do dia a dia. Mas se for dominada pelo ego cria a desunião, o afastamento entre os homens e o desequilíbrio de cada homem e do planeta.

2.1.1 As limitações da mente

Antes de abordar as questões relacionadas com a evolução da mente é útil perceber quais as limitações da mente para assim entendermos melhor a sua evolução

No conhecimento da materialidade

A mente tem capacidade limitada, porque existe no domínio da matéria.

Precisa de espaço e de tempo para interpretar os fenómenos. Os fenómenos têm de ocorrer num intervalo mínimo de tempo para poderem ser interpretados pela mente. Será por esta razão que se entende o mundo visível como matéria fisicamente contínua, quando tal não acontece; também por essa razão é incapaz de detetar o grande número de transformações que ocorrem quase instantaneamente, e, por isso, não compreende a impermanência.

Por outro lado, devido às capacidades limitadas dos órgãos dos sentidos, só consegue detetar fenómenos de uma escala espacial compatível com a capacidade destes órgãos, - motivo porque os fenómenos que ocorrem em escalas muito inferiores ou muito superiores não são percebidos e interpretados pela mente.

Contudo, a sua capacidade para solucionar problemas práticos permitiu-lhe desenvolver instrumentos que tornam possível alargar o conhecimento do que ocorre noutras escalas de espaço e de tempo, para assim interpretar os fenómenos materiais. Já conseguiu entender que à medida que caminhamos para o ínfimo, para a origem da matéria, são descobertas novas dimensões, mas mesmo relativamente a estas o conhecimento é muito reduzido.

No conhecimento da materialidade

A mente está principalmente muito longe de se conhecer e de conhecer as suas capacidades. O mais difícil para o homem é conhecer-se a si próprio, aprender a ser feliz e viver em equilíbrio, porque, como veremos, a sua mente na tentativa de garantir a superioridade do homem exacerbou o seu ego, e nesta tentativa, à semelhança de uma doenças autoimune criou uma forma de pensar contranatura que gera a infelicidade e pode levar à destruição do homem e do planeta.

No conhecimento do absoluto ^{xiii}

A mente por ser “o suporte inteligente” da matéria, do corpo, só pode funcionar no domínio da materialidade, da relatividade, da dialética dos opostos, pelo que é incapaz de compreender o que ocorra fora deste domínio, fora do espaço/tempo, no domínio do absoluto. Este é um assunto que será estudado em maior profundidade noutros capítulos deste livro.

A psicologia freudiana, foi muito hábil na descoberta dos mecanismos que regulam o funcionamento da mente humana. No entanto, talvez não tenha ido suficientemente longe no entendimento de se e como tais mecanismos contribuem para o homem se transformar num ser Feliz. Nesta abordagem da psicologia freudiana, levo em linha de conta as minhas considerações acerca dos aspetos da mente humana que estão a contribuir para que o homem se torne num ser infeliz. Como iremos perceber - ao longo deste livro - o homem só se poderá construir como um ser Feliz, quando deixar de ser dominado pela sua mente.

O surgimento do ID [xx]

Como acontece com todos os seres vivos também nos homínídeos se desenvolveram capacidades de reação ao meio exterior.

Contudo, nestes seres registou-se um desenvolvimento singular do seu cérebro. As capacidades daí resultantes e as reações do seu corpo ao meio exterior, levaram-no a criar sensações de agrado, de prazer, a ser atraído por estas e a repelir as de aversão sob a forma de impulsos. Desenvolveu-se o instinto, as reações comportamentais e as sensações emocionais.

Tudo isto foi sendo incluído no património genético de cada um. Apareceu o ID, entidade^{xxx} que imprime características a um individuo, regendo-se pelo princípio do prazer.

As reações decorrentes do ID são imediatistas, inconscientes. Devido aos imponderáveis, às alterações possíveis e inesperadas das condições que rodeiam o homem, muitas vezes essas reações não conduzem aos resultados desejados e expectáveis.

O aparecimento do ego ⁱⁱ

O homem, pouco a pouco, começou também a relacionar as suas reações com os resultados por elas desencadeados, com as circunstâncias que as envolviam, e iniciou a "comparação", as associações, a verificação das relações causa-efeito bem assim como intensidade-resultado, isto é: - começou a pensar. Iniciou-se então o desenvolvimento de uma mente "consciente", "inteligente". Na prática, passou a não reagir de imediato, a esperar e a escolher a oportunidade, a definir estratégias; aprendeu a conseguir ter mais eficácia nas suas ações e, em especial, desenvolveu mecanismos para obter o máximo de prazer com o mínimo de perdas. Desenvolveu-se o ego, a preservação da individualidade de forma "consciente".

O desenvolvimento desta mente "consciente", permitiu ao ser humano conhecer cada vez melhor o meio que o rodeia e abriu-lhe oportunidades cada vez mais extraordinárias. Quanto maiores, vastas e diversas, as oportunidades, mais se aventura e maiores são os perigos. O homem começa a ter necessidade de aprimorar, cada vez mais, as suas estratégias de defesa, e, simultaneamente, cada vez se preocupa mais também com a sua individualidade e sua própria preservação. Utiliza as experiências do passado para

definir, desenvolver e consolidar as suas estratégias.

As estratégias de defesa da sua individualidade, passam, muitas vezes, pela desvalorização da individualidade dos outros, podendo chegar mesmo até à pura agressão aos outros - em especial se eles forem um obstáculo real - ou mesmo imaginário - ao êxito das suas estratégias pessoais.

A emoção imanente a todo este processo é o medo, e as emoções dele derivadas. O medo de não conseguir concretizar a sua estratégia de defesa, a revolta por não conseguir o almejado ou ver os esforços despendidos sem obterem o êxito esperado, o ódio ao que cria dificuldade, e aos que são obstáculo aos seus desejos....

Este estágio de desenvolvimento da mente permite-lhe antecipar diversos e múltiplos cenários. Estes podem ser úteis, mas também pode gerar medo ou ansiedade, se os cenários imaginados como possíveis não forem, afinal, os desejados, ou, mesmo que correspondam ao que o indivíduo ambiciona, se se perspetivar que não aconteçam como ambicionado.

Os pensamentos alimentam as emoções e as emoções alimentam os pensamentos, num ciclo interminável. Quanto maior o medo, mais necessidade a mente sente de encontrar formas de preservar a sua individualidade.

O ego vai crescendo cada vez mais. A preocupação com a sua individualidade, com o receio de não ter futuro ou o futuro poder não ser exatamente o que idealizou, faz com que o que está à sua volta passe para segundo plano, volta-se para os seus pensamentos, para conseguir engendrar estratégias para aumentar o seu ego, pois assim sente-se mais protegido, menos vulnerável. Torna-se incapaz de apreciar, de forma livre, o que o rodeia, pois o seu ego faz com que a sua mente fique absorvida a construir e a desenvolver pensamentos obsessivos e condicionados. A mente, está dominada pelos pensamentos incessantes e pelo medo por eles gerado.

A mente passa a considerar potencial adversário tudo o que rodeia. Assim, já não importa apenas garantir a sobrevivência. Passou a ser necessário, imperativo, garantir que se é superior e que essa situação de superioridade se manterá, de modo a que o indivíduo seja sempre mais capaz e melhor do que os presumíveis "adversários" que o rodeiam.

A mente, dominada pela entidade^{xxx} que criou, o ego, vê o indivíduo evoluindo sozinho, não o vê como parte de um todo. Para conseguir a supremacia do seu ego, muitas vezes, menospreza o planeta que habita, todos os outros seres e até os seus semelhantes - irmãos humanos. Infelizmente, os egos atingem por vezes tal dimensão, que para as mentes dominadas por eles, até os seus irmãos humanos quando não servem os objetivos do próprio ego, passam a ser considerados descartáveis.

Estas mentes, que muito frequentemente se julgam conscientes, ao ser dominadas pelos egos, são na verdade totalmente inconscientes. O mais grave ainda é que estas mentes se julgam e se reveem como conscientes e não têm a mínima noção de que criaram e possuem egos megalómanos, pois não conseguem obter distanciamento suficiente para fazerem uma análise imparcial. Tal deve-se ao facto do ego ser uma criação da mente e ser a mesma mente que faz a análise. Assim, a mente que criou o ego é o analisador e o analisado – o objeto de análise. A partir deste estado, só saindo fora do domínio das nossas mentes, dos pensamentos viciados, viciantes, e ininterruptos gerados por influência do ego, podemos entender o que somos na realidade e conseguir libertarmo-nos dos egos megalómanos criados pelas nossas mentes.

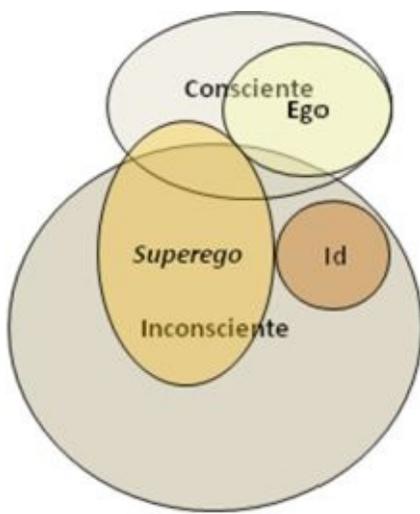
A necessidade do surgimento do Superego [xxi]

Os homens mais conscientes foram-se apercebendo que, de facto, o caminho seguido pela generalidade dos seres humanos põe em causa o planeta terra, os outros seres que também o habitam e até os outros irmãos humanos, em particular os menos dotados do ponto de vista físico, psicológico ou intelectual. Então, em resposta a tal constatação e de forma “consciente” foram criando princípios destinados a estabelecer limites às ações nefastas de cada indivíduo, balizando comportamentos e ações de modo a impedirem que fácil e frequentemente possam prejudicar os outros, para impedir os excessos, defendendo, assim, a própria espécie e o meio em que se vivem.

Apesar de não terem plena consciência de que na origem da grande maioria dos excessos dos seres humanos estavam os seus egos megalómanos, e que deveria ser na génese destes egos que tinham de intervir, acabaram por criar princípios e mecanismos de defesa contra eles. Estes princípios originaram uma entidade coletiva, um Superego coletivo, que, é mais ou menos interiorizado por cada um, no decurso do seu crescimento, dando origem ao Superego individual.

O Superego coletivo incorpora a moralidade, os valores, as noções do bem e do mal e pretende forçar o ego a comportar-se de maneira moral. Para impedir que o ego individual se sinta sem limites – e como tal proceda -, impõe o sentimento de culpa, aumenta o medo e restringe a liberdade individual com as “báias” do “socialmente correto”. Contudo, o que normalmente acontece é que estas limitações e as emoções negativas inevitavelmente associadas, são impostas a partir do “exterior” de cada um, pelos pais ou pela sociedade. Muitos destes valores e conceitos foram incorporados no Superego de cada um, mas na realidade nunca foram objeto de análise da respetiva mente consciente. Podem influenciar a atuação de cada um de forma automática sem intervenção da mente “consciente”. Assim, o Superego é muitas vezes exclusivamente, inconsciente.

O Superego individual, que funciona desta maneira, muitas vezes de forma inconsciente, com a introdução do julgamento e o recurso a juízos de valor, com a qualificação de tudo o que acontece como sendo “bom” ou “mau”, com a interiorização da culpa e o conseqüente desenvolvimento de emoções negativas, como o medo, pode ser mais prejudicial do que benéfico para o indivíduo, como veremos no decorrer deste livro.



2.1.3 A minha perspetiva da evolução da mente

Como evoluiu a mente primitiva?

Desde os primórdios da humanidade, que, na sua interação com a natureza, o homem e os outros animais evoluem através de mecanismos de "tentativa, erro, nova tentativa"... A capacidade de registo destas tentativas, em particular no homem, tem vindo gradualmente a aumentar. Desde os primeiros homínídeos que o desenvolvimento da memória tem permitido o incremento destes registos. O desenvolvimento das ligações sinápticas incrementou a interação entre a informação recebida. Ao reconhecer que influenciava a sua identidade, estabelece uma relação afetiva com algo exterior, começa a ser gerada uma resposta corporal sob a forma de emoções[5] primárias, - tal como o medo que garantia a sobrevivência do individuo - e começaram a ser subsequentemente criados padrões comportamentais[xxii], nomeadamente mecanismos de defesa e ataque.

Numa fase primária do desenvolvimento humano, as interações da informação recebida registando as experiências ocorridas, funcionavam a um nível que poderemos designar de inconsciente[xxiii]. No caso dos homínídeos, ao evoluírem para o Homem, a capacidade de registo das informações e as ligações sinápticas aumentaram a um ritmo muito elevado. As experiências registadas provocaram reações a nível do corpo, sob a forma de emoções^{xv} cada vez mais complexas e mais sofisticadas. Os homínídeos foram-se tornando progressivamente mais capazes de se adaptar à natureza que os rodeava. O desenvolvimento da mente gerando pensamentos cada vez mais complexos a partir dos registos de memória, com impacto a nível corporal, sobre a forma de emoções cada vez mais sofisticadas e complexas, bem como o desenvolvimento da capacidade de reconhecer os seus próprios pensamentos e as suas emoções, levou à criação de uma consciência da sua natureza. A tomada desta consciência nos primeiros homens conduziu ao desenvolvimento de um sentimento de superioridade em relação aos outros seres que não são dotados de uma mente consciente^{xviii}. Deste modo surgiu e começou a desenvolver-se o ego megalómanoⁱⁱⁱ, que levou os homens a quererem subjugar ou, pelo menos, desprezar os outros seres que consideraram inferiores, incluindo até os seres da mesma espécie, desde que os suponham com uma mente menos dotada.



O início da megalomania

Após tomar consciência da sua própria consciência, o homem deixou de se preocupar só com a sobrevivência e passou a criar necessidades extra. Estas têm vindo a aumentar cada vez mais e quanto mais numerosas e intensas, mais ávido o homem se torna por novas produções.

O homem tornou-se essencialmente materialista, dominado pelo ter, pelo possuir, pois interiorizou a noção que o “ter” bens, incrementa o seu ego, torna-o superior aos outros, criou a sociedade de consumo. Os homens não se satisfazem com o que têm e cada um deseja sempre ter mais do que os outros, para garantir a supremacia do seu ego. O aumento do ego gera mais ego num ciclo vicioso, destrutivo, do qual o homem não tem consciência.

A "necessidade imperiosa" de possuir cada vez mais, determina e aumenta constantemente a competição entre os homens, o que leva ao surgimento de mais emoções negativas, de mais agressividade, de mais revolta, de mais ódios... Nesta competição por "ter mais", ou por dispor de coisas mais “valiosas”, passa a valer tudo, a vida dos outros seres vivos perde a importância, as circunstâncias em que vivem os nossos irmãos humanos progressivamente dizem-nos menos respeito, a destruição do planeta também não nos afeta. Desde que o nosso ego cresça, com a interiorização dos bens como nossos, tudo “parece” estar bem.

Para satisfazer o ego individual e mostrar-se superior aos outros, o homem concluiu que para além da posse dos bens materiais, do dinheiro, a detenção do poder também garante que os outros nos prestem “vassalagem”. O seu estatuto individual, a sua posição social, também são importantes - quiçá, imprescindíveis - para alimentar o próprio ego. Assim, o homem tem feito tudo para aumentar o seu poder, o qual lhe permite, muitas vezes, decidir sobre a vida dos outros.

Quando estão em causa decisões sobre a vida dos outros, e sendo o nosso ego muito grande, pouco ou nada interessará o bem-estar daqueles; quase sempre tais decisões são tomadas apenas e só no interesse do aumento do próprio ego. Assim se explica que as maiores barbaridades têm sido cometidas ao longo da história da humanidade exclusivamente para alimentar o ego dos homens que dominam. Tudo é muitas vezes ignorado e sacrificado, revelando o total ostracismo a que votamos os nossos semelhantes, os outros animais, o nosso planeta.

Nesta sociedade de consumo, o poder, o dinheiro e os bens materiais tornaram-se o símbolo da ascensão e do domínio do homem. O homem, em si, deixou de se considerar interessante, só lhe interessa e lhe desperta entusiasmo o que lhe é exterior.



Os mecanismos de sustentação da megalomania do homem

O ego do homem tinha, originalmente, a finalidade positiva de preservar a individualidade e proporcionar eficácia às ações conscientes do homem. Alimentado pela mente, a pouco e pouco foi-se transformando num ego cada vez mais exacerbado, que de modo ostensivo ignora sistematicamente as necessidades do resto da humanidade e do planeta. Pela análise do ocorrido desde que a história da humanidade é conhecida, o ego gerado pela mente humana, tornou-se extremamente prejudicial não só para o ser humano, gerando seres humanos infelizes, como para o equilíbrio do próprio Planeta.

A competição entre os indivíduos gerou mais conflitos. Nos conflitos o ego tende a garantir que ele é que tem razão. Isso implica ter de arranjar argumentos. Em consequência, a nossa razão é sobrealimentada recorrendo às memórias de acontecimentos anteriores semelhantes. É imperativo garantir, através da recolha de argumentos, até à exaustão, que a verdade^x está do nosso lado e para isso os pensamentos tornam-se obsessivos. Os pensamentos geram sempre emoções que se vão incrementando, cada vez que o mesmo tipo de pensamento se repete. A mente produz os pensamentos que estão na origem das emoções e criam-se padrões de reações mentais[xxiv] e emocionais[xxv] inconscientes^{xxiii}. Os pensamentos, em tropel, alimentam as emoções e as emoções passam também a alimentar os pensamentos, num ciclo interminável. Assim o passado tornou-se sempre presente nos nossos pensamentos.

Face a competição cada vez mais acirrada, e devido à ação de um número reduzido de ricos e poderosos que se consideram “donos” de grande parte do mundo, os que menos possuem receiam, temem o futuro. Mesmo quem vive razoavelmente, é confrontado com a competição a que estão sujeitos, tem receio de não conseguir manter a situação atual e de vir a ter um futuro difícil. Até os ricos, cujo ego os leva a querer garantir que é imperioso terem sempre mais, se preocupam com o futuro. Assim, a nossa mente quando não está ocupada a garantir a nossa superioridade, recorrendo às memórias do passado, vira-se para o futuro e gera pensamentos que alimentam emoções negativas, a preocupação, o medo e a ansiedade.

Também o receio da morte, o receio que tudo acabe, que tudo escape ao nosso controlo, aliado ao pavor do sofrimento nos faz viver no futuro, alimentando, num ciclo vicioso, o mesmo tipo de emoções.

Não aceitamos que a nossa vida, enquanto seres materiais, é limitada. Não aceitamos simplesmente o que acontece de facto, e a nossa mente obsessiva, contranatura, “irracional”, não entende que a preocupação e o medo, não resolve nenhum problema mas é sim uma fonte de novos problemas e de novas emoções, como a ansiedade, que geram e/ou agravam doenças.

Contudo, como veremos adiante noutra capítulo, nem sequer existem razões para temer que acabemos como Seres[6].

A nossa mente quando não está ocupada com o passado está ocupada com o futuro.



Outras vezes, o medo que resulta do facto das memórias do passado criarem uma atitude negativa perante a vida e receio do futuro, leva-nos a fugir das nossas memórias e a refugiamo-nos no mundo da imaginação. Desta forma criamos um mundo ideal na nossa cabeça, criamos o nosso próprio mundo desligado de tudo o resto. Quando somos obrigados a abandonar esse refúgio e temos de encarar o que se passa no exterior, verificamos que é tão diferente do nosso mundo da imaginação, de “faz-de-conta”, que não resistimos ao embate, e surgem as doenças depressivas. Em todas estas situações é sempre o

pensamento obsessivo a criar a infelicidade do homem.



Esta sociedade criada pelo ego dos humanos, alimenta este modo de viver, amplia o ego, num ciclo quase imparável. As crianças crescem aprendendo, quer com os pais, quer na escola, que tem de pugnar para conseguir pertencer ao grupo dos melhores, dos vencedores, e, para alcançar esse desiderato o seu ego tem de ser superior ao dos outros, da maioria, ou de todos, porque só assim poderão chegar longe, só assim lhes será possível triunfar numa sociedade de competição.

A sociedade, que somos todos nós, incita a humanidade a aumentar o ego individual.



Quer sejamos pequenos ou grandes habituámo-nos a ter a nossa mente sempre ocupada. Ou está a alimentar-se de memórias passadas, para garantir a (sensação da) nossa superioridade, ou está projetada no futuro, a planear formas de continuarmos a ser os melhores e a termos futuro mais ou menos assegurado, ou, ainda, está ocupada a criar cenários imaginários desfasados da “realidade” exterior.

A mente ditatorial

À custa de tanto gerar pensamentos constantes, a mente torna-se autónoma, estando permanentemente a pensar o passado, o futuro ou a criar cenários imaginários. Nunca está parada, e damos por nós a ser surpreendidos por este tipo de pensamentos e a ser dominados por emoções inesperadas, que nos aparecem sem qualquer esforço da nossa vontade, (são involuntários).

A nossa mente domina-nos, faz com que o medo seja o nosso companheiro diário, e o mais grave é que não nos deixa desfrutar do presente que é o único lugar onde podemos realmente viver.

A vivência inconsciente ^{xxiii}

O crescimento do ego, separou pouco a pouco e cada vez mais os homens entre si, e o interesse comum foi merecendo cada vez menos importância. A sobrevivência do homem, considerado como espécie, perdeu importância.

O homem torna-se demasiado complexo, cheio de contradições e dominado pelas emoções. Estas agravaram os problemas psicológicos. Sempre demasiado preocupado com o futuro comporta-se de modo cada vez mais ansioso e, quase sempre, para ser melhor que o vizinho, cria mais rivalidades, mais ódios, alimentados e engordados sucessivamente pelas memórias do passado.

A grande complexidade psíquica humana, com a multiplicidade de emoções que gera, é responsável pelo aparecimento de doenças variadas, algumas das quais os homens já reconhecem como sendo psicossomáticas. Até as memórias guardadas no inconsciente^{xix} e que não é capaz de trazer

voluntariamente à sua mente consciente^{xvii}, refletir-se-ão, mais cedo ou mais tarde, no seu corpo e na sua psique. Na maioria destes casos, o homem afirma desconhecer as causas[7]. Assume não saber porque o nosso organismo adoece.

O desenvolvimento de uma vivência consciente^{viii}

O homem não vive o presente, não aproveita o que de belo a natureza lhe disponibiliza. Olha para o que está à sua volta sem ver, e passa pela vida sem a viver. Deixou de conviver com os seus irmãos, de forma sadia, sem segundas intenções, simplesmente partilhando o seu Eu, (em união com os seus irmãos). Tornou-se incapaz de entender que a competição desenfreada, que produz egos desmedidos, está a destruí-lo como homem, criando problemas psicológicos e físicos de toda a ordem, em especial porque intrinsecamente sente que o desrespeito ou desprezo pelos seus semelhantes acaba por o tornar infeliz.



A humanidade deveria ser incentivada a viver em união harmoniosa com o que a rodeia. Tal objetivo deveria ser o principal alvo da sua formação, durante a qual se deveria incentivar o Homem a compreender e a aceitar que só poderemos ser verdadeiramente felizes quando vivemos numa sociedade feliz.

Essa sociedade feliz, não poderá ocorrer enquanto a nossa preocupação seja termos ou sermos mais do que os outros, sentirmo-nos superiores, melhores em tudo, mais importantes e esclarecidos do que o nosso vizinho. Só construiremos uma sociedade feliz e poderemos ser felizes verdadeiramente, quando o ego de cada um se diluir, e, conseqüentemente, todos nos aceitarmos tal como somos de facto, sem julgamentos, sem comentários, sem reservas; e quando, para cada um de nós, já não for determinante se somos “maiores” ou “menores”, o que interessará é que possamos contribuir, cada qual com o que poder, para a construção de uma sociedade feliz, constituída por homens felizes.



A mente obcecada, com um ego desmedido, não é capaz de se analisar e de compreender o óbvio. Os procedimentos egocêntricos foram-se entranhando de tal forma - escravizando -, que tornam o homem incapaz de se libertar deles através da mente, pois esta está na origem da sua criação.

Para o homem tudo parece demasiado complexo, incontrolável, incompreensível, quando não é verdade: - tudo é extremamente simples.



Todos vivemos num planeta em que todos somos interdependentes, o bem comum é o bem de cada um. Se vivermos em harmonia, libertos de um ego desmedido, as contradições que geram os problemas psicológicos do homem acabam. Se deixarmos de estar obcecados pelo passado e pelo futuro e passarmos a apreciar o presente, tudo se torna muito mais simples.

2.2 - A percepção [xxvi]

Antes da mente gerar pensamentos complexos sobre o que nos rodeia, nós tomamos conhecimento do que se encontra na esfera da nossa atenção. A isso chamamos percepção.

Como percebemos o que nos rodeia?

A percepção de qualquer coisa que interaja conosco é feita por nós, funcionando como um todo.

Não serão só os órgãos dos sentidos que recebem a informação, mas o todo que nós somos[8]. A percepção é anterior ao pensamento estruturado. Antes que a nossa mente possa julgar, despoletar sensações e interpretar há um espaço onde tudo pode acontecer. O condicionamento ou não da consciência nesse brevíssimo instante, irá influenciar decisivamente a percepção e todos os processos subsequentes.

A percepção livre

Se estivermos presentes, vivendo o agora, atentos a tudo o que aconteça, sem pensar em nada, sem criar expectativas, sem fazer julgamentos, sem medos relativamente ao que possa acontecer, - isto é: se estivermos simplesmente ali -, não somos condicionados. O que ocorre naquele momento, não será relacionado com o nosso ego, com a informação registrada em nós com origem no passado. Desta forma damos espaço (ou antes, criamos a oportunidade) para que simplesmente seja o que “é”[9] - e, só então, poderemos ser totalmente livres e não reagir[10].

Obviamente, logo que se saia daquele privilegiado e único estado de consciência, a nossa mente intervêm, julga, despoleta emoções, analisa e cria apego.



A percepção condicionada

O nosso estado de consciência, no momento, condiciona a nossa percepção.

Se naquele brevíssimo instante antes da percepção o nosso estado de consciência já estiver condicionado por emoções, pelo apego, ávido pelo que vai acontecer, e, por isso mesmo, não conseguir estar totalmente livre, não conseguir estar simplesmente presente, então os condicionamentos resultantes do nosso passado e das respectivas emoções irão condicionar a nossa percepção, e a nossa mente, obviamente, reagirá de forma condicionada.

Consequências da percepção condicionada

Para mais facilmente se perceber como uma percepção condicionada intervém em todo o nosso processo mental, apresentarei um exemplo muito simples:

Se alguém, mal vestido, com aspeto decadente, se dirige a nós irritado, vociferando frases agressivas, - embora possam fazer todo o sentido -, os nossos órgãos sensoriais e todo o nosso Ser captam o aspeto físico do homem, o cheiro, a sua energia negativa - associada às emoções -[\[11\]](#), e o conteúdo das suas palavras.

Naquele brevíssimo instante que precede o momento da mente entrar em ação e quando esta intervém, se estivermos plenamente conscientes, libertos de qualquer condicionamento, nomeadamente das emoções, livres do nosso ego, sem avidez, simplesmente presentes, e continuarmos plenamente conscientes, libertos do ego[\[12\]](#) -, então sim, poderemos escutar o que o homem diz, usufruindo de uma sensação de paz, enquanto a nossa mente não recorrerá cegamente às experiências do passado para fazer, de modo automático, qualquer julgamento, nem reagirá criando obviamente emoções negativas em nós. Poderemos, assim sendo, em plenitude, entender a justeza das palavras do homem e, assim, agir de forma harmoniosa e responder-lhe cordialmente e de modo adequado.

Se pelo contrário no momento anterior à mente entrar em ação e quando esta intervém, não estivermos libertos de qualquer condicionamento ou emoção, a nossa mente ficará sujeita a condicionamentos: sujeita à influência do ego, será influenciada pelas emoções; efetuará comparações recorrendo às memórias do passado, em que o primeiro ato é julgar a situação relativamente ao nosso ego; tenderá a julgar o aspeto e as atitudes do homem antes de apreender o que ele diz, criando uma resposta afetiva negativa e desencadeando uma reação comportamental já usada no passado. Reagirá emocionalmente de forma negativa e certamente nem terá dado atenção ao conteúdo das palavras do “vagabundo”.

Percepção inconsciente

No passado foi utilizado por uma marca de refrigerantes o conhecimento de que a percepção pode ocorrer sem que a mente consciente tenha possibilidade de a reconhecer, de a trazer, portanto, ao domínio do consciente. Esta marca de refrigerantes, há alguns anos, na reprodução de filmes no Cinema, numa sequência de fotogramas que nós interpretávamos como movimento, introduziu, espaçadamente, um fotograma de um refrigerante, que os espectadores não lembram de ter visto, contudo, no intervalo alguns espectadores sentiram-se motivados para beber aquele refrigerante. Neste caso a mente consciente não teve sequer consciência do estímulo que esteve na origem da reação despoletada.

A nossa mente consciente, só consegue perceber o que ocorre no que para ela será um período de tempo mínimo. O que observamos à nossa volta, e que nos parece contínuo, é, de facto, composto por uma infinidade de ocorrências que se sucedem em infinitésimos de segundo, e que a nossa mente consciente não consegue analisar e de que não tem consciência. É por esta razão que quando vemos um filme que é composto por imagens fixas, fotogramas, nós interpretamos como movimento contínuo o que de facto é simplesmente uma sequência de imagens estáticas.

Padrões comportamentais ^{xxii}inconscientes ^{xxiii}

No caso que acabámos de apresentar a mente consciente, por se tratar de uma exposição muito rápida, não conseguiu reconhecer o fotograma, pelo que a imagem não afluíu ao domínio do consciente. Contudo na realidade a imagem foi percebida, e naquelas circunstâncias, em que estávamos ávidos pelas imagens seguintes, a imagem funcionou como um estímulo. Este estímulo desencadeou, uma reação comportamental automática, com base em memórias da experiência passada[13].

Como a mente consciente não interveio não agudizou o acontecimento, através do pensamento geralmente repetitivo; por essa razão acredito que aquela compra possa ter sido um acontecimento fortuito. Este é o tipo de reação comportamental semelhante ao usado, em muitas situações, para garantir a sobrevivência, permitindo que os mecanismos de defesa se processem muito rapidamente, antes mesmo que a mente racional possa intervir.

Padrões comportamentais ^{xxii} “conscientes”

No caso anterior o padrão comportamental poderia considerar-se como totalmente inconsciente. Mas mesmo quando o estímulo que desencadeia o padrão comportamental é do conhecimento da mente consciente, a reação comportamental nunca é plenamente consciente, pois, é uma reação condicionada pelo passado, logo inconsciente^{xxiii}, como veremos mais adiante.

Assim, se não estivermos a todo o momento presentes, plenamente conscientes, os padrões comportamentais que foram criados no passado podem dominar-nos.



O registo da informação

A informação não fica só registada na nossa mente, suportada pelo nosso cérebro. Nós somos seres extremamente complexos, constituídos por muitas redundâncias e o que ocorre num lado é registado e manifesta-se noutros.

O nosso corpo reflete-se em várias das suas partes, permitindo, através dessas partes, que se faça um diagnóstico e em muitas situações o tratamento da parte afetada. A Medicina Tradicional Chinesa, a naturopatia, a iridologia ou a semiótica oftálmica, a reflexologia, para referir algumas das mais conhecidas, todas elas utilizam este conhecimento[14] A informação é ainda registada na mente, e pode também ser registada a nível genético ou segundo alguns estudos recentes a nível celular.

Todos nós sabemos que a informação genética transmitida de pais para filhos transporta para nós não só características físicas mas também características comportamentais dos nossos pais. Por isso alguns de

nós dizemos que herdamos aquele "mau feitio".... Também segundo o Dr. Lars Jansen e em particular o Dr. Paul Pearall, quando ocorrem transplantes de determinados órgãos, alguns dos comportamentos do dador podem passar para o recetor do órgão. O mesmo pode acontecer com memórias de acontecimentos. Estes Cientistas estudaram detalhadamente este assunto, tendo, este último em livro, relatado diversos casos, atribuindo-os à existência de uma memória celular.

Para além deste conhecimento existem outros estudos que pretendem provar que existe uma inteligência do órgão, nomeadamente há quem defenda a existência de um “cérebro” intestinal[15] e de um “cérebro” do coração[16].

Para além das informações em suporte físico, ou, em simultâneo com estas, pois acredito que se encontrem intimamente interligadas, eu creio que poderão também haver registos da Alma, como abordaremos mais detalhadamente noutros capítulos do livro, é o que os isotéricos denominam de registos Akáshicos. Esta é a explicação possível para a hipermnésia, que pode ocorrer durante a hipnose terapêutica, durante a qual o paciente pode lembrar o que ocorreu na vida atual, até mesmo relatar, ao seu modo, conversas que ouviu enquanto estava no útero materno, quando a sua estrutura cerebral ainda estava em formação e não disporia de capacidades interpretativas mínimas para entender o que se dizia, pois essa é uma aprendizagem que se faz depois de nascer. Também as regressões a vidas passadas, realizadas através da hipnose, não tem outra explicação, pois neste caso nem sequer existe um património genético que justifique ou explique essas memórias. O célebre psiquiatra americano Dr. Brian Weiss tem vários livros publicadas sobre terapia através da regressão a vidas passadas e existem muitos terapeutas, nomeadamente da medicina dita convencional a usar estes processos na cura dos seus pacientes.

Assim os condicionantes do passado transmitem-se para nós de múltiplas formas condicionando o nosso presente.

2.3 O pensamento

Qual a finalidade dos pensamentos?

O pensamento é uma função da mente humana pela qual realizamos atividades de um nível elevado, de forma a podermos interpretar o meio que nos rodeia, a reagirmos a esse meio de forma mais natural, mais adequada, permitindo-nos, assim, sobreviver como indivíduos e, a conhecermos a nós próprios. Esta última é sempre tarefa complexa, especialmente difícil – talvez a que mais obstáculos, quase intransponíveis, encerra, mas, inequivocamente, fundamental.

Como se geram os pensamentos?

Os pensamentos são processos mentais que nos permitem avaliar a “realidade”, através de interpretações realizadas, com base no cruzamento da informação que foi sendo recolhida no passado. O pensamento gera-se sempre devido a uma motivação que pode ter origem no ambiente que o rodeia ou no indivíduo que pensa, gerido sempre pelo impacto que tem sobre o respetivo ego.

Viver o passado!

Como a mente tem como função fundamental garantir a sobrevivência e uma vivência feliz, o lógico seria, situar-mo-nos sempre no presente, limitando-nos a usar a informação disponível adquirida no passado, quando tal fosse necessário para garantir a individualidade, para nos conhecermos cada vez melhor por forma a aprendermos a viver felizes, e para conhecermos o meio que nos envolve. No restante tempo disponível deveríamos simplesmente viver o presente, apreciando-o, pois só no presente podemos ser felizes.

Contudo, uma vez que o ego nos humanos é magalomano, estas informações, na maioria de nós, servem fundamentalmente para, de forma obsessiva, gerar pensamentos que suportem, e que nos garantam, a superioridade em relação a todos os outros - a qual “tendenciosa” e invariavelmente adoptamos. Esta informação permite-nos criar e acumular argumentação que faça valer as “nossas verdades”, que ajude a garantir, se possível, que detemos sempre a razão, que nos permita ter mais, dispor de mais e de melhor, ou ser, enfim, o mais poderoso, de modo a que, na sociedade em que vivemos, possamos demonstrar a nossa superioridade inquestionável. Com esta finalidade ocupamos o nosso presente, sediados nas memórias do passado, a tentar a garantir esta nossa pretensa superioridade.

Assim, raramente estamos “presentes”, isto é atentos, “sentindo”, ou simplesmente ali, desfrutando o momento, pois estamos ocupados, sobrecarregados com as memórias do passado a gerar pensamentos que alimentem o nosso ego.

Viver o futuro!

As memórias do passado servem ainda para imaginar, “antever”, criar cenários, planejar situações vindouras, na expectativa de cumprir objetivos que consideramos possam garantir um futuro capaz de satisfazer, em pleno, o nosso ego. Se estivermos conscientes no presente e nos limitarmos, de forma equilibrada, a planejar o futuro sem criar expectativas, não geramos emoções “negativas”.

Contudo, a antecipação da satisfação do nosso ego (a realizar no futuro) gera avidez e o receio que não consigamos obter o que planeamos, cria em nós ansiedade. Obviamente que se parte do pressuposto que as circunstâncias que venham a ocorrer tenham traços comuns com as que já ocorreram no passado e que já conhecemos. Contudo, uma vez que na vida nada se repete de maneira exacta, o futuro nunca ocorre perfeitamente como planeado, e, na maioria das vezes, ocorrem situações não esperadas que o tornam numa surpresa, completamente diferente do previsto. Acresce que, a avidez pelo futuro e a ansiedade afastam-nos do presente, não nos deixam vivê-lo; no entanto, só o presente existe.

Viver o imaginário!

Viver no imaginário é (sempre) uma forma de vivermos no passado, porque usamos os pensamentos, com base nas nossas memórias, muitas vezes de informações exteriores, para criar um “mundo” inexistente, onde o nosso ego se sinta bem. Mas, depois, quando somos obrigados a encarar o presente, não estamos preparados para o enfrentar. Quando, então, constatamos que a vida é muito diferente do “castelo de sonhos” que criámos, não resistimos, vamo-nos abaixo e sofremos, pois a nossa estrutura psicológica e emocional está desadequada e longe de estar apta para aceitar e conviver com a realidade. É comum, então, entrar em depressão.

Fugirmos do presente não é solução; pelo contrário, é criarmos o nosso pior suplício.

Viver o presente!

Viver o presente^{xvi} é vivermos libertos dos artifícios da mente, não dominados pelos pensamentos. No fundo, é viver constantemente atento, desperto, consciente, vigilante, em sintonia com a realidade que nos envolve, “sentindo-nos” e “sentindo” o que nos rodeia. Observando realmente o que nos rodeia sem julgamentos. Vivermos libertos do passado, aceitando constantemente e em pleno o eterno presente, e sem qualquer apego a expectativas futuras.

Só assim, será possível viver sem sofrimento.

Serão os pensamentos criativos?

A mente “consciente” tende a procurar e encontrar, na conjugação de todas as suas memórias, padrões semelhantes aos que se lhe deparam nas circunstâncias presentes; se falhar essa busca, a mente acaba por não encontrar resposta e não sabe bem como reagir. Assim, condicionados por estas memórias, cada um de nós cria os seus próprios padrões mentais, que condicionam a liberdade dos pensamentos. Desta

forma os pensamentos originários da mente “consciente”, se bem que possam ter uma grande variabilidade, são quase sempre de alguma forma repetitivos, raramente são criativos.

A falta de criatividade deve-se fundamentalmente ao facto dos nossos pensamentos serem quase sempre condicionados, raramente são livres. A motivação dos pensamentos pode ser um estímulo exterior, mas também pode ser um estímulo interior. A maioria das vezes é o nosso ego, que está na origem dos pensamentos e este condiciona a direcção dos mesmos. Mesmo quando os pensamentos são motivados por um estímulo exterior, o nosso ego intervém sempre na análise, obrigando o pensamento a seguir a direcção que lhe convenha. Desta forma, os pensamentos podem ser sempre impedidos de seguir novas direcções, pois o nosso ego (no qual se inclui tudo o que lhe incorporámos, a nossa herança cultural, as nossas “verdades”, os nossos bens, os nossos amigos, a nossa religião...) fá-los seguir caminhos antigos, caminhos bem conhecidos, caminhos que garantam segurança ao ego e os pensamentos entram num ciclo vicioso. Quanto mais pensamos no assunto mais nos sentimos enredados numa teia da qual não conseguimos sair.

Por outro lado, os nossos pensamentos também estão condicionados pelo facto da mente ter como suporte uma estrutura física, sujeita obviamente ao cansaço. Assim, quando a nossa mente, devido ao cansaço, se torna incapaz de seguir novos caminhos, ou entra em “looping”, ou se torna incapaz de aceder e de cruzar toda a informação necessária a uma análise capaz da situação em foco, - então é impossível aparecerem soluções criativas.

Assim, a elevada capacidade intelectual de um individuo não o torna obrigatoriamente mais criativo. Por muitas capacidades e possibilidades que tenha susceptíveis de lhe permitirem aceder á informação e a cruzá-la, se os seus pensamentos forem condicionados estará sempre limitado e, por certo, poderá muito provavelmente não conseguir ser criativo. De facto, o que pode tornar um homem mais criativo é a existência de uma mente livre, liberta do ego e dos condicionalismos que ele arrasta e impõe.

Todos nós, se conseguirmos ser verdadeiramente honestos connosco próprios, entenderemos que os nossos pensamentos não são livres, são condicionados, são dominados pelo nosso ego, não são criativos. Por isso as nossas “verdades” são tão difíceis de ser desfeitas. A nossa mente utiliza os pensamentos para satisfazer o nosso ego, pelo que se não pararmos de pensar de forma obsessiva, dominados pelo ego, nunca poderemos ser criativos.

Só se estivermos inteiramente presentes (logo com a “mente livre/vazia”, libertos dos condicionamentos que o nosso pensamento padronizado arrasta consigo, por força de ser dominado pelo ego), inteiramente despertos e atentos, ficaremos aptos a encontrar soluções criativas. Deixamos que nesta “mente vazia”, de forma totalmente livre se vislumbrem as relações que permitam explicar o acontecimento/situação, e, muitas vezes, de repente, faz-se “luz”, percebemos o relacionamento das coisas ou surgem as ideias criativas que são úteis no momento. A verdadeira arte e o belo, que a todos espanta, surge desta forma. É o que nós chamamos de “*insight*”.

Pelas razões apontadas é normal estarmos mais aptos a encontrar soluções criativas, quando acordamos, enquanto a nossa mente está menos condicionada e o nosso cérebro mais fresco.

Albert Einstein era um profundo conhecedor do ser humano, - o que o terá tornado num homem de mente livre e o ajudou a ser o grande cientista que foi - sem procurar explicações condicionadas, a certa altura limita-se a transcrever como lhe surgem as ideias criativas. Dizia Albert Einstein: "*Eu penso 99 vezes, e*

nada descubro; deixo de pensar e mergulho no silêncio – e eis que a verdade me é revelada”.

Num capítulo posterior voltaremos a abordar este assunto, desenvolvendo perspectivas que neste capítulo tem menor enquadramento.

O poder do pensamento

O pensamento tem um poder extraordinário. Os pensamentos geram emoções no nosso corpo, geram energia que pode transformar-nos e transformar o mundo. Contudo, este extraordinário poder tanto pode ser usado para o “bem” como para o “mal”. Se os pensamentos tiverem origem no nosso ego, e em função do nosso instinto de proteção desregulado gerarem medo, sob qualquer das suas múltiplas formas de modo mais ou menos continuado como tradicionalmente acontece com os seres humanos, o poder que resulta destes pensamentos é um poder destrutivo, que nos corrói a nós por dentro, que nos destrói e que destrói os que interagem connosco[17]. Se os pensamentos tiverem origem na nossa ligação aos outros, gerando amor, o poder resultante é um poder criativo extraordinário.

O pensamento de um Ser consciente, liberto do ego exacerbado, é um bem extraordinário para esse Ser e para a humanidade. Quando essas situações ocorrem, permitem-se ao homem grandes realizações e a sua própria transformação num Ser cada vez mais evoluído que vive em união com os outros seres que habitam a terra.

Quando um homem gera pensamentos e acredita verdadeiramente neles, eles tendem a realizar-se. O acreditar verdadeiramente cria o inimaginável.

Jesus, na sua forma de se expressar por parábolas disse: ”Porque em verdade vos afirmo que, se alguém disser a este monte: Ergue-te e lança-te no mar, e não duvidar no seu coração, mas crer que se fará o que diz, assim será com ele” pretendendo, com esta parábola, expressar o poder que o homem tem quando acredita.

Habitualmente a nossa mente interpreta os estímulos do meio ambiente e, em função do estímulo, reage ao mesmo, de acordo com um determinado padrão de reação que foi criado ao longo dos tempos. Aparentemente reagirá sempre da mesma maneira, mas nós podemos mudar essa maneira, esse paradigma, acreditando podemos fazer com que a mente dê interpretações diferentes.

Como veremos posteriormente, a hipnoterapia[xxvii] utiliza esta possibilidade, para fazer com que a mente, liberta de condicionantes, dê ao corpo diretrizes que reponham a saúde no corpo, ou, por exemplo, para que interprete as alterações físicas no corpo, durante uma operação, como não sendo dor, ou para que mais rapidamente recupere da operação....

Se conseguirmos esse poder de dominar a nossa mente e formos “inconscientes^{xxiii}” podemos gerar mais infelicidade, mas se conseguirmos ter esse poder e formos conscientes podemos obter grandes mudanças para melhor, para nos transformarmos em seres mais evoluídos e felizes. Se o homem utilizar essa capacidade em benefícios de Todos, a união entre os homens pode vir a ser uma realidade, bem como a construção de um Novo Mundo; basta para isso, que o homem se liberte do domínio do seu ego, deixe de ser dominado pela sua mente inconsciente e destrutiva, e passe, como ente consciente, a ser o dono dos seus pensamentos.

Acresce que tudo o que pensamos reflete-se no nosso corpo sob a forma de emoções. Em consequência é emitida energia, são emitidas vibrações com determinadas frequências. Essas vibrações influenciam a nossa individualidade e influenciam também o que nos rodeia. Se as emoções são positivas, se são de ligação aos outros, são criativas; mas se são negativas, afastando-nos dos outros, são geralmente destrutivas. Como veremos a influência destas nossas vibrações vão muito além do que poderemos imaginar. Assim, se mudarmos os nossos pensamentos poderemos transformar-nos e contribuiremos para transformar o mundo. Se nos libertarmos do ego, dos pensamentos egóicos e do medo a eles associado e nos ligarmos aos outros, fazendo nascer em nós o amor incondicional, inundaremos os outros seres que convivem connosco de uma sensação de contentamento interior. E eu acredito que a força do amor é mais forte[18] do que a do medo, só precisamos de aprender a despoletá-la.

Serão os pensamentos úteis para o homem?

Como acabámos de ver os pensamentos gerados pela mente podem ser de extrema utilidade para a humanidade, mas exclusivamente quando somos nós a dominar os pensamentos, quando estamos conscientes[19].

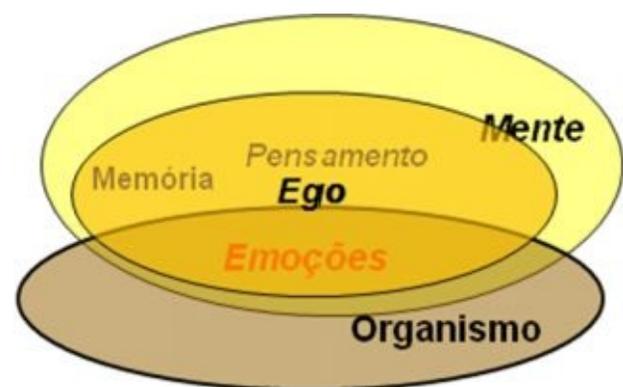
Ao invés, quando funcionam ao serviço de um ego exacerbado, e nos dominam, são prejudiciais para todos e para cada um de nós. Se vivermos como seres inconscientes^{xxiii} eles nascem permanentemente na nossa mente com o fim de alimentar o nosso ego, dominando-nos completamente. Não param, tornam-se um vício do qual, como acontece com todos os vícios, temos dificuldade de sair, de nos libertar. Este vício, até nos poderá proporcionar uma falsa sensação de prazer, se bem que este prazer, por certo efémero, acabe por gerar dor e sofrimento, sempre e quando os pensamentos venham a alimentar emoções “negativas” que nos impedem de sermos felizes.

Os pensamentos repetitivos são inúteis e nocivos, quando estão ligados à criação de emoções negativas. Estes pensamentos que consomem boa parte da nossa energia vital, deveriam reduzir-se em 80 a 90%. Os pensamentos são uma ferramenta que deveria ser usada em tarefas específicas, nomeadamente para resolver situações práticas do dia a dia, e depois a mente deveria aquietar-se. Restaria oportunidade para estarmos presentes, para viver o presente e para podermos realizarmo-nos como Seres conscientes, como veremos mais tarde.

2.4 O corpo – As emoções – O sofrimento

Como reage o nosso corpo às informações ou estímulos externos

As emoções^{xv} e os pensamentos, na sua gênese, não são “bons” ou “maus”, simplesmente cumprem determinada finalidade, a de preservar o indivíduo, combatendo, ou afastando, o que possa pôr em causa a sua individualidade, ou aproximando-o do que, pressupõe que o satisfaz ou que ajuda o seu crescimento como indivíduo. Contudo, como nós fazemos parte de um Todo, em termos físicos, de um ecossistema que tem de estar em equilíbrio, o único caminho que leva à preservação de cada um, é o da união, é o crescimento em harmonia com o Todo. |



|

|

|

|

|

Informações transmitidas de forma impessoal

Todas as informações ou estímulos que percebemos são sujeitas ao crivo da nossa mente que efetua um julgamento, sob a batuta do nosso ego, em função do impacto que o ego considera que podem ter em nós. Se a nossa mente, por comparação com as memórias do passado, considera que tem um impacto “positivo” para nós, provocam no nosso corpo uma sensação “agradável”, que poderá originar uma emoção “positiva”. Para a avaliação que a nossa mente faz do impacto das informações ou estímulos no nosso ego, com base nas memórias passadas, é tido em conta o conteúdo da informação ou estímulo, a ligação afetiva a esses conteúdos, as emoções que lhes estão associadas e até as reações orgânicas que os estímulos ou informações já provocaram, no passado, no corpo.

Informações ou estímulos transmitidas pessoalmente

Para além da comparação feita pela nossa mente com situações do passado semelhantes, como acabou de ser referido, a nossa mente geralmente dá ainda maior importância aos fatores que acompanham a transmissão de um estímulo ou informação, nomeadamente as emoções de quem os transmite e todo um conjunto de estímulos sensoriais captados pelos órgãos dos sentidos do recetor, bem como reações orgânicas que os estímulos podem provocar no seu corpo. Estes fatores geram no recetor uma determinada reação comportamental e emocional, acompanhadas muitas vezes de reações fisiológicas no seu corpo e podem condicionar o próprio significado do conteúdo das informações recebidas.

Quando um emissor transmite informações a um recetor, o seu comportamento e as emoções que transporta em si e que se manifestam sob a forma de vibrações subtis, são também informação e um estímulo suplementares, muitíssimo importantes.

Como reage o nosso corpo às informações ou estímulos internos

As reações a estímulos externos permitiram a sobrevivência do organismo, com referimos. Contudo, a mente humana evoluiu de tal forma que deixou de ser necessário haver estímulos externos, para que se verifique reação do organismo. A mente tornou-se capaz de pensar e criar cenários com base nas memórias passadas, que funcionam como estímulos internos.

O pensamento, ao criar os cenários, passou a gerar reações comportamentais, fisiológicas e emocionais. Esta capacidade se usada de forma consciente, abriria um enorme leque de oportunidades para crescermos como seres humanos, tornando-nos mais evoluídos, felizes e saudáveis.

Contudo, como atrás se referiu, o ego cresceu no homem de uma forma extremamente desproporcionada. A mente, que tem como função básica e fundamental garantir a sobrevivência do homem, adaptou-se também para garantir a sobrevivência deste ego megalómano. E, em consequência, a mente humana para garantir a superioridade do ego, criou mecanismos defensivos com recurso a pensamentos obsessivos, que geram medo e se alimentam do medo. Esta emoção passou a ser quase constante, ou, pelo menos, sempre latente. Os pensamentos por seu turno tornaram-se constantes, fazendo com que a mente de forma involuntária esteja quase que constantemente a criar cenários para se defender e garantir a superioridade do ego.

Os cenários são os estímulos internos que fazem despoletar reações comportamentais, fisiológicas e emocionais. Nós, quando dominados pelo ego, passámos a reagir com alterações fisiológicas que pela sua permanência geram doença, com reações comportamentais negativas sempre latentes e com emoções também geralmente negativas, de pressuposta defesa, mas que nos afetam a nós e aos que nos rodeiam.



Manifestações de Prazer!

As informações ou estímulos externos ou internos que a nossa mente avalia como tendo um impacto

positivo para o nosso ego provocam, no todo que nós somos, nomeadamente no nosso corpo, reações comportamentais e emocionais positivas, associadas a determinadas reações fisiológicas do organismo, que têm uma duração variável, que nossa mente interpreta como prazer.

Mas o prazer pode vir a tornar-se sofrimento, caso criemos avidez, ansiedade, enfim apego. Neste caso sofremos pela ansia de obter, de recriar situações semelhantes, ou pelo receio que não se repitam exatamente da mesma forma que anteriormente tinham ocorrido.

Manifestações de sofrimento!

As informações ou estímulos externos ou internos que a nossa mente avalia como tendo um impacto negativo para o nosso ego provocam no todo que nós somos, nomeadamente no nosso corpo reações comportamentais e emocionais negativas, associadas a determinadas reações fisiológicas do organismo, durante um determinado período, que são então interpretadas como sofrimento.

O que influência a intensidade das emoções?

A intensidade das emoções associadas a qualquer informação ou estímulo depende de vários fatores:

- Depende da intensidade da emoção manifestada pelo transmissor da informação. Se quem transmite a informação o faz com um sentimento de ódio, o recetor sente em si uma energia “negativa” com uma intensidade tendencialmente proporcional à intensidade da emoção do transmissor. Assim, a emoção do transmissor provoca de imediato no recetor uma reação comportamental, emocional e fisiológica tendencialmente proporcional à emoção do transmissor. O processo é semelhante, mas de natureza positiva, caso quem transmite a informação o faça com um sentimento amistoso.

- Depende das informações ou estímulos estarem mais ou menos ligadas ao nosso ego. Se as informações ou estímulos classificadas como “boas” para nós, nos afetam diretamente ficamos mais satisfeitos do que se afetam apenas os nossos amigos[20]. Contudo se afetam os nossos amigos ficamos mais satisfeitos do que se afetarem simplesmente conhecidos e muito mais do que se afetarem desconhecidos. Obviamente que nas informações ou estímulos classificadas para nós como “más”, o processo em termos de intensidade é semelhante mas de natureza contrária.

- Depende do que poderíamos chamar grau, grandeza ou intensidade do “bom” ou do “mau” da própria informação ou estímulo. Por exemplo, se num jogo tivermos a sorte de recebermos 1000€, a reação comportamental, emocional e fisiológica será positiva, variando contudo a sua intensidade da nossa vivência, sendo que se formos muito pobres a intensidade destas reações será maior. Mas, para a maioria de nós, se recebermos um milhão de Euros, a reação comportamental, emocional e fisiológica será sempre muito elevada.

- Depende do grau de intervenção da nossa mente e dos fatores associados ao estímulo. Se a nossa mente, que faz uma avaliação condicionada pelo nosso ego, recorrendo às memórias do passado, não se limitar a interpretar a informação recebida, mas associar ainda outros fatores considerados por ela como negativos, como sejam as circunstâncias negativas em que a situação relatada ocorreu, ou o

aspecto, cheiro, estrato social, etc... dos intervenientes, que a mente avaliou como negativos, então a intensidade da emoção obviamente aumenta. Um processo semelhante mas de sentido oposto ocorre, quando os fatores acompanhantes forem avaliados pela mente como positivos. Também se a mente, através de pensamentos compulsivos, “ruminou” as informações ou estímulos e toda a sua envolvência, nomeadamente emocional, as emoções associadas crescem de forma exponencial relativamente à ruminação dos pensamentos.

- Depende também da informação genética recebida dos pais. De facto há indivíduos que tem tendência a exacerbar as suas emoções enquanto outros são naturalmente mais calmos. Contudo, esta informação genética não é uma fatalidade. Cada um de nós, em função da sua atitude perante a vida pode mudar, transformando-se num ser cada vez menos dominado pelos seus pensamentos e emoções, e que, gradualmente, vai criando paz interior, ou num ser cada vez mais revoltado, que gera emoções negativas e as intensifica cada vez mais.

O nosso ego megalómano e a mente que o sustenta são, assim, os principais responsáveis pelas emoções desproporcionadas.

A dor e o sofrimento

O que é a dor?

A dor física, é uma reação do organismo que corresponde a um mecanismo de defesa, para nos indicar que algo está mal. Está relacionada com o instinto de preservação do nosso organismo. A dor é pois uma manifestação “sadia” do nosso corpo. A Medicina Tradicional Chinesa considera que a dor corresponde sempre a um bloqueio energético. Para que o nosso corpo esteja em equilíbrio, uma das condições é que a energia flua constantemente, aliás a vida é isso, uma troca permanente com o meio que nos rodeia.

O que é o sofrimento?

O sofrimento é algo mais e está “relacionado” com a nossa mente. A nossa mente analisa a informação que lhe chega, e, no caso da reação do organismo que se manifesta sobre a forma de dor, com base nas memórias do passado, classifica-a de “má”, e em consequência gerar-se-ão emoções negativas. Neste caso, a nossa mente, enquanto esta reação do organismo se mantiver, não parará de gerar pensamentos sobre o mesma, que continuarão a alimentar emoções, agravando-as progressivamente. Como resultado das reações fisiológicas, e em particular das emoções “negativas”[\[21\]](#) continuadas, surge o sofrimento.

Sem o julgamento da mente haveria simplesmente dor. Por isso o sofrimento é algo predominantemente psicológico, que neste caso tem como origem a dor física.

O sofrimento que resulta das emoções negativas continuadas, pode por exemplo manifestar-se emocionalmente como **revolta**, pelo facto de não aceitarmos ou não quereremos aceitar a dor, ou como **ansiedade**, pelo facto de quereremos que a dor desapareça rapidamente. Estas emoções iniciais que agravam a dor, podem originar novas situações que, por sua vez, poderão ocasionar outras alterações psicológicas, as quais podem fazer evoluir para outros estados emocionais.

Se a mente não interviesse julgando e desencadeando reações, nomeadamente emocionais, o que logicamente deveria ser feito era procurar entender o que aquele alerta significa, para se poder combater a causa e assim repor a saúde, sem criar ou agravar o sofrimento psicológico.

A igreja católica refere como alguns dos seus santos ou beatos aceitaram “sem sofrimento e com alegria”, situações de imensa dor. Tal foi o caso, por exemplo, de Santa Eulália que no meio da tortura gritava com alegria e gratidão “Agora, meu Jesus, vejo em meu corpo os traços da Vossa Sagrada Paixão”, ou a beata Alexandrina da Costa, que esteve acamada durante 30 anos com paralisia e viveu aqueles anos mostrando paz interior e bondade. De facto, só a aceitação das situações pode evitar as emoções negativas continuadas e o sofrimento. Tal não significa que se podermos alterar as situações não o façamos.

Contudo, até as situações que a nossa mente classifica como agradáveis, que criam emoções positivas, que nos dão prazer, se gerarem apego e, desta forma, criarem avidez, desejo de que se voltem a repetir, ou ansiedade, criam sofrimento.

Como veremos a forma de não sofreremos é vivermos sempre no “agora”, sem julgar ou catalogar nada, sem criar apegos. O sofrimento precisa do “tempo”, não consegue sobreviver no “agora”.



O sofrimento de origem psicológica

O sofrimento resulta do medo gerado pela mente, quando algo põe em causa a nossa individualidade, o nosso ego, ou a satisfação do mesmo. Este medo pode ser gerado pelo facto da mente considerar que o nosso ego foi posto em causa, ou considerar que a nossa individualidade, o nosso ego pode não ter futuro, ou simplesmente porque não aceitamos o que nos acontece, ou a vida que temos, neste caso a mente classifica o que nos acontece como “mau” para nós.

Este sofrimento resultante do medo é alimentado sempre pelas memórias do passado, a que se pode juntar a expectativa resultante de projeções no futuro, e impede-nos de viver e apreciar todos os aspetos da vida que acontece no agora, e de viver plena e conscientemente o presente, onde, como veremos mais à frente, o medo não existe.

Nestes casos consideramos que o sofrimento tem uma causa psicológica. Quando a mente considera que o nosso ego foi, ou pode ser posto em causa, o medo pode manifestar-se sob a forma de revolta, ódio, raiva, ansiedade, preocupação...

Por exemplo: - se a mente considera que outra pessoa fez ou faz algo que põe em causa o nosso ego, uma das emoções geradas pode ser o **ódio**. Se existe incapacidade ou impossibilidade pessoal para concretizar um pensamento, - e neste caso o nosso ego também está em causa -, a emoção pode manifestar-se como **raiva**. Se a mente considera que o nosso ego pode não ter futuro tal como imaginámos e desejaríamos, gera-se no nosso corpo a **ansiedade**, a preocupação. Se a nossa mente leva a não aceitarmos o que nos acontece, ou aos que interiorizámos no nosso ego como amigos ou familiares, no nosso corpo pode gerar-se a **tristeza**, talvez acompanhada pela **revolta** e pela **raiva**. Se a emoção resulta de sentirmos o nosso ego alimentado por algo que fizemos e consideramos especial ou dignificante,

manifesta-se como **orgulho**. Repare-se que este caso é habitualmente catalogado pela mente como “bom”, e por isso nos proporciona algum contentamento, embora efémero por via de regra, dado que, ao fim de algum tempo, pode degenerar em sofrimento, no caso de, na base do orgulho estarem motivos ou razões puramente egoístas, a que nos encontramos apegados. O orgulho, ou melhor a exposição pública daquilo de que nos orgulhamos pode resultar de alguma insegurança no nosso presente. Neste caso, será por duvidarmos se somos suficientemente “bons” que temos necessidade de expressar que o somos, referindo que nos orgulhamos do que fomos ou fizemos, ou do que somos ou fazemos.

As ações e reações

Quando não conseguimos estar presentes no agora, no “presente”, atentos ao “instante que vivemos”, quando estamos, pois, “inconscientes” e, portanto, não controlamos a nossa mente, deixamos que ela reaja, em função do nosso ego, não controlamos os pensamentos, estamos a reagir e isso provoca emoções que não dominamos, nem desejamos, que por sua vez provocam outro tipo de reações no nosso corpo: o nosso pulso acelera, a nossa respiração fica mais ofegante, o nosso metabolismo aumenta; no caso das emoções ditas “negativas” estas podem desencadear vários problemas físicos, nomeadamente úlceras de estomago, arritmias, sudações inesperadas, etc....

As reações são o resultado do domínio da nossa mente “inconsciente”[\[22\]](#), dos pensamentos compulsivos. Se estivermos conscientes, não reagimos, mas agimos.

Se estamos presentes, conscientes, portanto não controlados pela nossa mente que tem como objetivo o domínio ou supremacia do nosso ego, e não julgarmos, não catalogarmos nada, simplesmente aceitarmos as situações como são, não serão geradas emoções negativas, e podemos manter-nos relaxados.

Procedendo assim, mesmo do ponto de vista racional, estaremos muito mais preparados para tomar as decisões certas. Neste caso podemos agir sem julgarmos nada como “bom” ou “mau”, simplesmente, resolvendo as situações práticas e registando se funcionam ou não funcionam, em função do que nós Somos.

Quando estamos conscientes, não dominados pela mente reativa, pelo pensamento conturbado, pelo passado, não reagimos, mas estamos atentos, alerta, aptos a agir conscientemente.

A Libertação das emoções passadas, que influenciam o nosso presente

Libertarmo-nos da nossa mente reativa, não pensar, não significa ficarmos ausentes, num estado vegetativo, ou fugir das emoções. Significa sim, estarmos presentes, no agora, conscientes de nós próprios, sentindo mas sem julgar, sem ser dominado pela mente e pelas memórias do passado.

A nossa mente no passado gerou pensamentos e emoções que podem prejudicar o nosso presente. Se vierem ao domínio do consciente, fugir deles não resolve nada, e, pelo contrário, pode propiciar que as suas nefastas consequências se mantenham presentes.

A melhor forma de nos desligarmos desse “passado” é deixá-lo manifestar-se, mas sem nos envolvermos. Não devemos entrar no jogo do nosso ego, [*não importa se a razão está do nosso lado ou não*], não

julgaremos; devemos observar os pensamentos e sentir as emoções, como se nós os estivéssemos a observar de fora, como meros observadores, aceitá-los, deixá-los simplesmente serem o que são, - meros pensamentos e emoções -, como se eles não nos dissessem respeito; desta forma começamos a fazer com que se distanciem do nosso ego.

Quando os aceitarmos, quando deixarmos de ser dominados pelo ego, livramo-nos do medo. Sem o medo deixamos de alimentar os pensamentos repetitivos, deixamos de criar apego aos pensamento e às emoções e o sofrimento desaparece.

Assim, a energia negativa, que nos fazia mal, vai-se dissipando e gradualmente deixando de nos prejudicar.

Se “fugirmos” dos pensamentos e emoções é porque inconscientemente não os aceitamos, estamos revoltados com eles, mas por medo fugimos deles, não os deixamos mostrarem-se. Mas não nos estamos a livrar deles. Aquele medo e aquela revolta escondidos não desaparecerão, e a sua energia negativa continuará a prejudicar-nos, muitas vezes por estar na origem de alterações fisiológicas - que provocam doenças -, e sob a forma de um estado psicológico taciturno ou negativista, pessimista, bisonho.

Quando são as pessoas a quem estamos mais ligados afetivamente, que interiorizámos no nosso ego, que estão em sofrimento, temos de ter consciência que nós só podemos transformar-nos a nós próprios, nós não podemos transformar os outros, só eles o podem fazer. Se entendermos a perfeição de tudo o que existe, entenderemos que há alguma razão para o que está acontecer, está-lhe a ser proporcionada uma “oportunidade de crescimento” que só ele pode aproveitar. Assim, aceitando a situação, sem qualquer revolta, também nós evitamos sofrer. Se o sofrimento dos nossos familiares ou amigos for muito profundo, podemos começar por “distrair-lo”. Se ele estiver recetivo a conversar, podemos dizer-lhe o que pensamos sobre o assunto, mas só ele pode construir a sua verdade. Da nossa parte o mais importante é darmos-lhe amor, estarmos presentes, e, se o fizermos, aceitando a situação, sentir-nos-emos em paz, e esta paz irradia para o nosso amigo ou familiar. Se ele estiver preparado, esta nossa energia “positiva” pode despoletar o início da sua própria transformação, para que ele deixe de sofrer. Nunca fuçamos da situação, com o intuito de também nós não sofrermos. Se o fizermos, é porque também nós temos medo, também nós não aceitámos a situação e então também nós estaremos a sofrer e não poderemos ajudar o nosso amigo ou familiar.

2.5 Os sentimentos [\[xxviii\]](#)

A formação dos sentimentos

As emoções, ocorrem no corpo, e começaram por ser construídas a um nível não consciente, acionadas por percepções rapidíssimas, gerando reações no âmbito de mecanismos de defesa. São manifestações temporárias, exteriores, facilmente perceptíveis por quem interage conosco.

Com o tempo, devido à ação da mente podem interiorizar-se e permanecer transformando-se em sentimentos. Estes acabam por corresponder ao nosso estado de “espírito”

As emoções e sentimentos originais

Nos primórdios da humanidade o fundamental era garantir a sobrevivência do indivíduo. Assim, as emoções para garantir a individualidade eram primordiais, e neste caso a emoção por excelência era o medo. O medo despoleta um estado de alerta que evita, ou minimiza a surpresa de um ataque. Gera, e amplia reações fisiológicas e comportamentais que permitem ao indivíduo a disponibilidade energética para reagir com a intensidade adequada, através de mecanismos defensivos, ofensivos ou estáticos.

Antes do advento da mente racional o medo só se manifestava quando havia estímulos externos que o desencadeavam, pois o organismo não pensava, não alimentava o medo através de processos mentais “conscientes”. O medo era pois uma emoção natural.

Nos nossos dias os padrões comportamentais geram-se predominantemente na mente e no corpo, em estreita relação com os pensamentos e emoções. A mente, no intuito de preservar um ego megalómano, que vê em tudo perigo ou ameaça para a sua superioridade ou hegemonia, está sempre à defesa, tornou-se contranatura, alimentando permanentemente o medo e fazendo com que este aumente e se transforme num sentimento quase permanente. O medo tornou-se no homem um sentimento perene que se implementou geneticamente. Os pensamentos automáticos, mais frequentes e habituais do homem alimentam permanentemente este sentimento.

O primeiro ato de um bebé ao nascer, o chorar, é um indício do sentimento medo, que o vai acompanhar durante toda a sua vida. O sentimento medo pode originar outras emoções e sentimentos e pode ocorrer em diferentes graus.

As emoções e sentimentos originais são opostos

No mundo da materialidade nada existe sem o seu oposto.

Há dois “polos” opostos que regem a evolução da humanidade. Um é o da separação, pela exacerbação da individualidade, que do ponto de vista emocional e sentimental se manifesta através do medo; outro, e em contrabalanço, o seu oposto, a união, que se pode manifestar, do ponto de vista emocional, sob a forma de amor incondicional. Esperemos que esta emoção – o Amor incondicional - que se manifesta

“esporadicamente” nos homens, se vá gradualmente transformando num sentimento constante, perene, presente no “coração” de cada um, transformando-o em alguém liberto do ego, sem medo, que vive em união, em ligação ao Todo que somos.

Medo – a origem das emoções e sentimentos negativos

O sentimento medo, que se interiorizou no homem devido ao ego exacerbado, está na origem de todos as emoções negativas.

O **medo** pode originar, por exemplo, **a raiva**, - que resulta do facto de não se conseguir atingir algo -, pela dificuldade do meu ego reconhecer que não é infalível, que não é o "maior"; **a inveja**, devido ao facto de outros poderem "ter" mais ou melhor do que eu, devido à dificuldade do meu ego aceitar que não é o "maior"; **o ódio**, porque alguém está a pôr em causa o meu ego; **a tristeza**, porque não aceitamos algo que nos acontece, porque não aceitamos uma perda; **a preocupação**, que pode originar **a ansiedade**, porque estou ávido por conseguir alguma "coisa", porque tenho medo de não conseguir obter essa "coisa", porque receio não vir a ter o “futuro” compatível com o que projetei e desejo.

Estas emoções por sua vez quando se interiorizam devido aos pensamentos, originam sentimentos negativos.

A ligação ao “Ser” , versus a ligação ao corpo e ao “ter”

Quando estamos como outras pessoas, se a nossa mente, que funciona sob a batuta do ego, estiver ativa a dominar a nossa forma de estar, os nossos pensamentos, o que nós exprimimos e as nossas atitudes, irão de encontro não ao bem comum, não ao interesse de todos os presentes, mas ao que o nosso ego considera ser importante para nós, mesmo que isso fira todos os que nos rodeiam. De facto, a nossa mente responsável pelo nosso raciocínio, é, “por defeito” condicionada pelo nosso ego, logo estamos de forma “inconsciente”^[23] a julgar e a catalogar tudo o que ocorre ou que se diz, em função do nosso ego, em função do impacto que tudo o que ocorre tem em nós, e respondemos, condicionados pela nossa mente Egoica.

A mente, como referimos, tem como função preservar e satisfazer o nosso corpo material. Logo, de um modo geral, tudo o que fazemos tem geralmente na sua origem uma reação da nossa mente, como referimos de forma mais ou menos “inconsciente”, para preservar a nossa individualidade física, para satisfazer o nosso ego, para garantir a nossa superioridade em relação aos outros, enfim, para garantir o futuro da nossa individualidade física. Em consequência, muitas vezes os outros só interessam, enquanto possam, de alguma forma, dar continuidade a este nosso objetivo. Esta nossa forma de reagir, relacionada com a insegurança do nosso ego, leva a que no nosso corpo se gere o medo, ou outras emoções dele derivadas, que se refletem nas nossas ações.

Não aceitamos que a nossa individualidade e o nosso corpo são impermanentes e efémeros, e em consequência, a nossa mente dominada pelo nosso ego, revela insegurança, nasce o medo. Mais do que isso, cada um de nós não aceita que ninguém seja “superior” a si, o que corresponde a querer ser superior a todos os outros, e, em consequência, a nossa mente fica inquieta, a procurar argumentos para provar a

razão do seu ego, da sua individualidade, no momento e no futuro. Toda a nossa vivência com os outros é condicionada por este medo, resultante da não aceitação do que somos no domínio da materialidade, gerando-se, em função de cada situação, outros sentimentos dele derivados, pois só interessa garantir a nossa superioridade, a nossa verdade. Estas emoções levam à separação dos outros seres. O medo é, pois, a emoção da separação.

Quando estamos com outras pessoas, se nos limitarmos a estar atentos a tudo o que ocorre, observando e principalmente sentindo, de forma consciente tudo o que ocorre, sem deixar a mente deambular e gerar pensamentos, geralmente obsessivos, condicionados pelo nosso ego, poderemos simplesmente apreciar o que está a acontecer e o que se diz. Se considerarmos útil intervir, daremos o nosso ponto de vista, sem necessidade de garantir a vitória do mesmo, aceitando o ponto de vista dos outros. Como estamos com a nossa mente “limpa”, sem pensamentos obsessivos, sem o domínio do ego, não somos dominados pela sua insegurança e pelo medo que ele gera, e deixamos cada um ser o que É. Sentindo o que ocorre, apreciamos a riqueza, que nos é propiciada pela diversidade do que cada um de nós É.

Neste estado de espírito, a nossa compreensão aumenta e reconhecemos a importância de todos sermos diferentes e sentimos que é isso que engrandece a humanidade.

Como estamos no domínio do sentir, é o “nosso coração” que nos gere, é a nossa Alma que sobressai. Estamos no domínio do Ser. Este é o domínio da nossa Alma imortal, ligada ao Absoluto que tudo contém, e por estas razões não temos insegurança, não precisamos de ter medo, e, apreciando os outros na sua diversidade, vamo-nos ligando gradualmente a eles. O sentimento que se vai gerando em nós, é o sentimento da união, é o amor incondicional.

O que fazemos não é o mais importante. O mais importante é o que Somos enquanto fazemos. Se formos nós próprios, sentindo o que Somos, deixando a nossa Alma manifestar-se, vivendo intensamente o presente, sem sermos condicionados pela nossa mente Egoica, certamente teremos entusiasmo em tudo o que fazemos e enquanto fazemos, mas sem a preocupação de tirarmos proveito para a nossa individualidade. Então, constataremos que tudo o que fizemos, sem nos darmos conta, saiu bem, mas, o mais importante, é que nos permitiu a nós, e aos que partilharam momentos connosco, construirmo-nos como seres felizes.



A maioria das emoções positivas, têm como origem a satisfação pessoal, o sentirmo-nos bem, o afagar do nosso ego.

Estas emoções podem transformar-se em sentimentos positivos perenes; contudo, também podem degenerar e transformar-se em emoções negativas que geram sentimentos negativos e arrastam as respetivas consequências.

A ligação ao “Ser”^{xiv}, ao que nos liga a tudo, é a responsável pelas emoções positivas gerarem sentimentos positivos duradouros, enquanto a ligação ao indivíduo físico, o apego ao material, ao “ter” habitualmente transforma estas, em emoções e sentimentos negativos.



A alegria que se sente por ver o nosso semelhante mais Feliz, é uma emoção (positiva) que nos faz sentir bem, porque está relacionada com o “Ser”, com o imaterial, com a união ao outro ao nível do “intangível”- porque não existe constrangimento ou deturpação decorrente da parte física que também somos, logo não há intervenção do ego, gerando-se, assim, um sentimento de amor incondicional.

Se simplesmente se aceitar a situação como é, e se apreciar simplesmente o estado de alegria em si, alimento aquela emoção (que tenderá a transformar-se num sentimento perene).

Mas se a minha mente intervier, e ao alimentar o meu ego megalómano, questionar todo o contexto, quiser saber, com reservas, o porque é que ele está alegre, o que é que originou tal alegria... encontrará, certamente, na explicação assumida - *saiu-lhe o totoloto* – motivo para continuar a ser levado pela mente - *mas porque é que não me saiu a mim, eu merecia mais...*, e começo a gerar inveja.

A emoção inicial positiva, transformou-se numa emoção negativa devido à intervenção do meu ego megalómano.



Se eu ganhar o Euromilhões, a alegria resultante é uma alegria ligada ao material. Assim, uma vez que a nossa mente considera que o “ter” alimenta o nosso ego megalómano e, como este nunca está satisfeito, entro no ciclo de quanto mais tenho mais quero, o que gera infelizmente mais apego ao material. Em consequência começa a gerar ansiedade, porque tenho medo de não conseguir ter mais para satisfazer aquele meu ego insaciável.

A minha mente torna-se cega, insensível à felicidade dos outros, todos os atropelos ao bem estar dos meus irmãos e do planeta são válidos para procurar atingir, ou garantir, a minha superioridade, a minha satisfação. O medo de não ser o maior (ou a dúvida de poder vir a sê-lo alguma vez), a ansiedade que se gera, e a resultante falta de afeto dos meus irmãos tornam-me o num ser infeliz.

Ao invés, se aquela alegria for simplesmente o que é, apenas uma alegria (momentânea), se a minha mente não intervier e não for dominado pelos pensamentos que levam ao incremento do ego, (e usar o dinheiro para benefício de todos), crio felicidade à minha volta, e essa felicidade contagia-me.

Se eu tiver interiorizado que eu sou parte do Todo, que eu não sou o meu ego, por isso não sou dominado por uma mente Egoica, não necessito de me apegar ao material. A alegria que neste caso se pode gerar em mim, é uma alegria sem raízes materiais, é a alegria do Ser, que gradualmente pode permitir que se vá implantando em mim um sentimento de amor incondicional, em que me sinto ligado ao Todo que nós somos e tal reflete-se na forma como vivo a vida, como atuo na sociedade e no mundo em que estou inserido.



A naturalidade das emoções e sentimentos

As emoções são naturais, resultam do simples facto de sermos animais (ainda que humanos). Se nos limitarmos a senti-las, se não nos apegarmos a elas, - *porque não estamos dominados por uma mente que gera pensamentos para alimentar um ego desmedido* -, não são prejudiciais; podem ser

desagradáveis, mas nesta situação, serão sempre muito limitadas no tempo. Também podem ser agradáveis, e até muito gratificantes, e originar sentimentos positivos.

Contudo, quando deixamos a nossa mente Egoica intervir, gerando pensamentos para alimentar o ego, então até as emoções positivas se podem transformar em emoções negativas e com o tempo, as emoções negativas originam sentimentos negativos, perenes.



2.5.1 O medo – O individualismo – A separação

O que é o medo?

O medo é uma emoção natural, muito útil para garantir a preservação da individualidade, mas quando se transforma num sentimento perene, (*devido à nossa mente Egoica e consequentes pensamentos compulsivos*), passa a ser o pior inimigo da humanidade.

Porque temos medo?

Temos medo, porque sentimo-nos “pequenos”, mas queremos ser “os maiores”.

Porque nos sentimos frágeis, mas queremos ser eternos.

Porque quando começámos a ter da consciência da nossa própria consciência, considerámo-nos superiores aos outros seres, aspiramos a ser Deus, mas não acreditamos que o somos.

Porque não aceitamos ser simplesmente o que somos, seres tão importantes como quaisquer outros, que desempenham o seu “papel”[\[24\]](#) na construção do universo e que, portanto, ninguém é superior a ninguém.

Porque damos mais importância ao tempo do que ao momento, quando só vivemos o presente.

Porque não aceitamos que o “nosso” corpo material é impermanente, porque tudo o que é material está em constante mudança e é temporário.



Será que o medo tem sentido?

O medo como mecanismo de defesa, que serve para garantir a sobrevivência, tem sentido. O medo surgiu originalmente como uma emoção natural, que ocorria num curto espaço de tempo e desaparecia. Desde que o registo do acontecimento, após ter ocorrido, passe a fazer parte do passado e deixe de estar ativo na nossa mente, o corpo relaxa e a mente fica em paz, logo não haverá consequências físicas nem psicológicas. Este medo como emoção primária não tem reflexos negativos.

Contudo o medo não faz sentido quando resulta de pensamentos incontrolados, compulsivos, da nossa mente, visto que, neste caso, o medo interioriza-se no nosso corpo, vindo a transformar-se num sentimento que nos acompanha em todos os momentos da vida. Neste caso ao invés de nos proteger, prejudica-nos gravemente tanto do ponto de vista físico como psicológico.

Nestas circunstâncias, o acontecimento, mesmo após ter fisicamente acabado, continua ativo na nossa mente. Esta continua a revê-lo, a criar cenários e a produzir estímulos, enfatizando e agravando o medo e transformando-o, progressivamente, num sentimento “doloroso” ou até “insuportável”. Algo que nunca deveria ocorrer.



O medo também não faz sentido quando ocorre muito antes dos acontecimentos terem lugar. Também aqui a mente cria cenários, produz estímulos, agrava o medo e transforma-o num sentimento, que nos vai prejudicar quer fisicamente quer psicologicamente.

Atualmente a gerar o sentimento medo em cada homem, está a pressão imposta pela sociedade de consumo em que vivemos, que incentiva à competição para que sejamos melhores do que os outros, pois só assim poderemos aspirar a viver materialmente melhor, o que induz a preocupação de não “ter” o suficiente no futuro. Também a antecipação, através de cenários, da hipótese de adoecermos ou a lembrança de que não somos eternos, de que haveremos de morrer, geram medo. Este obviamente não está sempre presente, a frequência e intensidade da sua presença é variável de pessoa para pessoa, mas geralmente está sempre latente.

Como viver livre do medo?

O medo elimina-se aprendendo a encarar as situações de forma diferente. Como veremos adiante, só se ultrapassa o medo vivendo sempre o presente, plenamente conscientes.

Encarando, o que habitualmente se designa por “problemas”, como sendo oportunidades de crescimento. Na realidade, cada situação que se nos apresenta, dependendo da maneira com a encaramos e a vivemos, pode ajudar-nos a crescer, ou pode criar revolta dentro de nós - o que não é mais que medo que o nosso ego seja posto em causa.

Para que nos seja possível conseguir encarar as situações que ocorrem como sendo oportunidades de crescimento, temos de aprender a viver no presente, não condicionados pelo passado. Para tal, temos de aprender a aceitar a situação exatamente como é. Só então deixamos de ter necessidade de recorrer aos pensamentos do passado, para criar argumentação que justifique a sua não aceitação. Só, assim, nos libertamos dos pensamentos antigos e das emoções negativas a eles associadas e estamos em condições de dar – nesse processo individual de “crescimento” – o primeiro passo que é, simplesmente, viver o presente, sem medos. Após aceitar a situação, libertos do medo, teremos a lucidez que nos permite transformar as situações positivamente.

Encarar as situações desta forma gera habitualmente um contentamento connosco próprios. Libertos dos medos até descobrimos, por vezes, que a situação desencadeou aspetos positivos.

Relativamente ao futuro, é óbvio que só pode ser vivido quando for presente. Planear o futuro é algo útil, mas imediatamente após ser feito o planeamento devemos “partir” para outras tarefas e regressar ao previamente planeado quando chegar a altura da sua efetiva realização, e, então, teremos de “fazer o melhor” que formos capazes e aceitar o que ocorrer, sem expectativas.

Em suma: *viver sempre no presente e aceitar o que ocorre, sem revoltas*, até porque não adianta não aceitar o que já aconteceu, são as chaves para vivermos libertos do medo.



A quem prejudica o medo?

O medo como sentimento, e as emoções ou sentimentos que dele derivam, pelas razões que já enunciámos, prejudicam, do ponto de vista físico e psicológico, cada homem que é por eles dominado, e também os seres que com ele interagem. Em termos físicos o medo como sentimento quase omnipresente, torna o homem um ser incapaz de relaxar, ficando em tensão constante, o que afeta todo o corpo, e os diversos sentimentos negativos provocam diferentes desequilíbrios energéticos que vão provocar alterações do metabolismo interno ou outro tipo de doenças somáticas. Em termos psicológicos, o medo e diversos tipos de sentimentos negativos, bem como os pensamentos compulsivos que os alimentam, podem provocar, insónia, depressão, ansiedade, pânico, tendência suicida...

O poder do medo e das restantes emoções negativas dele derivadas ultrapassam o nosso entendimento racional. Os nossos pensamentos geram emoções, que se propagam não só internamente, mas também para o exterior de nós próprios, sob a forma de vibrações. Estas influenciam o que nos é exterior. Posteriormente voltarmos a abordar este assunto com mais pormenor, porque as consequências destas vibrações são múltiplas. Contudo, referimos aqui que vários cientistas têm feito experiências para verificar qual a influência destas vibrações que resultam do funcionamento do ser humano, no ambiente que lhe é exterior. Houve, por exemplo, cientistas que verificaram que emoções “negativas” produzem vibrações que alteram as características da água, fazendo com que, no processo de congelamento, os cristais se organizem de forma desordenada, caótica; enquanto emoções como o amor produzem vibrações que conduzem a uma cristalização da água harmoniosa, simétrica, criando-se belos cristais.

O medo prejudica cada homem e, como corolário, prejudica a sociedade humana e o meio envolvente. Mas a situação amplia-se: - Como o homem tem uma capacidade enorme de, “pelos suas mãos”, alterar a natureza, o medo dos homens prejudica o próprio planeta.

A Terra e os seres materiais que a habitam são um Todo, são como que um organismo vivo gigante, e o que afeta um tem repercussões no Todo.

No ser vivo homem, quando se cria um desequilíbrio num órgão, este desequilíbrio vai refletir-se no resto do corpo e este adocece, na maioria das vezes do ponto de vista físico e psicológico. Todos os órgãos são igualmente importantes, desempenhando cada um o seu papel, para o bem estar do corpo. Se os órgãos competissem entre si, fazendo deteriorar os outros, para demonstrar a sua importância, o corpo adoecería, e se a luta entre os órgãos, pelo poder, pela hegemonia, continuasse, a situação agravar-se-ia até que o corpo morreria. Felizmente, para bem da saúde dos nossos corpos [\[25\]](#), os órgãos não tem ego, não geram assim medo que os faça lutar pelo poder.

À semelhança do corpo humano, o planeta terra e todos os seus habitantes se não estiverem em equilíbrio, adoecem e podem morrer, à semelhança do que acontece com o nosso corpo. Se cada um de nós não se libertar do seu ego e dos seus medos e em consequência, não deixar de se querer mostrar mais importante do que os outros, continuaremos a lutar pelo poder, pela hegemonia entre nós, até conseguirmos um desequilíbrio tal, que poderá conduzir à morte da nossa raça e do nosso planeta.

Assim, parece-me óbvio, que o medo dos homens pode prejudicar, e até levar à destruição, não só a raça humana, como o próprio planeta em que habita, apesar de, aparentemente, nós ainda não o termos entendido. Recorde-se que os bens da terra são explorados até à exaustão para garantir a supremacia de alguns, o que leva a que o equilíbrio no planeta é constantemente posto em causa por nós.

Como nós fazemos parte de um Todo, temos de crescer em harmonia com o Todo, devendo entender que o interesse do Todo tem de estar antes do interesse de cada um.

O que gera o individualismo e a separação?

Quanto mais cresceu o ego do homem, mais inseguro se tornou e mais medo foi criado para proteger a individualidade. A individualidade foi-se desenvolvendo em oposição ao que lhe é exterior, para assim mostrar a sua superioridade, a sua “excelência” em relação a tudo o mais, suportada por um ego cada vez mais exorbitante. O medo para suportar esta individualidade, cresceu.

O incremento da individualidade, o aumento da sua importância, corresponde ao afastamento do Todo.

O medo alimenta a separação dos que podem concorrer connosco, dos nossos irmãos humanos. Assim sendo: - Seguir o medo é caminhar para a separação dos outros. É o caminho para a desunião. É o caminho para a destruição. É a origem de todas as emoções ditas negativas que podem levar à destruição.

O ego e o medo são indissociáveis, ignora o ego e o medo desaparece.



2.5.2 O amor incondicional – A união

Independentemente das crenças de cada um, todos nós aspiramos a ser felizes.

Ao longo dos tempos tem vivido na terra seres iluminados que nos vão deixando dicas para aprendermos a ser felizes. Apesar de todos os atropelos feitos aos seus ensinamentos, é opinião quase unânime que o que une todos esses ensinamentos é a ideia comum do amor incondicional aos outros.

O amor incondicional só acontece com a aceitação.

O que implica a aceitação? Aceitação implica a libertação do ego. O não querer que tudo aconteça para satisfazer o nosso ego. Prescindir de ter sempre razão para garantir a superioridade do ego. Não sobrevalorizar a individualidade, querendo ser mais importantes do que os outros, pois deveremos entender que somos parte do Todo, todos somos igualmente importantes e só nos realizamos no Todo.

Aprender a aceitar a transformação constante enquanto seres materiais[26]. Entender que a transformação constante é a fonte do conhecimento, qualquer que seja o sentido da evolução. Libertarmo-nos do medo, que é a fonte do sofrimento e da infelicidade. Aqueles que como eu acreditam que somos a nossa Alma, acreditam que não temos fim, que somos eternos[27], que nada nos pode destruir, pelo que não faz sentido ter medo da morte.

Assim, libertos do ego, do medo, podemos aceitar tudo o que nos acontece sem revolta, sentindo-nos mais unidos aos outros, em paz connosco próprios e com o mundo. Este estado de aceitação, de paz, gera em nós um suave contentamento interior, que nos permite vivermos felizes.

O caminho do amor é o caminho da união. O caminho da união com tudo o que nos rodeia e com os nossos irmãos humanos. É o caminho da União ao Todo. É a união entre o material, e o imaterial, entre o ter e o ser. É a realização do ser no domínio da materialidade. A reunião do nosso todo individual, corpo, mente e Alma, ao Todo que todos somos.



O amor é uma fonte criadora, que não só influencia os seres vivos que interagem com a fonte do amor, como até os inanimados. Como atrás referi, a título de exemplo, houve cientistas que provaram que a água em presença de vibrações resultantes do amor, quando congela, tem tendência a cristalizar formando cristais harmoniosos, simétricos, muitos belos.

O amor incondicional é o desligar do ego, da identidade Egoica, é o sentimento resultante da união ao Todo. É a compreensão do que somos como humanidade. É a compreensão de que somos seres imateriais a realizarmo-nos na materialidade. De que somos o Todo. É o crescimento da humanidade como seres conscientes. É o oposto do medo. No mundo da materialidade nada existe sem o seu oposto. Assim, enquanto o amor incondicional gera a união entre os seres, o medo, pelo contrário, alimenta o ego, a criação de uma identidade Egoica, a separação do individuo do Todo.

Amar incondicionalmente é libertarmo-nos do nosso ego e darmos-nos aos outros. É deixarmo-nos levar pelo sentimento que nos proporciona a observação dos outros a construir a sua felicidade. É sentirmos nossa a felicidade dos outros quando um pequeno gesto nosso os faz sorrir.

É aceitar o que existe, em paz connosco próprios. É não julgar os outros. É entender que tudo o que existe é perfeito. É transformar o que existe com o nosso amor. É entender que o que parece imperfeito existe para o podermos transformar e sentirmos alegria por termos transformado[28]. É viver alegremente sem ressentimentos.



Amar incondicionalmente é sentirmo-nos unidos aos que nos rodeiam. Sentirmos alegria e felicidade por essa união.

É sermos felizes e, desta forma, contribuir para a felicidade dos outros. É entender que quando ajudamos os outros a serem felizes, estamos a construir a nossa própria felicidade.

Amar incondicionalmente é confiar independentemente do que acontecer. Quem ama incondicionalmente

não tem medo.

Amar incondicionalmente é sermos livres para crescer e garantir que os outros sejam livres para crescer.

Amor incondicional é o sentimento que abarca tudo e Todos

Em oposição existe o chamado “amor” que é condicionado pelo nosso ego, em que só nos vemos a nós próprios, mas dizemos amar os outros. Ocorre quando queremos algo dos outros para que o nosso ego se sinta bem. Dizemos amar os outros, enquanto eles servem para afagar o nosso ego. O nosso ego gera tanto medo, que só se acalma desde que esteja garantido o " objeto amado", desde que ele seja nosso. É mero egoísmo sob a forma de posse. Todo o “amor “que não inclua a liberdade dos outros e a felicidade dos outros é puro egoísmo, é medo. Este dito “amor” não passa de egoísmo que leva à infelicidade do próprio e dos outros.

2.5.3 O “amor-próprio”

Quando nos libertamos do nosso ego, e em consequência deixamos de ter medo, porque não necessitamos de nos mostrar superiores a ninguém, aceitamo-nos como somos, criamos paz interior, sentimo-nos bem connosco próprios, passamos a gostar do que vemos em nós, amamo-nos a nós próprios. Sentimo-nos então impelidos a espalhar este amor pelos outros, a ver os outros felizes como nós somos. Como não temos medo, não estamos carentes do amor dos outros, não dependemos desse amor, não precisamos que os outros nos amem, limitamo-nos a amar os outros incondicionalmente. Mas eu diria que o Universo faz retornar a nós o que nós damos, pelo que se damos amor é garantido que recebamos amor, mas se distribuirmos medo, ódio, também eles retornam a nós.

O que nos impede de amarmo-nos a nós próprios e aos outros é o medo.

São as emoções resultantes do medo as grandes responsáveis pela falta de paz interior, pela falta de confiança em nós e pela incapacidade de nos amarmos. Essas emoções condicionam-nos a viver uma vida turbulenta. Quem não se ama a si próprio vive revoltado consigo e com o mundo e não tem amor para dar, só pode distribuir medo e as emoções dele derivadas que estão entranhadas em si. Esse medo e essa falta de confiança em nós próprios faz-nos descarregar nos outros as nossas limitações, culpamo-los pela nossa insegurança e criamos um clima de emotividade negativa que nos afasta deles.

Como todos somos Um, amemo-nos a nós próprios e amaremos os outros. Mas amarmo-nos a nós próprios não significa sermos egoístas, arrogantes, tentarmos mostrarmo-nos superiores aos outros, isso não é amor, é o seu oposto, é medo de que a nossa individualidade não seja superior à dos outros. É esse medo, que cria infelicidade em nós e nos outros. Amarmo-nos a nós próprios, é aceitarmo-nos tal como somos, em paz connosco próprios, libertos do ego.

Quando nos amamos a nós próprios irradiamos alegria que contagia os outros. A alegria e o amor que temos em nós é naturalmente partilhado com os outros. Haverá uma contaminação “positiva” de alegria e amor que poderá invadir os que nos rodeia. O processo de mudar o mundo passa por cada um de nós. Quantos mais de nós se amarem a si próprios e amarem os outros e transmitirem a alegria resultante desse amor, mais aumenta o grupo de influência “positiva” que tem tendência a alastrar exponencialmente, criando-se mais grupos e cada vez mais alargados, de influência “positiva”. A

humanidade pode mudar, só necessitamos alguns de nós de mudar para contagiar os outros.

Ao libertarmo-nos do ego deixamos de nos sentir pressionados a ser os melhores ou a penalizar os outros que nos impedem de cumprir esta tarefa. O medo desaparece, a paz interior instala-se, aceitamo-nos como somos e torna-se mais fácil confiarmos em nós próprios como somos. Deixamos de nos sentir condicionados pelo ego que tudo exige de nós e conseguimos tomar decisões, sem pressões, sem medos, de forma livre e estas aparecem naturalmente, de forma mais transparente, muito mais límpidas e as consequentes ações ganham eficácia. De tal forma que nos podemos surpreender com a inteligência das nossas decisões que não provieram só da nossa mente racional, mas também do nosso sentir interior.

Quando, nos libertamos do ego e nos tornamos conscientes, melhoramos como pessoas, tornamo-nos mais seguros de nós próprios, mais capazes, passamos a amarmo-nos mais e a tornarmo-nos mais felizes, bem como aos que nos rodeiam.

2.6 O mundo de cada ser humano é o seu mundo

No domínio da materialidade tudo obedece à dialética dos opostos. Tudo se movimenta entre 2 polos[29], mas tudo se movimenta de forma objetiva, simplesmente situando-se o fenómeno, em cada momento num determinado espaço. Contudo, nós para o compreendermos temos de ter referências, temos de ter meios para comparar essas movimentações. Para compreendermos o “nível cinético” ou “vibracional dos átomos e moléculas” de um corpo, quantificámo-lo estabelecendo comparações entre os diferentes níveis, e chamámos a essa medição temperatura.

A mente humana, para compreender este fenómeno no mundo da materialidade, ao fazer comparações, quantifica, atribuindo valores que nos permitem perceber o nível, os -15°C , 0°C e 50°C , mas mais do que isso catalogamo-los e qualificamo-los, e ao qualifica-los atribuímos um valor afetivo. Quase todos os que como eu vivem em Portugal, diríamos que 0 graus é frio e 50 graus é quente e entre estes valores, alguns de nós tem preferência por temperaturas mais próximas do 0 e outros tem preferência por temperaturas mais próximas de 50 graus. Contudo um esquimó dirá certamente que 0 graus é provavelmente quente e 15 graus negativos será uma temperatura amena. O entendimento de cada um do que é físico é, pois, diferente de pessoa para pessoa.

A mente de cada pessoa, em função do impacto em si dos estímulos externos ou internos, entre os quais se encontram os pensamentos, gera no corpo emoções que vão do simplesmente agradável á paixão, ou do desagradável ao pânico. Recorde-se que enquanto uns podem, por exemplo, considerar apenas desagradável uma temperatura de 40 graus, outros podem sentir verdadeiro pânico ao atingir essa temperatura, - e isso dever-se-á, eventualmente ás reações físicas que causa uma temperatura daquele “valor” no corpo de cada um, e aos pensamentos compulsivos que a situação desencadeia, relacionados com aquela mesma temperatura. Então, cada um de nós quando qualifica o que lhe é exterior e objetivo, atribuí um valor afetivo, em função do impacto, que por razões múltiplas isso tem em si mesmo. O que referimos e exemplificámos em relação à temperatura aplica-se a tudo o que é físico e que interage com o homem.

Mas o nosso interior é um mundo dentro de outros mundos. Para além de nos relacionarmos com o que é físico, temos equilíbrios e desequilíbrios internos, obviamente relacionados com a forma como vivemos tudo o que nos acontece, temos instintos herdados geneticamente, interagimos com os outros seres vivos, com a sociedade humana, estabelecemos afetos, e cada um destes fatores tem impacto e consequências diferente em cada um de nós, nomeadamente porque cada um de nós vive cada uma deles à sua maneira.

O corpo de cada um reage de forma diferente quer ao que lhe é exterior quer ao que lhe é interior criando emoções muito diversificadas e muito diferentes de caso para caso. Para uns um desequilíbrio interno, que provoque uma pequena doença, como uma ligeira constipação, pode desencadear uma grande revolta, deixar dado individuo “de rastos”, enquanto que, a outro, apenas provoca um ligeiro desagrado, leve desconforto e, por isso, pouca importância lhe dá. Para uns a perda de um familiar próximo, (de um pai – a titulo exemplificativo -, em função das circunstâncias que envolveram o respetivo “crescimento”, dos pensamentos compulsivos que formule sobre o assunto e, também, da sua própria herança genética), provoca uma grande, profunda e duradoura tristeza, e o individuo fica muito abalado, enfraquecido, “doente”; noutros indivíduos uma perda semelhante pouca emoção provocará. Por vezes poderá até haver manifestação exterior para mostrar aos outros que se tem sensibilidade, mas o impacto emocional pode,

de facto, ser muito reduzido.

Acontecimentos que pareceriam semelhantes, para quem os pudesse analisar exteriormente de forma desinteressada e isenta, podem em algumas pessoas provocar emoções negativas e noutras provocar emoções positivas, ambas podendo ir desde o “atenuado” ao grau “extremo”.

Por outro lado, o que designamos por nossos conceitos que condicionam a nossa perceção, a nossa interpretação e as nossas reações aos acontecimentos, *geralmente só são nossos porque os interiorizámos* a partir da sociedade humana na qual nos encontramos. Essa sociedade é marcada pela época em que o ser humano se encontra.

Os conceitos, os valores, a moralidade, transformam-se de época para época. Muitos valores e conceitos que noutras épocas eram considerados normais, são inaceitáveis na nossa época. A escravidão de outros seres humanos já foi considerada situação normal, aceitável ou, até, desejável, bem como a diversão com a morte de outros seres humanos, por exemplo o sacrifício dos cristãos na arena, na época romana ... Assim, alguns de nós que consideram o “mundo atual”, a atual sociedade humana, a caminho da perdição, uma sociedade ou um mundo que com o tempo tem caminhado para uma maior degradação. Mas se por acaso pudessem viajar no tempo e se deslocassem para a época romana, ou para a medieval, poderiam considerar que aquelas civilizações eram ainda muito mais inumanas e que a atual sociedade, que tanto contestam, é, afinal, uma sociedade mais humana... A sociedade em que vivemos condiciona o mundo que criamos dentro de nós.

Face á forma como cada ser humano se relaciona com tudo o que o rodeia e consigo próprio e ás múltiplas e extremamente diversificadas influências a que está sujeito, poderemos concluir que, afinal, “tudo”^[30] é subjetivo, tudo é relativo a cada ser humano. Contudo, esta relatividade só existe, de facto e verdadeiramente, na mente de cada ser humano.

Todos somos pessoas diferentes. Cada ser humano entende a materialidade relacionada consigo próprio e com o seu meio envolvente. Assim o mundo não é igual para ninguém, e, apesar de haver alguns parâmetros que permitem que nos entendamos minimamente, cada um de nós vive o seu mundo. Tudo é relativo a cada pessoa, por isso cada pessoa tem o seu mundo que “vive” dentro de si.

Fora da nossa mente os fenómenos são objetivos, não são “bons” nem são “maus”, são o que são. O mundo é exatamente o que é em cada momento, mas é diferente, em cada momento, no interior de cada um dos seres humanos o modo como o sentem, o interpretam, o explicam, o aceitam, o vivem. Aqui chegados, só cabe a cada um de nós aceitar o mundo do “outro”.

§

2.7 A consciência e a inconsciência

Viver consciente é viver presente, atento ao momento, não dominado pela mente, liberto dos pensamentos obsessivos, não condicionado pelo passado e pelo futuro, nem pelo ego, nem pelas emoções negativas, liberto do sofrimento, simplesmente vivendo plenamente o agora, aceitando e apreciando o que ocorre, criando paz interior e felicidade.



Viver inconsciente, é passar pela vida sem a viver verdadeiramente, é viver subjugado ao ego, à mente, aos pensamentos compulsivos, que nos conduzem para longe do agora, para o passado e para o futuro, subjugado por emoções negativas, vivendo em sofrimento.

2.7.1 O perigo da inconsciência no homem

O homem tem tido um grande desenvolvimento tecnológico, que lhe permite fazer grandes transformações, pois teve um desenvolvimento virado para o exterior que lhe proporciona uma enorme capacidade de agir sobre o que é material. Pode, com grande rapidez, facilidade e eficiência, destruir a atual organização material do planeta, situação que não se imaginaria poder acontecer há 100 anos atrás, ou noutras épocas em que o homem se embrenhou em guerras de grande escala.

Por outro lado, não foi capaz de se conhecer interiormente como ser, não entendeu que o seu ego evoluiu de forma desmedida tornando-se o seu principal inimigo, na tentativa de promover a superioridade da sua individualidade. Não entendeu que com esta forma de viver também prejudica ou destrói os outros, prejudica o meio em que vive, cria tais desequilíbrios entre todos os seres e no próprio planeta terra, que a vida na terra pode ficar em risco. Não se tornou um ser consciente.

Assim, mais do que nunca a inconsciência humana representa um enorme perigo para a humanidade e para o planeta. Mesmo que tenha havido alguma evolução do ser humano como pessoa, não foi suficiente para se tornar consciente, logo a evolução humana não acompanhou a evolução tecnológica material, e assim, esta mistura explosiva de inconsciência e grande poderio tecnológico pode levar à destruição da humanidade e da organização material do próprio planeta que habita. A única forma de impedir que tal ocorra será o homem aprender a conhecer-se, transformar-se interiormente, tornar-se um ser consciente, que se sinta unido aos seus irmãos e parte integrante do planeta que o acolhe.



2.7.1.1 A inconsciência irracional – o instinto – A reação

Todos nós temos comportamentos instintivos.

Estes comportamentos funcionam como reação automáticas a determinados estímulos. São

comportamentos geralmente imediatos, autônomos e desencadeiam-se antes da mente racional ter capacidade de intervir.

Estes comportamentos são inatos e têm como propósito garantir a sobrevivência do nosso corpo, vêm dos primórdios da humanidade e tem obviamente origem genética.

Contudo também temos outros que foram adquiridos, que foram desenvolvidos por nós, ou pelos nossos ascendentes dos quais herdamos geneticamente. Estes últimos já foram criados e moldados pela mente racional e Egoica. Estes já não tem como finalidade garantir a sobrevivência, mas sim a nossa superioridade em relação aos demais.

O processo de perpetuação destes últimos comportamentos, mais complexos, moldados pela mente ocorre como se segue: - numa determinada situação, que está sempre sujeita a um envolvimento emocional, pois cada um de nós vive cada situação à sua maneira, a nossa mente cria um determinado comportamento. Ao comportamento fica sempre agregada a emoção que sentiu no decorrer da situação. Sempre que ocorre uma situação semelhante, acedemos à situação anterior para a compararmos com a nova situação, e, geralmente, sem que tenhamos consciência dos que vamos fazer, reagimos automaticamente, da mesma forma que havíamos agido no passado, quer do ponto de vista físico, quer emocional.

Estes comportamentos que já foram criados pela mente Egoica e que são acompanhados de emoções negativas, são geralmente prejudiciais para o homem. Estes comportamentos são inconscientes, logo são sempre reações. A única forma de não sermos dominados por eles é estarmos sempre no presente, conscientes do momento e das ações que tomamos, alerta, despertos.

2.7.1.2 *A inconsciência racional – o domínio da mente Egoica*

Os homens que se julgam mais cultos, ou mais racionais, não são obrigatoriamente mais conscientes. Devido à sua maior capacidade mental, se forem inconscientes face à grande influência do seu ego, podem ser mais prejudiciais para a humanidade dos que os restantes, se, na sua forma de pensar e de agir, forem dominados pela sua mente e pelos pensamentos compulsivos que alimentam o seu ego. A inconsciência racional devido à complexidade e intensidade dos pensamentos gerados pela mente humana e das emoções por ela desencadeadas é ou pode ser, assim, extremamente prejudicial para a raça humana e para o planeta e seus habitantes.

2.7.2 .A consciência [\[xxix\]](#)

Só existe uma forma para acabar com a inconsciência, e essa forma é passar a viver consciente.

Só podemos viver realmente se estivermos presentes, no agora. Isto é, se estivermos focados em tudo o

que ocorre no momento, despertos, observando e sentindo o que se manifesta em nós, mas sem julgamentos, aceitando o que acontece. Tornamo-nos então conscientes, deixamos de passar pela vida adormecidos, dominados por uma mente que nos tira do agora e nos transporta constantemente para o passado ou para o futuro.

Passamos, assim, a agir conscientemente. Se vivermos completamente presentes, não dominados pelo ego, sem produzir pensamentos compulsivos, num estado de aceitação, não geraremos emoções negativas. Mesmo que ainda existam resquícios de reações do passado, que gerem alguma emotividade negativa, esta, numa mente consciente, não terá grande hipótese de sobreviver e gradualmente, ir-se-á diluindo. E sem este suporte emocional as reações comportamentais deixam de ocorrer. O sofrimento tende a desaparecer.

Como tenho insistentemente referido, o nosso ego, com a sua insegurança e o medo que daí resulta, condiciona a nossa mente. Esta, em consequência, gera constantemente pensamentos que nos “transportam” para o passado, - para procurar reconstruir a nossa identidade e tentar garantir ou recuperar a nossa superioridade em relação aos outros -, ou para nos projetar para o “futuro” - ao criar expectativas, com a finalidade suposta de apagar o medo resultante da incerteza do provir desconhecido .

Assim, a nossa mente em muito poucas ocasiões está focada no presente. Geralmente focada no passado ou no futuro, é dominada constantemente pelo “tempo”. É o que “Eckhart Tolle” chama “tempo psicológico”. Este “tempo psicológico” é o principal responsável pelo sofrimento. Este tempo, é o “tempo da mente” que não se confunde com o tempo físico necessário para a realização normal das tarefas do dia a dia.

Qualquer situação, se não a relacionarmos “connosco”, com o nosso ego, não nos levará a estabelecer com essa particular situação uma ligação afetiva. Ela ocorrerá fora da nossa mente Egoica, tendendo a não estar, assim, sujeita a quaisquer condicionantes mentais ou emocionais da nossa parte; encarada deste modo é, simplesmente, o que é e ocorre fisicamente num determinado tempo físico.

Logo, se não quisermos sofrer, temos de viver no presente, fora do tempo psicológico.

No presente, no exato agora, antes dos pensamentos se formarem, temos de estar conscientes para não sermos dominados pelos padrões comportamentais, pois estes foram criados, no passado, a maioria deles condicionados pelo ego exacerbado. Para a criação desta mente consciente é também importante sabermos o que Somos e ter interiorizada a nossa visão “do mundo”, construída conscientemente, para, se a mente intervier, ao estarmos conscientes dos pensamentos, agirmos conscientemente.

Libertos da mente Egoica (e por conseguinte, dos pensamentos compulsivos e das emoções negativas), estamos aptos a resolver qualquer situação com muito mais discernimento, mais transparência, sem egoísmo, sem emoções negativas e sem sofrimento. Se estivermos conscientes, no presente, no exato momento, fora do tempo psicológico, poderemos abolir o sofrimento e construirmo-nos como seres felizes. Assim, sem os condicionantes da nossa mente Egoica, podemos aceder ao nosso Eu interior e ser verdadeiramente criativos, se quisermos, diremos que é a partir daí que surge o “insight”, que a nossa intuição mais genuína e livre se manifesta. É o momento próprio para encontrarmos a solução dos nossos “problemas”, em paz connosco próprios.

2.7.3 O “inconsciente”^{xix}

Para além da área do consciente, que funciona no estado de vigília e onde, de forma voluntária, ou automática, se geram os pensamentos e se processam as respostas a estímulos internos ou externos usando as memórias desta vida terrena que aí ficaram gravadas, existem outras áreas. Uma delas é a do não consciente, a qual rege, nomeadamente, os processos que ocorrem no corpo de forma involuntária e que permitem que esse nosso corpo funcione sem intervenção consciente.

A outra é a do “inconsciente”^[31] que iremos abordar de seguida.

O medo do misterioso desconhecido

Hesitei antes de me decidir escrever sobre este tema. Como todos nós, também eu tive um certo receio, ou - se quiser ser franco - talvez medo, de o abordar. Receei que, ao abordá-lo, poderia correr risco sério de não ser bem compreendido pela maioria dos leitores - que, pelo generalizado receio do desconhecido que se sabe existir, certamente têm uma ideia “negativa” sobre tal matéria. Eu próprio deixei, por vezes, que a minha mente racional Egoica me condicionasse, impedindo-me de ir mais longe no sentir do que é o “inconsciente”, pois também eu, por formação, via esta área com muitos medos e incertezas, muitos fantasmas, muitas limitações. Por fim, no entanto, libertei-me e permiti que o meu sentir, que o “insight” se manifestasse:

O “inconsciente”^{xix} é um “mundo” com muitos “mundos”, mas são “mundos” desconhecidos por nós. Por esta razão está repleto de medos, de desconfianças, de receios. Nós humanos sempre tivemos medo do desconhecido. Mas é nos mundos do “inconsciente” que abrimos novos horizontes. É a partir daqui que todas as possibilidades surgem e se abrem, que podemos conhecer quem Somos.

O grande obstáculo que esta questão levanta para nós, humanos, é que desconhecemos as regras de funcionamento destes mundos do “inconsciente”, e, por esse motivo, temos medos. Por isso também, lhes atribuímos conotações negativas, e conseqüentemente também por isso muito dificilmente estamos predispostos a considerá-los e, menos ainda, dispostos a explorá-los.



No mundo do “inconsciente”, poderão existir mundos funcionando noutras dimensões, obedecendo a outras regras, o que faz com que a nossa mente não os entenda. São mundos não regidos pelo material, portanto, não sujeitos às regras do espaço-tempo que julgamos conhecer e entender; são mundos imateriais, não palpáveis, sem formas, onde tudo é possível, que nos confundem e amedrontam, mas são mundos que existem de facto. A nossa mente, dominada por um ego que nos escraviza ao material, que nos corta a liberdade de explorar outras áreas diferentes das que reconhece e domina, é incapaz de os conhecer.

Aliás, até podemos ter alguma razão para só entrarmos nestes mundos com muita cautela, pois, se não estivermos preparados, podemos ficar desfasados das regras do mundo material, e, então, aparecem as

psicoses. A nossa mente está de facto a proteger-nos, apesar de serem os medos que o ego cria que mais danos nos causam, no confronto com o “inconsciente” desconhecido. Esta situação será tanto mais grave, quanto mais medo tivermos ao penetrar nestes mundos desconhecidos.

Precisamos, em consequência do que acima fica dito, de ter cuidado e ponderação, porque há várias formas de chegar aos mundos do “inconsciente”, umas conscientes, e outras inconscientes.

Quando, por exemplo, chegamos lá através da hipnose ou da meditação, temos o nosso consciente funcionando perfeitamente, o que nos permite estar integrado no mundo material, a que a nossa mente está ligada, e podemos, em simultâneo, aceder aos outros mundos do “inconsciente”. Estas duas formas de aceder, podem também ser formas preparatórias para crescermos como Seres. Quando crescermos como Seres, quando estivermos completamente em paz e formos totalmente livres, - quando formos Iluminados -, estaremos plenamente conscientes, conheceremos os mundos do “inconsciente” e o mundo ilusório da materialidade, estaremos realizados no campo da materialidade, e então, aí, de forma extremamente sadia abrem-se possibilidades inimagináveis.

Contudo, também poderemos entrar nestes mundos do inconsciente, sem estarmos minimamente preparados, simplesmente porque a nossa área do consciente não bloqueia o acesso ao “inconsciente”, ou, porque de forma inconsciente desenvolvemos sensibilidade para aceder a esta área. Poderemos aceder a esta área, não só pela paz interior que criámos, mas também pela profunda agitação mental (pelo extremo Yin ou pelo extremo yang).

Podem ser variadas as causas que nos levam a entrar nestes mundos. O problema é que se não estamos preparados para lá entrar, não nos apercebemos que estes mundos funcionam com outras regras, nem o porquê das mesmas, e aí “damos o nó”, isto é, experimentamos inesperada e impreparadamente desde a perplexidade à desorientação total. Deixamos de conseguir separar o mundo da materialidade dos outros mundos, e tornamo-nos esquizofrénicos. Contudo, também podemos nascer com mais sensibilidade para entrar nestes mundos, de forma a aprendermos a conhecemo-nos com naturalidade e espontaneidade. São “oportunidade de crescimento” que se abrem.

O inconsciente e a vivência no atual corpo material

O mundo do consciente é muito limitado. Relativamente à época em que eramos crianças, só nos lembramos de escassos momentos, a partir de determinada idade. Isso é absolutamente normal, pois só a partir de determinada idade começamos a aprender a interpretar a realidade. Contudo, mesmo depois da mente racional estar desenvolvida, só ficaram registados na área correspondente à mente consciente, os factos que tiveram especial impacto em nós. Não raro dizemos que já não nos lembramos do que fizemos ontem. Mas, no mundo do “inconsciente” muito mais fica registado.

Por vezes, os factos mais traumatizantes, também são retirados da esfera do consciente, para nos proteger e são guardados, na enormíssima “biblioteca” do “inconsciente”.

Através da hipnose podemos aceder a toda esta informação. Num transe profundo, com a mente consciente a controlar, podemos aceder à informação respeitante à vida atual, com um pormenor que a mente consciente desconhece. Desde descrições de ocorrências enquanto nos encontrávamos no útero materno, até ao momento atual, e nomeadamente aos acontecimentos traumatizantes que aí escondemos. Este é o processo conhecido por hipermnésia.

Obviamente que sistematizar e guardar informação, após termos desenvolvido a estrutura cerebral e criarmos os nossos processos mentais, é logicamente perceptível para nós. Também é lógico que aqui possa ser guardada toda essa informação, até a que pensávamos que tínhamos esquecido, bem como a que os nossos mecanismos de proteção tinham retirado da esfera do consciente. Contudo, já é difícil de entender que a nossa estrutura cerebral possa ter capacidade para suportar tanta informação. Mais difícil de entender, é que aí possa ser guardada informação que não foi apreendida pelos processos habituais da nossa mente consciente, tal como aconteceu com as experiências vividas enquanto estávamos no útero materno, pois à data ainda não tínhamos uma mente com conhecimento para interpretar o que ocorria no exterior.

Vários estudiosos destes fenómenos já provaram, que podemos aceder a informação relativa a acontecimentos ou conversas ocorridos com as nossas mães, enquanto ainda estávamos dentro do útero materno.

Como já referimos, também podemos através da hipnose aceder à informação que a nossa mente, para nos proteger, havia remetido para o “inconsciente”. Podemos analisá-la, à luz da nossa consciência atual, com o distanciamento necessário para entendê-la como não sendo um problema, retirando assim, toda a carga negativa que lhe estava associada. Então expurgada da carga negativa já não necessita de estar escondida, pois já não nos causa qualquer dano.

Apesar da nossa mente e o nosso cérebro não terem as condições para suportar algumas das situações referidas, a outra parte de nós que por muitos é desconhecida, a nossa Alma, possui todas as capacidades necessárias e suficientes para o efeito. Ela sim pode perceber e guardar toda a informação. Contudo, como a nossa Alma não se apoia num raciocínio baseado na dialética dos opostos, - característica da materialidade -, compreende-se que as nossas estruturas mentais não tenham a capacidade de entender como essa informação pode ser guardada, sem a existência de suporte físico.

A viagem aos nossos passados e à fonte do conhecimento

Como vários estudiosos nestas matérias já o provaram, - com o recurso, nomeadamente, à hipnose, à Meditação, ou até ao sonho -, é possível aceder a memórias de vidas vividas noutros corpos, com mentes próprias, em distintas épocas passadas.

A nossa mente consciente, que tem por fim proteger e satisfazer o nosso corpo, só entende as necessidades do corpo, que se regem pelas leis da materialidade. Tudo o que sai da área do material, mas que, como está já sobejamente provado - existe [\[32\]](#), não é compreendido pela mente, que só conhece os seus objetivos intrínsecos, próprios, e só reconhece e aceita as leis da materialidade. Contudo, a Alma, imaterial, tem outro objetivo, que consiste em realizar-se no domínio da materialidade, para se conhecer e atingir a plenitude integralmente neste domínio, mas como ser imaterial, rege-se por regras diferentes das da mente. Para se conhecer integralmente neste domínio, necessita de muitas vivências no domínio da matéria. Assim, a Alma abarcará todas as mentes das vidas que já vivemos. Os assuntos da Alma serão abordados num capítulo específico, mas, não poderemos deixar de fazer estas referências para entender tudo o que é guardado no mundo do dito “inconsciente” que o consciente desconhece.

Toda a informação, relativa ao que nós somos e ao nosso “passado”, no domínio do material, mas

também fora dele, encontra-se guardada nos mundos do “inconsciente”.

O acesso aos mundos do “inconsciente”

Podemos chegar a estes mundos, por exemplo, através da hipnose ou da meditação. Estes são, pois, portais de acesso ao desconhecido do consciente, ao eterno mundo maravilhoso do “inconsciente”, onde também habita o imaterial. Podemos aí aceder aos nossos medos, resultantes da nossa vivência material, quer na presente vida, quer em vidas anteriores. Desta forma poderemos, através de um acesso consciente, eliminar a carga negativa que transportem, e fazer com que deixem de nos condicionar. Podemos aceder ao mundo da Alma, e aprender a viver em paz, sem medos e felizes, no mundo material, realizando-nos integralmente no Todo que Somos, como veremos mais tarde.



É através do acesso a este maravilhoso mundo do “inconsciente” que, para alguns acontece por força de uma aptidão que nasceu com eles, ou que de alguma forma se desenvolveu em si, e para outros devido à abertura consciente daquele mesmo acesso, que se torna possível a manifestação de capacidades magníficas e extraordinárias, como sejam a telecinesia, a telepatia, a clarividência, a premonição, a precognição...

Carl Gustav Jung dizia que, enquanto dormimos, o nosso “inconsciente” se junta ao “inconsciente” da humanidade, no que denominou “inconsciente coletivo”, aceitando implicitamente que somos um Todo, e explicando, através desse inconsciente coletivo, os fenómenos que acima acabámos de referir.

Contudo, como se disse, é necessário muito cuidado no acesso ao “inconsciente”, pois, se acedermos sem estarmos preparados, podemos vir a sofrer de graves perturbações psicológicas. Se lá chegarmos de forma inconsciente, este acesso pode tornar-se um pesadelo “sem fim”. Mas se lá chegarmos de forma consciente, este pode revelar-se como sendo um portal privilegiado para que nos seja possível perdoarmos o nosso passado, para alcançarmos o autoconhecimento e para a realização em Deus.



2.8 A mudança de paradigma

Tem de haver uma mudança de paradigma na humanidade, mas essa mudança passa por nós compreendermos Quem somos.

2.8.1 A libertação da Mente - Viver o Presente – Viver consciente

Sempre que nos desligamos dos pensamentos viciantes e nos focamos no presente, no agora, não temos problemas, estes dissolvem-se. Não julgamos e por isso não valorizamos os acontecimentos, porque não utilizamos as referências do passado e porque estamos num outro “estado de espírito”.

Obviamente que na vida prática o tempo é útil, para podermos aprender com o passado, para não repetir os mesmos erros, para estabelecer objetivos, para criar padrões físicos com base na experiência do passado, de modo a prever o futuro e adoptar acções apropriadas. Contudo, mesmo quando necessitamos de aceder ao passado ou de planear o futuro, estamos a viver no presente, devemos pois estar centrados no agora. Devemos estar conscientes dos nossos pensamentos.

Se estivermos no agora, podemos estar receptivos para sentir o momento. Podemos sentir o que nos rodeia de uma forma que desconhecíamos. Eckhart Tolle, autor do Livro “O poder do agora, talvez um dos mestres contemporâneos que melhor nos guia para vivermos o presente, descreve como alguém que participou das suas formações lhe relatou a experiência que teve, a dado momento, ao observar uma árvore que via muitas vezes. Descreve ela “*Já a tinha olhado muitas vezes antes, mas agora foi diferente. Não percebi muita diferença na forma externa, exceto que as cores pareciam mais vivas. Mas havia uma dimensão adicional que antes eu não tinha notado. É difícil de explicar. Não sei bem, mas achei ter percebido alguma coisa invisível, como se fosse a essência daquela árvore, ou melhor, um espírito interior. E, de alguma forma, era como se eu fosse parte dela. Percebo, agora, que nunca tinha visto de fato a árvore, apenas uma imagem plana e morta. Quando olho para a árvore agora, parte daquela impressão ainda permanece, mas posso sentir que ela está desaparecendo*”. Eckhart, de uma forma muito bela explicou-lhe “*por um instante, você libertou-se do tempo. Ao se concentrar no presente, pôde perceber a árvore sem o enquadramento da mente. A consciência do Ser tornou-se parte da sua percepção. Ao suprimir a dimensão do tempo fez surgir um tipo diferente de conhecimento, que não “mata” o espírito que mora dentro de cada criatura e de cada coisa. Um conhecimento que contém um amor e uma reverência profundos por tudo o que é. Um conhecimento sobre o qual a mente nada sabe*”.

Quando temos a mente racional activa, percebemos o que nos rodeia com os órgãos dos sentidos, e acedemos às memórias do passado para interpretar racionalmente a informação que nos chega ao nosso cérebro, tendo em conta a nossa experiência e o tipo de percepção que os nossos órgãos dos sentidos conseguem detectar, limitamo-nos a obter um conhecimento racional, uma interpretação da realidade dada pela nossa mente. Os nossos órgãos dos sentidos, o nosso cérebro, a nossa mente, como estruturas materiais ou ligadas à materialidade, fazem uma interpretação do meio envolvente com base na dialética da materialidade, só podem pois conhecer informações ou factos sobre a árvore, não a podem conhecer intrinsecamente. As nossas estruturas materiais e a mente para perceberem e interpretarem os objectos

precisam de tempo. Assim, o momento em que o nosso cérebro interpreta o que ocorreu é obviamente posterior ao acontecimento. Assim o nosso conhecimento “mental”, racional ocorre sempre fora de tempo.

Outro Eckhart, um mestre espiritual do século treze, resumiu tudo isto com poucas e belas palavras, ao afirmar: “O que impede a luz de nos alcançar é o tempo. Não há maior obstáculo para Deus do que o tempo”. O conhecimento intrínseco de todas as coisas, autêntico, do que É, do seu âmago, o conhecimento como parte de nós, como parte do Todo, só pode ser feito, fora da materialidade, fora do tempo, no agora, pela parte de nós que não é material, o nosso Ser interior, a nossa Alma.

Só é possível aceder ao mais íntimo de nós próprios, à nossa Alma se estivermos numa profunda paz interior, não condicionados pela materialidade. Então, a nossa Alma pode conhecer sentindo. A totalidade do que somos terá de estar numa profunda paz interior, e estaremos simplesmente observando e sentindo, sentindo interiormente, com a mente limpa, vazia. Só a nossa Alma, o nosso Ser consegue conhecer verdadeiramente, conhecer intrinsecamente, algo completamente diferente de ter informação interpretada racionalmente. A nossa Alma é a nossa ligação ao Todo e só no Todo podemos conhecer verdadeiramente. A nossa Alma existe fora do tempo e aí, no exacto agora, liga-se ao Todo.



A mente tende a fugir do agora, e, assim, ou está focada no passado, - acedendo a memórias para garantir que, mais uma vez e como sempre temos razão, que continuamos certos - , (para alimentar o ódio àquela pessoa que nós consideramos que nos prejudicou), ou está virada para o futuro imaginando-o pior, menos mau ou maravilhoso, gerando ilusões e emoções, como a ansiedade. E, no entanto, só podemos viver o agora.

Se nos habituarmos a viver o agora, a estarmos sempre presente, atentos, observando, sentindo, com a mente vazia, ou a estarmos conscientes dos pensamentos, começaremos a criar uma paz interior que gradualmente vai aumentando e amadurecendo. O estado de presença, em que estamos atentos, mas com a mente vazia, é um estado de aceitação, de não julgamento. Estando presente, podemos observar e sentir o que está à nossa volta, os outros seres vivos, animais ou plantas ou tudo o que nos rodeia. Quando estou sozinho e em profunda paz interior, as plantas e em particular as árvores centenárias ou milenares, fazem-me sentir que uma profunda paz as envolve, criam em mim um sentimento de beleza, que não é só de forma, é um forte sentimento de beleza, de harmonia... que não se descreve, é uma profunda ligação à árvore.

Se queremos cultivar a paz interior, este estado de presença deve tornar-se uma constante e deve ocorrer em todas as circunstâncias. Se os pensamentos aflorarem à nossa mente, ou as emoções nos invadirem, podemos continuar no estado de presença, observando-os como se nos fossem alheios, e veremos que gradualmente os pensamentos irão deixar de nos afetar, cada vez criarão menos emoções negativas e as emoções que nos tenham invadido, gradualmente vão perdendo a força. Não consideremos nada pessoal, para não criarmos revolta interior e sofrimento.

Se ainda não dominarmos bem o estado de presença e, por vezes, reagirmos não muito bem às circunstâncias que ocorram, tentemos, logo que possível, deixar de usar a mente racional, sejamos perserverantes no cultivo da presença, observemos a nossa reacção, as emoções que a acompanham e os seres e as coisas envolvidas. Com o tempo iremos deixar de reagir.

Se alguém nos atacar verbalmente, observemos essa pessoa, num intenso estado de presença, veremos

que com o tempo deixaremos de criar revolta, quanto mais intenso o estado de presença menos emoções negativas criaremos. Se conseguirmos um muito intenso estado de presença, criaremos um profundo estado de paz e o nosso “oponente” certamente também se acalmará.

Habitue-mo-nos, em todas as circunstâncias, a cultivar este estado de presença. Se estivermos a andar, podemos simplesmente observarmo-nos a andar, sentirmos o contato com o chão, os nossos musculos a moverem-se e a totalidade do nosso corpo. Se estivermos sentados sintamos o nosso corpo, sintamos o contato com o local em que estejamos sentados, observemos as sensações que ocorrem no nosso corpo. O estado de presença que a maioria da pessoas considera mais profundo, é o estado de meditação. A entrada neste estado pode começar pela observação da nossa respiração[33], senti-la, até nós sermos ela. Depois, à medida que aumenta o estado de relaxameto, podemos observar todo o tipo de sensações que ocorrem no nosso corpo. Á medida que vamos “conquistando” um estado de presença mais profundo, não só notaremos um aprofundamento da paz interior mas igualmente sentir-nos-emos envolvidos por uma sensação de contentamento.



Viver o presente, o agora, num intenso estado de presença, liberto da mente Egoica, em harmonia com o Todo, é viver consciente.

O futuro constrói-se no presente, porque só podemos viver o presente.

Algumas filosofias politicas e religiosas criam um presente em função do futuro. Pretendem que nos preparemos agora para sermos melhores no futuro,ou para termos um futuro melhor, apesar do futuro ser uma incógnita. Contudo, o futuro nunca será melhor se o presente não for melhor, porque o futuro é o presente amanhã. Se não mudarmos de atitude no presente, vivendo o presente, criando gosto de viver, criando alegria de viver, desenvolvendo amor aos nossos irmãos, o futuro não mudará.

Assim, só podemos construir o presente. Se houver falta de presença e da consequente transformação, o passado perpetua-se.



2.8.2 A libertação do ego e dos apegos

O ego humano cresceu tanto que se virou contra o próprio homem, apesar deste não ter disso consciência. Desta forma o ego tornou-se o grande inimigo do homem.

Um dos mecanismos de sobrevalorização do ego é o apego. Se queres viver feliz, livre do sofrimento, liberta-te do ego, liberta-te dos apegos.

O apego à materialidade

O nosso ego vai crescendo. E com esse crescimento, para além do nosso corpo e da nossa Alma, cada um de nós passa a incorporar os “seus bens” materiais, os “seus” animais, os “seus” amigos, a “sua” família, etc.... Apegamo-nos ao que é exterior a nós. Vemo-nos como seres materiais e queremos fazer crescer o nosso ego material. Irrracionalmente acreditamos que quanto mais temos mais Somos.

Todos queremos ter a nossa casa, o nosso carro, o nosso portátil, o nosso telemóvel, um crescente leque de “bens” materiais, se possível mais do que os outros para o nosso ego ser maior. A sociedade de consumo cria formas para alimentarmos o nosso ego, cria-nos cada vez mais necessidades materiais, que geram cada vez maior apego. E, como dizia “Buda” o apego é a causa do sofrimento[34].

A ânsia de satisfazermos essas necessidades e o apego às mesmas, geram em nós mais ansiedade. Levam-nos a lutarmos com os outros para obter os “bens” que a sociedade criou como necessidades. Como cada um quer ter mais do que o outro, criam-se as lutas entre os patrões e os empregados, entre os colegas, para que possamos ganhar mais para podermos adquirir o que a sociedade nos impinge.

Depois como não aceitamos que tudo é efémero, como não compreendemos que nos devemos limitar a viver intensamente o momento, quando a alegria do momento esfria, como nos apegámos às emoções associadas aos acontecimentos criamos a necessidade, a ansia de repetir sensações semelhantes. Criamos os vícios dos quais dificilmente nos livramos. Aprendamos a viver com as primitivas sociedades de caçadores coletores, que não haviam criado necessidades artificiais, limitavam-se a colher e caçar o que necessitavam para sobreviver, e o resto do tempo era usado para viverem a festa da vida. Não estavam apegados aos bens materiais, aceitavam a vida e as circunstâncias da vida como efémeras, não estavam apegados ao passado nem ao futuro, limitavam-se a apreciar e a viver a felicidade do momento.

Para além dos bens materiais, os animais também passam a ser “nossos”, temos direitos sobre eles, muitos de nós em vez de lhes darmos amor, privamo-los da liberdade, usamo-los, ou fazemos-lhe mal porque são “nossos”, fazem parte do nosso ego, para algumas pessoas eles só interessam quando as satisfazem.

Cada um de nós Incorpora também as pessoas, os “seus” colegas, os “seus” amigos, a “sua” família. Eles são seus porque cumprem o objetivo do seu ego, alimentando-o ou fazendo-os sentirem-se bem. Para muitos não se trata de um amor incondicional em que nos sentimos de tal forma unidos a eles que os amamos em qualquer circunstância, não, amamo-los só enquanto cumprem o objetivo de alimentar o “nosso” ego. Quando no trabalho os “nossos” colegas fazem algo que não nos agrada, em que o “seu” ego se sobrepõe ao nosso, o amor dá muitas vezes lugar à repulsa ou até ao ódio. Quando os “nossos” amigos não estão presentes para fazer o que alimenta o “nosso” ego, riscamo-los muitas vezes do “nosso” grupo de amigos[35].

Para alguns de nós a “sua” família é “sua” porque o satisfaz. Muitas vezes o homem ama a “sua” mulher, enquanto for bonita e servir para alimentar o “seu” ego, ou por lhe permitir mostrar aos outros que é tão “bom”, que até tem uma mulher bonita, ou por satisfazer plenamente os “seus” instintos sexuais, ou por retirá-lo da solidão, ou por lhe fazer sentir que alguém gosta de si, porque todos gostamos de ser amados, mesmo que sejamos incapazes de amar. Contudo, se engorda, ou se manifesta interesses que se opõem aos “seus” o amor desaparece. Nestes casos, o que amava, de facto, era o seu ego. O verdadeiro amor é o amor incondicional. Mesmo que um casal se separe porque os feitios são incompatíveis, ou porque aquela relação não permite que cada um viva a sua vida em plenitude, se de facto existe amor incondicional, este manter-se-á após a separação física do casal. E se assim for, neste caso o que existia,

não era apego, não era amor a si próprio, não era a manifestação do ego mascarada de amor, era, de facto, amor incondicional.

Os bens materiais realmente não são nossos, interiorizámo-los no nosso ego, mas são exteriores, quando morremos tudo cá fica, e o facto de termos tido um ego enorme nada significa e em nada nos beneficiou, não nos tornámos melhores pessoas por isso.

Quando morremos, os outros a quem pretendíamos mostrar a nossa superioridade, podem muitas vezes dizer apenas que éramos ricos ou poderosos, e, se a nossa ganância ou sede de poder os prejudicou, então certamente alimentarão emoções negativas a nosso respeito, podem até criticar-nos por termos sido avarentos, mas não tem mais saudades nossas por sermos ricos ou poderosos, não lhes tocámos no seu íntimo. Contudo, independentemente de sermos pobres ou ricos, se eramos pessoas sempre presentes, disponíveis sempre e quando os outros necessitavam, e os apoiávamos de acordo com as suas carências, sempre e com o que podíamos, nem que fosse só com uma palavra de apoio, então ficámos no seu coração e seremos sempre lembrados por eles com carinho; seremos também exemplo, que os poderá ajudar no seu caminho. Neste caso com a morte não morremos para eles; não só ficámos no íntimo, na memória dos outros, como ainda, para quem acredita que nós temos uma alma, ela ficou mais rica, repleta de uma profunda paz interior e uma enorme sensação de bem estar, de amor.



O ego leva-nos a esquecer que ninguém é propriedade de alguém, nem cada um de nós é proprietário de nada. Cada um de nós nasceu presenteado com a beleza da natureza, que já existia, e se transforma continuamente disponibilizando-nos tudo o que necessitamos para viver como seres humanos felizes. Nós somos simplesmente guardiões do que nos foi disponibilizado.

O apego às ideias

O apego não se manifesta só em relação ao que é material, também se manifesta em relação às ideias, aos pensamentos. Aliás as ideias servem também para garantir uma lógica racional que dê suporte à obtenção e perpetuação de cada vez mais poder, mais riquezas materiais, maior ligação à materialidade.

Para valorizarmos o “nosso” ego também temos de garantir que as “nossas” ideias são as verdadeiras e as melhores e, que sabemos mais do que os outros. Acreditamos que somos superiores aos outros e, se os outros nos fazem frente, cilindramo-los. Tal apego leva-nos a que sejamos incapaz de analisar, friamente e conscientemente as nossas ideias, pois tal “fraqueza” poderia pôr em causa a superioridade do “nosso” ego. Tal como Jesus disse “Porque reparas no argueiro que está na vista do teu irmão, e não vês a trave que está na tua vista?”

Agarramo-nos às “nossas” ideias, - se bem que a maioria delas não sejam nossas, pois foram-nos transmitidas por outros e nós limitámo-nos a incorporá-las no “nosso” ego, e não as experimentámos, e nem sequer sentimos se correspondem ou não ao que nós Somos[36], mas isso não impede que não aceitemos que alguém as ponha em causa. Consideramo-las, sem qualquer dúvida, “a verdade”, “a nossa verdade”. O mais grave, é que queremos que todos também a aceitem como tal, apesar de não estarmos disponíveis para aceitar “a verdade” dos outros. Não aceitamos que cada um tem “a sua verdade”.

Consideramo-nos mais inteligentes, mas mesmo a inteligência, se bem que possa ter sido desenvolvida por nós, tem uma grande carga genética. Contudo, o nosso ego leva-nos a arvorarmo-nos sempre como mais capazes do que o nosso semelhante. Este mesmo ego que leva cada um de nós a achar-se mais importante que o outro, a querer ter mais do que o outro, não nos deixa sequer aceitar que o que foi disponibilizado pela natureza é propriedade de todos.

A identidade

Quase todos nós consideramos que faz parte da nossa identidade tudo a que nos apegámos, o que nos foi disponibilizado, o que dizemos que conquistámos, as nossas ideias e tudo o que aconteceu connosco. Alimentámos e continuamos a alimentar, com as memórias do passado, a nossa repulsa por outros que se relacionaram connosco, cujo ego tenha posto em causa o “nosso” e damos vivas! e congratulamo-nos por isso!. Assim, garantimos a nossa identidade e consideramo-nos superiores aos outros, aos que serão os “maus da fita”, que não têm razão. Não nos apercebemos das consequências físicas e psicológicas desse apego à nossa identidade no nosso presente, e do sofrimento que provoca.

Dessa “nossa” identidade fazem parte os vários capítulos da nossa vida, agradáveis ou desagradáveis, que moldaram a nossa personalidade atual.

Essa personalidade presente, sim, é onde podemos intervir. Mas relativamente ao passado, não temos qualquer possibilidade de o mudar. Devemos simplesmente aceitá-lo como foi, sem lhe dar grande importância, para que não criemos apego a essa nossa identidade e assim possamos transformarmo-nos no presente. Para que o nosso passado não se reflita no presente e não nos cause sofrimento, por avidez ou por revolta.

Não entendemos que nós não somos o que fomos no passado. Felizmente muitos de nós evoluímos; o que vivemos no passado foi certamente importante para essa evolução, mas é passado. Outros, infelizmente, deixaram-se dominar pela revolta e tornaram-se pessoas mais azedas, mas é assim que são agora e é com elas que convivemos e não com o que eram no passado, só temos de as aceitar como são agora. Temos de nos libertar dos apegos do tempo e dar importância ao presente [\[37\]](#), pois é aí que nós vivemos é aí que nos realizamos no que Somos, e só o presente pode ser vivido.

O apego e a separação, a aceitação e a União

Criamos a nossa identidade, que incorpora o que temos e o que vivemos. Incorpora “as nossas verdades”, as consequentes emoções e as nossas reações comportamentais. Os nossos semelhantes criam a sua identidade que incorpora “as suas verdades” e o que viveram, e as consequentes emoções e reações comportamentais.

A riqueza da humanidade é a diversidade da personalidade que cada um criou, mas que o ego dos outros não consegue aceitar. Já vimos que não nos devemos apegar ao “nosso” passado; mas também não nos

devemos apegar ao passado do outros ou não aceitar a sua personalidade presente. Se não nos libertarmos do nosso ego, e, em consequência, não aceitarmos o passado dos outros e a personalidade de cada um em cada momento, então cavamos o fosso que nos afasta deles. Agudizamos também as consequentes emoções negativas que proliferarão dentro de nós. Criamos sofrimento em nós e nos outros. O passado e a personalidade dos outros, são deles, não nos deverão afetar a nós; só o farão se o nosso ego não se tiver dissolvido e continuar a gerir a nossa forma de viver.

O que nos proporciona paz interior é a aceitação dos outros, tal como eles se nos deparam. A aceitação das “suas verdades”. Apreciarmos a riqueza da diversidade.

Precisamos entender que nada existe sem o seu oposto, por isso tudo é necessário. Entendamos que a vida material é isto, uma dialética entre opostos. Apreciemos pois a vida tal como ela é. Aceitemos os outros, criemos união entre todos os seres, assim, geraremos felicidade em nós e nos outros.

Aceitar, não é passividade; não significa que, sempre que possível, não façamos a nossa parte no intuito de gerar equilíbrios quando eles não existem. Mas atenção: - jamais criemos revolta pela situação, e partamos sempre da aceitação antes de promovermos a transformação.

O apego tem por objetivo garantir a superioridade do nosso ego. Apegamo-nos às coisas, às pessoas, às ideias, ao poder, para garantirmos que, em termos materiais, somos mais capazes, que “somos” superiores aos outros. Já não estamos na luta pela sobrevivência, mas na luta por “sermos os maiores”, os mais aptos, os mais importantes. Mas, evidentemente, se temos mais e “somos superiores”, é porque os outros têm menos e “são inferiores”. Pretendemos aumentar a nossa individualidade, reduzindo a individualidade dos outros. Assim, competimos com eles, e afastamo-nos deles.

Por medo de não atingirmos os nossos objetivos, geramos mais emoções negativas contra quem não nos deixa garantir a nossa superioridade - e isso, muitas vezes, exclusivamente porque estão apenas a tentar evitar sentirem-se inferiores. Estamos todos, desta forma e com estes procedimentos a trilhar o caminho da separação entre os homens, o qual, no limite, pode levar à destruição dos que supomos nos impedem de atingir os nossos objetivos.

O apego torna-se um vício terrível, que condiciona e molda a nossa forma de pensar e a nossa vida, por isso sem a libertação do apego dificilmente podemos produzir grandes transformações interiores e torna-se impossível acabar com o sofrimento. Esta é a razão porque, quando um jovem perguntou a Jesus o que poderia fazer para “conseguir a vida eterna”, ele lhe respondeu: “- *Se queres ser perfeito, vai, vende os teus bens, dá-os aos pobres e terás um tesouro no céu. Depois vem e segue-me*”, pois só libertando-se do apego ao que é material ficam reunidas as condições para uma profunda transformação interior.

O desapego só pode ocorrer se nos libertarmos do nosso ego, o qual constantemente nos obriga a garantir a superioridade em relação aos outros, mesmo que não tenhamos, disso, consciência. Com a libertação do ego, surge o entendimento que nós não precisamos de nada para nos mostrarmos superiores, pois nós, em verdade, não somos superiores nem inferiores a ninguém. Se não precisamos de nada para garantir a superioridade, podemos utilizar o que é material, mas não geramos apego. Se não precisamos competir para garantir a superioridade, não precisamos de ter medo. Não surgem então as múltiplas e diversas emoções negativas derivadas do medo. Como seres humanos, desde que estejamos libertos do ego e sejamos, assim, livres, não estaremos condicionados; sentimo-nos naturalmente bem, quando partilhamos o que Somos com os outros. Sentimo-nos ligados aos outros e sentimo-los e aceitamo-los como

irmãos[38]. O amor surge então com a emoção mais natural que liga os homens.

2.8.3 A verdadeira Liberdade

Ser livre é estar liberto do ego exacerbado e do medo associado ao ego. O ego exacerbado gera um medo descontrolado, onde assenta a gênese da grande maioria dos problemas psicológicos que atormentam o homem, os quais não só tornam o indivíduo infeliz, como acabam por afetar o seu corpo, tornando-o fraco e incapaz de se defender das agressões exteriores. A mente e o corpo entram em desequilíbrio.

Uma mente sã, num corpo são estão em equilíbrio. Nesta situação o meio exterior geralmente não consegue desequilibrá-lo e criar doenças. Mesmo que alguma força exterior mais forte consiga vencer as suas naturais proteções e penetrar no organismo, há a capacidade de, com facilidade, restaurar o equilíbrio e regenerar-se.

Precisamos de aprender a ser livres, de aceitar tudo o que está à nossa volta tal como é, sem os nossos medos, logo sem revoltas. Para isso temos de libertarmo-nos do nosso ego.

Vivemos na contradição de, por um lado, ter medo pela nossa individualidade, medo este alimentado pelo nosso ego, mas por outro lado queremos ser livres.

Os fenómenos materiais regem-se pela lei da dualidade, nada existe sem o seu oposto. A dualidade Medo/amor é o mesmo que a dualidade medo/liberdade. Se somos livres porque estamos libertos do nosso ego, estamos em união com o Todo. O estado de união com o todo é o estado de amor, por isso liberdade é uma forma de amor. Assim, os conceitos medo/amor, ou medo/liberdade, tem como base a dualidade ego/Todo. Quando nos libertarmos do ego, do domínio da materialidade, da dialética dos opostos, e estivermos unidos no Todo, seremos amor, liberdade, um só com o Todo. Estaremos no domínio do Absoluto. No domínio de Deus.

Ser livre é viver sem medos. Viver sem medo de tomar decisões[39]. Sem medo do resultado das decisões. Aceitando os resultados mesmo que aparentemente pareçam negativos. É também ficar agradecido pelo facto de termos tomado as decisões aparentemente “erradas”[40], pois, só interiorizamos e aprendemos, o que resulta das nossas experiências, e por isso, mesmo os chamados “erros” são importantes para aprendermos e crescermos.

A nossa aprendizagem e crescimento deverão ser feitas sem apegos, nem ao que aparentemente é negativo, nem ao que aparentemente é positivo. O prazer que retiramos é o prazer de apreciar o momento, sem submissão ao passado, mas também sem avidez pela repetição futura, que nos criaria ansiedade de voltar a repetir a experiência, mesmo sendo positiva.

A experiência dos outros, mesmo que nos pareça lógica e consideremos positiva e útil, não a interiorizamos verdadeiramente porque não é nossa.

Isso não significa que devemos fazer o que o nosso raciocínio lógico ou a nossa intuição nos dizem que é prejudicial para nós ou para os outros, só porque ainda não tivemos oportunidade de ter determinada experiência. Não nos atiramos de um edifício de 10 andares porque, mesmo sem ter nunca experimentado, sabemos que morremos. Nós geneticamente trazemos algum conhecimento que garante a

nossa sobrevivência, e para quem acredita na Alma esta é muito sábia, não precisamos de experimentar tudo para conhecer. Mas não devemos ter medo de assumir riscos calculados, pois eles nos permitem crescer e superarmo-nos[41].

Ser livre é viver o momento, apreciando-o em pleno (liberto do ego e do passado que o alimenta), liberto do medo, viver de forma consciente em cada instante, aceitando tudo o que vai acontecendo, sem criar medos, nem apegos, mantendo-nos em paz qualquer que seja o resultado.



Nunca nos poderemos esquecer que a nossa liberdade só é verdadeira desde que não ponhamos em causa a liberdade dos que interagem connosco. Temos de começar por aceitar os outros, por aceitar as diferenças, sem julgamentos.

O nosso ego[42], que para se superiorizar assume sempre que a razão está do nosso lado, não nos deixa aceitar os que são diferentes de nós; assim, não nos deixa ser livres, pois quer-nos subjugar a ele, e pretende impedir os outros de serem livres ao recusar-se a aceitá-los. Por isso na sociedade que incorporamos como nossa, muitos de nós marginalizam tudo o que se afasta do “padrão” estabelecido por nós ou por essa sociedade: as outras raças, os homossexuais, os que tem doenças que se acredita poderem ter origem sexual, os que tem comportamentos, sexuais ou outros, diferentes dos nossos; muitas vezes até os que têm uma religião diferente da nossa ou até os que simplesmente se sentem ligados a um clube de futebol diferente daquele que interiorizámos como nosso. Este caminho do domínio do nosso ego, como já sabemos, é o caminho da separação da humanidade, o trilho do medo, a via da infelicidade.

Se queremos ser livres não nos podemos deixar subjugar pelo ego e permitirmo-nos repetir vezes sem conta as experiências negativas, só porque reforçam o nosso ego[43]. Enquanto o fizermos, não poderemos ser livres e felizes.

2.8.4 Uma vida preenchida

Se estiver focado no que faço[44], fazendo o que gosto, estarei vivendo o presente. O presente que, sem o peso das memórias do passado ou as preocupações com o futuro, nunca é dramático. Ao estar focado no que estamos a fazer no momento, não permitimos que a nossa mente vagueie pelos pensamentos do passado ou pelas projeções no futuro: vivemos instantes sucessivos, cada um real, intenso, simples, enriquecedor.

As memórias do passado a que acedemos habitualmente são as dos acontecimentos que mais nos marcaram, pois têm emoções fortes associadas. Por isso mesmo são as memórias a que criámos apego: - Ou são situações com emoções que nos causaram sofrimento ou situações a que associamos emoções agradáveis. As primeiras causam-nos sofrimento, continuamente agravado pelo acesso constante a essas memórias, agudizando as emoções relacionadas com o medo, a revolta, o ódio, a raiva... As segundas tendem a prender-nos ao passado, repetindo tentativas de “reviver”, uma e outra vez essas memórias pelo gozo a que estão ligadas, ou então deixam-nos ansiosos na esperança que essas situações acabem por se voltar a repetir.

Quando estamos dominados pela nossa mente, porque estamos "desocupados", não ligamos nem atendemos e muito menos apreciamos o presente; contudo, repare-se que só o agora pode ser vivido.

Se temos uma vida preenchida, então torna-se mais fácil viver o presente em plenitude, não “dormitando” nas memórias do passado, as quais podem gerar emoções inoportunas ou indesejáveis, um vazio ou uma falta de plenitude. Se estamos a viver o presente, a apreciá-lo, sentimo-nos “plenos” qualquer que seja a atividade que estejamos a realizar. Para a maioria de nós que, numa fase inicial, não conseguimos estar inteiramente presente em todas as situações do dia a dia, será útil procurarmos envolvermo-nos em atividades de que gostemos, que nos façam sentir bem[45], e em que nos sintamos úteis, pois inequivocamente torna-se mais fácil focarmo-nos nelas.

Habitue-mo-nos pois a estar ocupados, pode ser, por exemplo, fazendo uma atividade manual,- e muitos de nós sabem, por experiência própria, como essas atividades nos ajudam a acalmar, a ficar em paz, a restabelecer a energia -, ou recorrendo a uma atividade intelectual, tal como estou a fazer agora, escrevendo. Quem tem atividades criativas e a elas se dedica com "alma e coração" sabe bem como elas nos podem proporcionar prazer.

Quando conseguirmos estar sempre presente em todas as atividades do dia a dia, estaremos em paz connosco e com os outros.

Uma atividade que nos pode ajudar a criar o hábito de estar sempre presente é a meditação. Quem medita conhece os benefícios da meditação e sabe como nos ajuda a que nos encontremos connosco e fiquemos em paz. Quem a pratica sabe também como esta prática nos ajuda a que, posteriormente, no decorrer do dia a dia se torne mais fácil livramo-nos dos pensamentos compulsivos e vivermos em paz.

Todos sabem que quando em algum período da nossa vida, temos situações que consideramos difíceis e que não tem resolução de imediato, o melhor é ocuparmos a mente com algo diferente – inclusive “dormirmos sobre o assunto” -, de modo a darmos “tempo” para que a solução apareça, o que normalmente acontecerá quando estivermos preparados. Não nos devemos deixar monopolizar por essas situações, devemos continuar a viver fazendo as restantes atividades que temos de fazer[46].

Dar “tempo”, não significa que se deva fugir, ignorar as situações, pois fugir delas não as resolve, antes agrava a situação, pois resta sempre uma pressão no nosso subconsciente, a qual pode provocar danos quer psicológicos quer físicos mais ou menos sérios.

Contudo, por vezes as emoções negativas associadas são tão fortes que nos toldam o discernimento e precisamos de dar tempo para elas se aclamarem. Todos sabemos que quanto mais pensamos e repensamos nessas situações, mais intensificamos as emoções associadas.

Se as nossas emoções nos toldam o raciocínio, então o melhor é: “respirar profundamente e ir dar uma volta”, apreciar a paisagem, e, mais tarde quando “regressarmos” iremos encarar a situação e o seu enquadramento de uma outra forma e estaremos, por certo, mais capazes de a resolver. Se as emoções são tão fortes, que num curto espaço de tempo não se dissolvem, o melhor é, temporariamente, dar-lhes “tempo” para se acalmarem, embrenhando-nos noutra atividade que nos preencha.

E, mesmo quando se trate de situações que tenham resolução fácil, imediata, devemos resolve-las de forma “centrada”, “focada”, sem “stress”.

Ao viver intensamente o presente, apreciando cadamomento, estou liberto da ansiedade causada pela incerteza do futuro, e dos medos resultantes das memórias traumáticas do passado e que se podem perspetivar no futuro, sentir-me-ei calmo, equilibrado, em paz - porque tudo o que faço me “preenche” e me faz sentir bem.



Em particular quando a vida é preenchida por uma atividade em que nos damos aos outros ou em que executamos tarefas pelas quais sentimos que contribuímos para que eles possam ser mais felizes, a satisfação que vemos nos outros é para nós a melhor retribuição possível, que enche a nossa Alma de uma sensação de amor e paz indescritíveis.

Note-se: - O ócio é um dos grandes inimigos de nós próprios, pois cria oportunidades propícias para que a nossa mente comece a vaguear pelas memórias do passado, ou a idealizar o futuro, sendo, por isso, um dos responsáveis por algumas das doenças atuais: depressões, psicoses, ansiedade..., e, também, gerador de problemas físicos resultantes dos respetivos bloqueamentos e desequilíbrios energéticos.

2.8.5 A construção da paz interior – a meditação – viver consciente

A agitação da nossa mente

Em diversas partes do livro abordámos a relação entre o ego do homem moderno, a mente e o corpo. Referimos como a mente, pela elaboração de pensamentos compulsivos e da conseqüente criação de emoções no corpo, se tornou num mecanismo contra natura, que no intuito de nos defender, acaba por desencadear desequilíbrios psicológicos e físicos no homem.

Assim, a mente do homem moderno não pára, e não só a não dominamos, como está constantemente agitada. Quando pressente alguma ameaça, quando sente que algo está a pôr em causa o nosso ego, mais agitada se torna, mais pensamentos cria e mais emoções são geradas, com prejuízo para nós. É necessário acalmá-la, parar o ritmo frenético de pensamentos.

Por outro lado, como o intuito é proteger-nos não permite o acesso às memórias que nos tenham causado maiores traumas e que, embora estando guardadas no inconsciente, tem emoções associadas muito fortes, as quais ainda que adormecidas, em hibernação - podem ser responsáveis por alguns dos nossos atuais problemas psicológicos, que nos podem causar sofrimento[47], e/ou de alguns dos problemas físicos. É necessário poder aceder a estas memórias e emoções, para as resolver definitivamente, mas para tal necessitamos de utilizar processos que só são possíveis com a mente calma.

Os processos para acalmar a mente e gerar paz interior

A mente e o corpo funcionam em interligação, em “uníssono”. A atividade da nossa mente manifesta-se no nosso corpo e, reciprocamente o que o nosso corpo faz tem efeitos na nossa mente.

Como já vimos os pensamentos gerados pela nossa mente produzem no corpo emoções e múltiplas reações fisiológicas, agindo, nomeadamente, sobre os sistemas nervosos simpático e parassimpático, provocando alterações das frequências cardíaca e respiratória, sudorese..., ou originando desequilíbrios energéticos que nos podem afetar tanto psíquica como fisicamente. Por sua vez, o nosso corpo também pode influenciar a nossa mente: - por exemplo, se nos conseguirmos descontrair e relaxar os músculos, estamos indiretamente a atuar sobre o sistema nervoso parassimpático, acalmando o corpo, e, desta forma, ajudando a acalmar a mente. Assim, quando pretendemos acalmar a mente, começamos por atuar sobre o corpo.

De seguida, teremos de “focar” a atenção em algo, tornarmo-nos disso consciente, para assim, poder evitar que a mente se disperse.

Direi que existem várias maneiras de acalmar a mente, de torná-la menos agitada, de contribuirmos para ficarmos em paz connosco, menos agitados, menos agressivos. Refiro aqui duas delas, a Meditação^{vii} e a Hipnose.

Ambas, Hipnose e Meditação, têm início num relaxamento corporal, numa “focalização” da atenção, e num “esvaziar” da nossa mente – este conseguido com a ajuda da atenção focalizada. Habitualmente, para

atingir este fim, começa-se por I) - relaxar o corpo, II) - respirar profundamente para oxigenar bem o nosso organismo, III - respirando normalmente tomar consciência da respiração, da entrada do fluido vital, o ar, no nosso organismo.... Com resultado, o nosso corpo acalma, passamos a respirar mais pausada e lentamente, o nosso coração também reduz a frequência e intensidade dos batimentos, o nosso organismo começa a deixar de estar crispado, preparado para defesa, ou o ataque[48]. Numa fase posterior, para que a nossa mente não se disperse, temos de nos focar em algo; pode ser na nossa respiração, nas sensações do corpo, num passeio numa zona com uma paisagem muito bonita, numa palavra específica... IV - se pretendermos aceder ao nosso inconsciente, em função do método utilizado, poderão ser acrescentadas outras etapas para quebrar as barreiras do nosso ego, através do aprofundamento do relaxamento e assim aceder ao inconsciente – o nosso guia nestes processos ajudar-nos-á nesta tarefa.

No caso da hipnose o terapeuta vai acompanhando o processo com sugestões adequadas ao estado do paciente, por forma a potencializar os resultados que pretende em cada momento.

Nestas situações é possível gradualmente irmo-nos livrando dos condicionamentos criados na mente ao longo de milhares de anos e criamos paz interior. A nossa consciência expande-se. Ficamos mais recetivos às ideias criativas, à intuição, diria que acedemos mais facilmente à nossa Alma. Abrem-se então novas potencialidades que desconhecíamos existirem.



A meditação^{vii}

A meditação pode ser uma das formas de acalmar a mente, baixando a tensão. O meditar torna possível descontrair, obter equilíbrio e paz, fazendo com que nos sintamos bem, e, gradualmente, iremos criando e desenvolvendo capacidade para encarar melhor a vida, aceitando o passado e tudo o que ocorre no presente. A nossa consciência expande-se e as soluções para os “problemas” que nos afligem vão surgindo de forma natural.

Há vários métodos de meditação, todos eles destinados a proporcionar-nos paz interior, podendo a focalização recair sobre: - um mantra, a respiração, sentir o nosso corpo....

Independentemente do método utilizado, é extremamente benéfico reservarmos, diariamente, um período específico para esta prática.

Viver o dia a dia focado – viver consciente

Contudo, no decurso do nosso dia a dia podemos funcionar como se estivéssemos a meditar, tornando a nossa mente mais calma. Deveremos, criar o hábito, de estar sempre presentes, desligados das memórias que acedem desordenadamente à nossa mente, que trazem quase sempre o passado, que agravam as emoções, ou que nos transportam a um futuro gerando ansiedade.

Teremos de aprender a estar presentes. Por exemplo: - Se estamos a andar, podemos observar o nosso corpo em movimento, sentir os músculos, observar como a respiração se agita. Precisamos estar focados.

Se estamos a conversar podemos estar conscientes do que estamos a fazer, observarmo-nos a nós próprios, à forma com estamos a dirigir a conversa. Se mesmo assim, surgirem emoções negativas, podemos senti-las; - de notar que tais emoções, se nos posicionamos perante elas como observadores, tenderão a desaparecer.

Se, contudo, em qualquer atividade em que nos empenhemos, os pensamentos involuntários afloram, observemo-los. Nunca forçar o seu desaparecimento, gerando uma atitude de revolta por eles aparecerem. É normal que apareçam, se fizermos muito esforço para os evitar eles persistem [49]. Se tivermos esta atitude eles desaparecerão naturalmente.

Se passarmos a agir desta forma gradualmente deixaremos de ser dominados pela mente e pelos pensamentos e passaremos a viver plenamente conscientes. Mesmo no meio do barulho podemos encontrar o silêncio na nossa mente, mas obviamente que nos sentiremos melhor no meio do silêncio.



A hipnose

A hipnose é outra forma de acalmar a mente, e expandir a nossa consciência, permitindo-nos, nomeadamente, aceder às memórias e emoções que nos afetam, que estão escondidas no recôndito do nosso inconsciente, para nos proteger, e resolver a maioria dos “problemas” psicológicos e muitos dos físicos.

O nível de transe hipnótico varia entre superficial e profundo, sendo que o atingimento de um nível mais profundo depende, entre outros fatores, de uma maior libertação dos condicionantes impostos pelo nosso ego, através, nomeadamente, de uma maior capacidade de nos abstrairmos de tudo o que não for objeto do foco da nossa atenção e de uma maior capacidade de relaxar.

É necessário ter muito cuidado na resolução de problemas de cariz psicológico, em particular aqueles que tem origem em memórias escondidas derivadas de traumas violentos, devendo sempre recorrer-se à ajuda de um profissional competente. Desde logo por não estarmos certamente preparados para aceitar com facilidade o que aconteceu e, também para que possamos libertarmo-nos das emoções associadas, - e estas podem aflorar de forma muito intensa e se não tivermos apoio de um profissional competente podem manter-se. O terapeuta tem de nos ajudar a interiorizar que os respetivos acontecimentos fazem parte do passado, podem até ter sido úteis para o nosso crescimento mas não fazem sentido no presente, assim, temos de os aceitar interiormente, verdadeiramente, e perdoarmo-nos a nós próprios. Temos de nos livrar da sensação de “culpa” [50].

As imensas possibilidades disponíveis num estado de expansão de consciência

Qualquer que seja a forma que nos permita atingir um estado de expansão de consciência, quer seja através da hipnose, quer seja através da meditação, ou por outro caminho, abrem-se ao homem possibilidades extraordinárias. Este acesso a estas possibilidades extraordinárias, deve-se, em parte, ao facto deste estado de consciência expandida, funcionar, também como um “portal” para “os fantásticos mundos” do inconsciente, como abordamos numa rúbrica específica sobre o inconsciente.

Num estado de profundo relaxamento, mantendo a atenção focada, e, estando “conscientes”, damos folga

ao nosso ego. Nesta situação, as defesas que condicionam a nossa liberdade, baixam. Como já foi descrito neste livro, o ego, com o intuito de nos proteger, condiciona os nossos pensamentos e não os deixa seguir novos caminhos, também não nos deixa aceder a informação que receia que nos possa prejudicar, e por outro lado ainda, limita capacidades igualmente com o fim de nos proteger, tal como foi focado na rúbrica sobre o poder do pensamento.

A hipnose utiliza o conhecimento das potencialidades do pensamento, atuando na nossa mente de forma direta. Neste estado de consciência alterado, através da sugestão é dada à mente informação que a mente, por não estar condicionada pelo ego, pode aceitar e, assim, liberta de condicionantes, age com todas as potencialidades do pensamento.

Algumas pessoas, num profundo estado de hipnose, isto é num estado de consciência expandido, se receberem a sugestão de que uma moeda que tem na mão está incandescente, poderão criar, no local onde a sentem, uma queimadura (bolha) - apesar da moeda estar fria na realidade, mas esta não é a informação que a sua mente recebeu, aceitou e processou.

Aplicando estas potencialidades ao tratamento de pacientes, diremos que a generalidade das pessoas doentes que consigam atingir um profundo estado de hipnose, conseguem obter melhorias significativas em várias doenças do foro dermatológico. Esta mesma capacidade pode ser usada para tratar numerosas outras doenças, obviamente, tanto do foro físico como do foro psicológico. A título de exemplo diremos que também pode ser utilizada noutras situações, como seja na realização de cirurgias, sem intervenção de qualquer outro tipo de anestesia clássica. Portanto, na hipnose atuamos sobre a mente, num estado de consciência expandido, dando sugestões, que esta interpreta com verdadeiras, e reagindo como se o fossem e, assim, criamos a nossa realidade.

Algumas pessoas, neste estado de consciência expandida, podem conseguir descrever o que está a ocorrer numa sala contígua aquela em que se encontram. Eu participei em experiências deste tipo efetuadas com pessoas num estado de hipnose profunda. Também, a energia coletiva gerada por um grupo de pessoas em meditação, pode conseguir influenciar positivamente o mundo, nomeadamente gerando paz numa terra dominada por seres fortemente egoístas, e virada, por isso, para a guerra. No capítulo seguinte adiantarei uma explicação para estes “fenómenos”.

Eu acredito que se abre um leque de possibilidades inimaginável, para um ser que atinja um elevado domínio da sua mente, mantendo em permanência a sua consciência expandida.

De facto as capacidades do ser humano, quando forem libertadas na sua máxima expressão, revelar-se-ão extraordinárias. Contudo se não forem usadas por seres conscientes, que se reconheçam como parte de um Todo, poderão ser um perigo para a humanidade. Nestas situações o ego pode mais uma vez ser redutor e acabar por fazer o papel de protetor do ser humano, limitando-o, e impedindo-o de se destruir a si próprio.

Um ser iluminado que se encontre livre de qualquer condicionamento interno, está permanentemente com a sua consciência expandida, abarcando a Consciência Universal, estará ligado ao Todo universal e conseguirá extraordinários benefícios para a humanidade.

Quando dizemos **Sim** à vida, quando acreditamos firmemente que conseguimos, quando confiamos com convicção em nós e no “**Todo**”, quando temos uma verdadeira atitude positiva perante tudo, quando o ego não nos domina, - e por isso não temos medo de aceitar -, a nossa vida é dominada pelo sucesso e pela alegria.

Jesus dizia que “a fé move montanhas”. Quando dizemos “**Sim**”, porque acreditamos, porque estamos convictos que conseguimos fazer algo, esse algo vai acontecer. (Recorde-se que já referimos como a hipnoterapia utiliza este tipo de conhecimento para repor a saúde física ou psicológica).

A emoção agregada a esta particular convicção, é uma emoção “positiva” de alegria ou de contentamento por sabermos que conseguimos. Algumas correntes de pensamento dirão que tal pensamento e as emoções “positivas” associadas estão em consonância com a consciência universal, pelo que o “**Universo**” está a nosso favor, faz com que as nossas decisões se concretizem. De facto, as leis do universo são perfeitas, mas cada um de nós tem de aprender a acioná-las.

Se o que procuramos e queremos é uma transformação interior, é crescermos e evoluirmos, se é tornarmo-nos felizes em harmonia com tudo e todos que nos rodeiam, independentemente dos bens materiais disponíveis, se, enfim, tivermos sempre esta atitude positiva, por certo iremos conseguir o almejado.

Contudo, quando dizemos **Sim** para alimentar o nosso ego, para obter exclusivamente benefícios próprios por apego à materialidade, a nossa outra parte, a nossa Alma, pode considerar que não é esta a altura própria para obter essas mordomias, e pode achar não ser tal objetivo o que a nossa Alma tinha previsto e aspirava para esta vida e, se tal for o caso, não o obteremos por certo.

Se não temos medo, se não estamos dominados pelo nosso ego, aceitaremos tudo o que nos acontece e, independentemente dos bens materiais de que dispomos ou não, seremos felizes.

O dizer “**Não**”, por força do medo originado no nosso ego, produz quase sempre consequências nefastas para o homem.

No entanto, quando não queremos fazer algo, - porque não concordamos interiormente com determinada situação, pois consideramos que pode ser prejudicial para todos os intervenientes, ou para a maioria deles ou para os mais fracos -, obviamente devemos dizer “**Não**”. Neste caso trata-se de um ato de coragem fazê-lo, ou dito de outra forma é um ato de não cedência ao nosso ego, de libertação do medo. Aliás dizer “**Sim**” por medo é tão nefasto para o homem como dizer “**Não**” por medo. Neste caso particular estamos a dizer “**Não**” ao ego mas estamos convictamente a dizer em simultâneo “**Sim**”, ao **Todo**, de que fazemos parte.

Dizer “**Não**”, por imposição do nosso ego, logo por medo, é sempre pelo menos limitativo para o ser humano, e a maioria das vezes prejudicial. Frequentemente dizemos “**Não**”, apenas como mecanismo de defesa, com medo que a nossa individualidade seja afetada, ou pelo menos que a nossa comodidade seja posta em causa, mas, outras vezes porém, dizemos “**Não**” porque, unicamente por medo, não acreditamos no que Somos (somos seres que, no que a si próprios diz respeito, tudo podem, contudo, não o sabem), o que faz com que acabemos por proceder como seres incapazes.

Quando dizemos “**Não**”, com medo que a nossa individualidade ou, pelo menos, a nossa comodidade

sejam postas em causa, estamos a manifestar, na maioria das vezes, egoísmo; isto acontece quando é o nosso ego que nos domina. Tal situação tende a ocorrer quando não nos sentimos como um Todo. Ao longo deste livro já percebemos como se gera aquele egoísmo e como ele nos torna infelizes.

O dizermos “Não” simplesmente porque, lá no íntimo, não acreditamos nas nossas capacidades, nem no que Somos, impede-nos de nos reconhecermos e sermos o que Somos, e, pelo contrário, faz-nos ser o que não somos. O dizer “Não consigo” está repleto de energia negativa, isto é, está repleto de medo. Enquanto o amor é a força criadora, o medo é a força destruidora.

Quando digo não consigo dormir, há medo associado a esta afirmação, o que faz com que a afirmação “não consigo dormir” se concretize. A nossa mente, face às memórias de insónias passadas, gera medo. Este medo alimenta a nossa mente, gerando mais pensamentos, alimentados por memórias passadas. A mente torna-se agitada e torna o nosso corpo agitado, o que por si só reduz a possibilidade de dormir. Entra-se num ciclo, em que a emoção-medo alimenta a mente, que nutre os pensamentos, e estes, fomentam e exacerbam o medo. Sem que disso tenhamos consciência, este ciclo faz com que a mente acredite que não consegue estabelecer o sono, e, por fim, é esta crença que acaba por se realizar. Nós não dormimos. Ou, se dormirmos, é muito tempo mais tarde, após a nossa mente estar tão cansada, que já não consegue gerar mais pensamentos, e acaba por ser vencida pelo cansaço.

Este é o processo que ocorre quando não acreditamos verdadeiramente que é possível conseguirmos algo. Vence geralmente aquilo que não queremos, o “negativo”, porque não acreditamos verdadeiramente que seja possível obter o que queremos. Isto é, quando queremos algo, mas temos medo que não aconteça, acontece muitas vezes o oposto daquilo que pretendemos. Em hipnoterapia é a chamada lei da reversão dos efeitos. O medo impede a obtenção dos resultados esperados.

Quando estamos “stressados”, e o medo nos quer dominar, de forma que a nossa mente começa a condicionar-nos, gerando pensamentos que nos levam a acreditar que não conseguimos, temos de “sair” da mente racional, e quebrar o ciclo. Devemos focar-nos em algo que ajude a quebrar o ciclo, o que também nos ajudará a descontrair e a reduzir a emoção-medo, por forma a deixarmos de ter pensamentos condicionados, descontrolados, repetitivos.

Por exemplo, no caso acima referido - do sono: - em vez de pensarmos que não conseguimos dormir, podemos focar-nos na respiração ou nas sensações que ocorrem constantemente, em contínuo, em cada parte do nosso corpo, de forma a parar de pensar, deixando ao mesmo tempo de alimentar as emoções e quebrando, assim, o ciclo vicioso indesejado. Este procedimento, ajuda-nos a relaxar e, conseqüentemente, a abandonar os pensamentos obsessivos, a criar paz e, a partir daí, natural e progressivamente a agitação da nossa mente pára, ela desliga e nós adormeceremos como queríamos.

Alguns pensadores dizem que o Universo nos dá sempre aquilo em que acreditamos. Tal significa que o que, nós individualmente e como um Todo[51], desejarmos, consciente ou inconscientemente, realizar-se-á de facto, se acreditarmos verdadeiramente que acontecerá.

2.9 Viver uma nova vida

2.9.1 Coragem

Muitos consideram que ser corajoso é, perante uma situação adversa, reagir com toda a nossa energia, por vezes de forma agressiva.

Tal reação encontra-se sempre ligada a uma emoção, que condiciona os nossos atos. A experiência mostra-nos que as emoções negativas geram novas emoções negativas, num ciclo, num “crescendum” por vezes interminável e dificilmente controlável, que nos conduz a vivermos mal connosco e com os outros, gerando ódios, ou ansiedade em nós e à nossa volta e criando a doença física e psicológica.

Para mim ter coragem não é “reagir”, mas sim estar sempre presente, e, então “agir” de acordo com a nossa consciência. É, por exemplo, numa contenda, ser capaz de entender, que a nossa reação advém, a maioria das vezes, do nosso ego ferido, é, em consequência, ser capaz de abandonar o ego, deixando de lhe obedecer e não executar o que ele nos pretende impor.

Ter coragem é ser capaz de enfrentar não os outros mas o nosso ego. É estar presente, atento, não condicionado pelo passado, nem subjugado às emoções. É decidir, liberto do ego, e agir, livre e consciente, de forma a criar harmonia. Não é prescindir de ser o que Sou, mas permitir que cada um seja o que É.



Se a nossa atitude for positiva, ainda que o ambiente seja de crispação, quase sempre se acaba por gerar a mudança de atitude do outro, criando um clima de entendimento, que ajudará a desenvolver um ambiente em que se respire paz, compreensão.

Esta atitude subentende a aceitação de que não somos “ilhas isoladas”. Que é mais fácil estarmos bem, quando os que nos rodeiam também estiverem bem. Que criando sentimentos positivos atraímos pensamentos, atitudes e emoções positivas.

É entender que eu e cada um de nós temos um papel a desempenhar na construção do “Novo Mundo”.

2.9.2 A solução dos “problemas” encontra-se no interior ou no exterior?

Quase todos nós, quando algo não nos corre bem e nos sentimos de alguma forma deprimidos, procuramos encontrar, exteriormente a nós, algo que apreciemos, para que o nosso estado de espírito mude, para que a nossa tristeza, os nossos medos, a nossa revolta desapareçam. Podemos ver um filme, ir às compras..., ou em situações mais complexas, em que o processo que nos torna infelizes dura há mais tempo, podemos até decidir fazer uma viagem...

Quando se trata de ultrapassar uma situação temporária, um mau humor momentâneo, muitas vezes até

resulta, pelo menos momentaneamente. Depois de termos feito com que a nossa mente deixe de criar pensamentos obsessivos e das emoções acalmarem, nos momentos posteriores a esta procura externa de satisfação sentimo-nos melhor.

Mas, se as raízes do que provocou o mau humor se mantiverem, mais cedo ou mais tarde voltamos a repetir situações semelhantes. Muitas vezes criamos o hábito de, sempre que situações de insatisfação acontecem, voltarmos a virar-nos para o exterior, procurando o mesmo tipo de satisfação exterior, ver um filme, ir às compras, viajar... Apegamo-nos a estas fontes externas de satisfação, no intuito de resolver os nossos problemas internos, mas não os resolvemos e eles hão-de continuar a importunar-nos, eventualmente com uma periodicidade cada vez maior.

Quando, o que está na origem desta fuga para o exterior é um mau estar prolongado, uma tristeza, uma revolta, uma ansiedade, de que nós não nos lembramos sequer quais as situações que as geraram, esta nossa fuga não resolve o problema. Enquanto viajamos para fugir do “problema”, a nossa mente até pode acalmar e as emoções atenuarem-se, o que poderá permitir que desfrutemos da viagem. Mas quando regressamos, os problemas não desapareceram, e, a maior parte das vezes, também não mudou a forma de os encararmos, logo, regressamos ao estado anterior. Por vezes acontece que a nossa mente, para compensar este estado de espírito depressivo, cria apego às memórias e emoções resultantes daquela fuga, e, quando regressamos e somos novamente confrontados com a situação que deixámos, constatamos haver uma grande discrepância entre ela e as memórias da fuga, e então somos invadidos por uma tristeza profunda. A fuga para o exterior muitas vezes cria apego e nestas circunstâncias em vez de resolver até agrava os problemas.

Quando a situação é tão grave, que não conseguimos parar os nossos pensamentos compulsivos e as nossas emoções escaldantes, necessitamos de encontrar formas de acalmar a mente e as emoções, mas temos de ter cuidado para não arranjar “bengalas”, às quais nos apeguemos, pois estas, ao invés de nos ajudarem, muitas vezes agravam os problemas.

O único caminho para resolver, de facto, o que nós entendemos por “problemas”, é resolvê-los dentro de nós, aprendendo a encará-los de forma diferente e criando paz interior. Cada um de nós cria o seu mundo, pela forma como vive a sua vida e como resolve cada um dos desafios que se lhes deparam. O que acontece exteriormente a nós são simplesmente situações concretas, mas que a nossa mente, em função do impacto que tem no nosso ego, pode qualifica-las como problemas. Assim, os problemas só existem, porque os encaramos como tal, no interior de cada um de nós, e, se tal acontece, só aí os podemos resolver. Este livro tem por finalidade ajudar-nos a aprendermos a viver mais felizes aproveitando para tal os desafios, as “oportunidades de crescimento” que se nos deparam.

2.9.3 Oportunidades de crescimento - “problemas”ⁱ

Todos os dias somos confrontados com situações que de algum modo afetam a nossa individualidade, o nosso ego. Estas situações que habitualmente denominamos “problemas”, quase sempre provocam em nós emoções negativas, com intensidade diversa, dependendo da natureza e intensidade com que a situação afetou o nosso ego. Habituei-me a chamar a tais situações “oportunidades de crescimento”.

Esta designação “oportunidades de crescimento” já retira, por si só, a carga negativa que habitualmente é

atribuída, podendo, até, desencadear e incrementar uma carga positiva. Eu tenho-me vindo a habituar a agradecer a oportunidade de crescimento que me é proporcionada, e, quando o faço, torno positivo o acontecimento.

Tenho verificado também que muitas destas situações previnem situações futuras, que a verificarem-se, seriam por certo mais “graves” e devastadoras e outras vezes resultam em situações benéficas para nós. Uma simples – mas aborrecida - multa por trazer os pneus “carecas” pode-nos fazer repensar a situação, mudar rapidamente os pneus, e evitar desastres graves. Uma situação como esta enquadra-se perfeitamente no velho hábito português de reagir perante uma situação adversa, dizendo que podia ser pior. E, quantas vezes um pequeno problema de saúde, que ao fim de poucos dias está resolvido, não vem estreitar e reforçar os laços de amizade familiares; faz-nos parar a azáfama em que nos encontrávamos; faz-nos esquecer a preocupação com situações mundanas, materiais, - por vezes ridículas -, que nos criavam ansiedade, stress, desligamento e esquecimento dos outros e insatisfação; e, permite-nos aproximar dos outros e desenvolver ou reforçar sentimentos de amizade e de amor, com os quais nos sentimos muito bem e felizes.

As situações adversas podem sempre proporcionar-nos oportunidades de crescimento. Dependendo da forma como as encaramos, ou nos ajudam a crescer ou podem criar revolta em nós. É óbvio que há que escolher...

Quando as oportunidades nos permitem crescer

Quando encaramos as situações de forma positiva, crescemos; e depois de as ultrapassar criamos, muitas vezes em nós, um sentimento de contentamento, ou até de “orgulho”[\[52\]](#) pela forma com resolvemos a situação, que à partida teria inignoraáveis dificuldades. As situações mais difíceis com que nos deparamos, e que podem demorar vários anos a ultrapassar, ou aquelas com que nos habituamos a conviver, porque não tem solução nem imediata nem fácil, e, por isso, persistem, se nos habituarmos a aceitá-las, podem contribuir também para que possamos ser melhores pessoas hoje. Tal acontece se perante tais situações nos habituarmos a situarmo-nos no presente, a vivê-las de forma consciente; se servirem para aprendermos a não julgar os outros e, desta forma a sermos mais compreensivos com eles; então, ajudar-nos-ão a vivermos em paz connosco próprios.

Algumas pessoas necessitam de chegar a situações limites, encontrar-se face a face com a morte física (por exemplo), para finalmente darem valor à vida e aprenderem a viver, para aprenderem a apreciar o presente, para viverem e saborearem cada dia que passe, para darem valor às pessoas e aos sentimentos que as unem e estreitar os laços afetivos, para simplesmente apreciarem a beleza do que as rodeia. Antes da doença andavam tão atarefadas atrás das necessidades criadas pela sociedade e adotadas pelo seu ego, que viviam maquinalmente, stressadas, preocupando-se praticamente e apenas em querer ter mais. Só quando tomam consciência[\[53\]](#) que o seu corpo não é eterno, passam a valorizar o que de facto é importante, apercebem-se que não são as coisas, mas sim as pessoas e os sentimentos que valem realmente, e, em seguida, tornam-se melhores pessoas, crescem, tornam-se mais felizes e tornam mais felizes os que as rodeiam.

Acredito que o “universo” quando resolvemos um “problema” não nos volta a proporcionar no futuro situações semelhantes, que nós consideremos tão “problemáticas”, porque aprendemos a lição. De facto,

mesmo que se voltem a repetir situações “complicadas” ocorridas no passado, mas que nós, nessa data, encarámos de forma positiva, não criando medo ou revolta, se elas se voltarem a repetir, certamente estaremos aptos, a resolvê-las novamente, de forma positiva, e cada vez com mais facilidade, pelo que já não as consideraremos situações “complicadas”, serão simplesmente “oportunidades de crescimento” que nós soubemos aproveitar. Acontece também que, quando na presença de uma situação adversa, não criamos emoções negativas, quando não criamos revolta, quando aceitamos a situação com uma profunda paz interior, o nosso corpo não desenvolve doenças[54].

Teremos de entender que o que designamos “problemas” são oportunidades necessários para o nosso crescimento e evolução – no sentido de tornarmo-nos seres melhores.

Só nós próprios podemos viver as nossas próprias experiências, isto é, ninguém as pode viver por nós, substituindo-nos, e, não há dúvida, só aprendemos, de facto, quando os desafios que nos são dirigidos são por nós assumidos e resolvidos. Por isso é necessário que nos vão aparecendo “acidentes de percurso” para com eles podermos aprender e, progressivamente, tornarmo-nos cada vez mais capazes, mais esclarecidos e mais seguros, mais fortes e mais humanos.

Certamente que alguém que nunca tivesse tido desafios, que nunca tivesse superado nenhum obstáculo, teria, por certo, uma vida vazia, sem graça, sem interesse, sem colorido, monótona, que não lhe daria prazer viver e certamente lhe traria transtornos psicológicos e físicos graves.

No mundo da materialidade, nada existe sem o seu oposto. “Tenho de experimentar a ausência de alegria para reconhecer, sentir e apreciar a alegria. Não podemos experimentar um sentimento sem conhecermos o seu oposto. Mas, se eu já conheço a ausência de alegria, estou em condições de poder decidir ser alegre e criar as condições para viver feliz.



Quando as oportunidades são desperdiçadas

Se perante uma situação aparentemente adversa, ao contrário do que acima foi explanado, devido ao medo, gerado por força do nosso ego, criarmos, revolta, recalçamento, ódios, o nosso corpo reage criando a “doença”. As preocupações, a ansiedade, o stress, o ódio, alteram, nomeadamente, o normal funcionamento do sistema simpático[55], sendo diretamente responsáveis por parte dos problemas de saúde.

A psiquiatria também reconhece que as emoções negativas causam bloqueios energéticos e, em medicina chinesa, os desequilíbrios energéticos são considerados a causa das doenças; a dor é considerada o resultado de bloqueios energéticos. Um organismo[56] que se encontre totalmente em paz, com uma mente cheia de amor, sem preocupações, feliz, é mais difícil de adoecer, do que um que não reúna estas condições, pois encontra-se equilibrado.

O que é verdadeiramente nefasto quando criamos revolta, face a uma situação, é o facto de criarmos emoções negativas, que se agravarão cada vez que situações semelhantes ocorrerem. Isto porque os nossos pensamentos associados àquela situação – e a situações semelhantes - são gravados em memória,

com uma emoção associada; sempre que situações semelhantes se repetam, esta informação é acedida e as emoções revividas (com intensidade). Acresce, ainda, que mesmo sem um estímulo externo específico, a nossa mente encarrega-se de reviver assiduamente a situação, e de cada vez que acede, agrava e exacerba as emoções associadas. Por vezes, uma situação insignificante à partida, acaba por transformar-se num enorme e verdadeiro problema pela intensa carga negativa que acabará por desenvolver e incorporar. Frequentemente pode parecer que atraímos situações semelhantes, às quais reagimos cada vez pior, com maior intensidade e mais consequências indesejáveis, e enquanto não formos capazes de quebrar tal ciclo, o medo e a raiva dominam-nos. A única forma de escapar a este ciclo vicioso é transformarmo-nos, se quisermos ser felizes.

Sugestões para aprendermos a crescer em face de situações aparentemente adversas

1º passo – É preciso estarmos e mantermo-nos presentes [57], observando e sentindo. Veremos o que está acontecer como observadores, sem fazermos qualquer julgamento, logo sem nos envolvermos emocionalmente.

O que está a acontecer não afeta o mais íntimo do nosso Ser. Tudo o que é material, é apenas e só a nossa faceta exterior. O que os outros pensam de nós, é o que eles pensam, não é o que nós Somos em verdade. Enquanto o nosso corpo está vivo, há sempre uma solução, tanto mais fácil quanto mais cultivamos a amizade e menos importância damos ao nosso ego, quanto mais sentirmos o que Somos.

2º passo – É necessário aceitar a situação por mais adversa que possa parecer.

Se para a nossa mente a situação adversa existe, a reação primária é recusarmo-nos a aceitar que existe; numa fase posterior, acabamos por admitir que existe e pode-se gerar em nós revolta. Não vale a pena revoltarmo-nos porque a situação não desaparece pelo facto de criarmos emoções negativas à volta dela. A solução é, pois, aceitar. A aceitação é a forma de criarmos paz interior.

O 3º passo – Estando presente, sem condicionantes negativos que recolhemos do passado ou resultantes de projeções para o futuro, podemos decidir que o que está acontecer é uma oportunidade de crescimento, que devemos aproveitar sem hesitação.

Trata-se de uma lição que nos pode tornar seres melhores e se a aprendermos vamos crescer. Neste caso, haverá simultaneamente menos probabilidades de voltar a repetir-se. Contudo, temos consciência que, mesmo no caso de se voltarem a verificar situações semelhantes, cada vez teremos menos medo, porque já conhecemos as circunstâncias que as enformam e sabemos também como as encarar e, libertos dos condicionantes do passado e do futuro, sabemos que temos cada vez mais capacidade para as resolver bem.

O 4º passo – Se resolvemos a situação ou passámos por ela sem gerar emoções negativas que deixam traços, criamos automaticamente uma sensação de contentamento porque sentimos que estamos a crescer.

Tornamo-nos mais felizes e, se somos mais felizes, influenciaremos positivamente os que estão à nossa volta.

Com o tempo entenderemos que nada do que existe na terra gera problemas, pois nada é mau em si mesmo, nem o dinheiro, nem os bens

materiais, nem as inovações do homem.

O que pode ser mau é o uso que fazemos deles, face a sermos dominados pelo nosso ego. Se tudo o que existe estiver ao serviço de todos, a todos seja disponibilizado, sem que o ego crie apego, e por isso a noção de “meu” seja substituída pela de “nosso”, tudo poderá ajudar a vivermos felizes.



2.9.4 Julgamento

Num passo dos evangelhos conta-se que certa vez os fariseus trouxeram a Jesus uma mulher adúltera e disseram-lhe “Mestre, esta mulher foi apanhada a pecar em flagrante adultério. Moisés, na Lei, mandou-nos matar à pedrada tais mulheres. E Tu que dizes?” Jesus disse-lhes: “Quem de vós estiver sem pecado atire-lhe a primeira pedra!”. Noutro passo Jesus disse: “não julgueis para não serdes julgados ... Porque reparas no argueiro que está na vista do teu irmão, e não vês a trave que está na tua vista? Como ousas dizer ao teu irmão: ‘Deixa-me tirar o argueiro da tua vista’, tendo tu uma trave na tua? Hipócrita, tira primeiro a trave da tua vista e, então, verás melhor para tirar o argueiro da vista do teu irmão”.

De facto o nosso ego, no intuito de provar a nossa superioridade, incentiva-nos a apontar aos outros defeitos que entendemos que eles têm, a julgar os outros, mas, em simultâneo, impede-nos de ver os nossos próprios defeitos por maiores que sejam.



A influência das nossas memórias e dos outros

O julgamento que fazemos dos outros, raramente é isento, quase nunca é objetivo e muito dificilmente é livre. Todos nós quando conhecemos alguém, em face das nossas memórias sobre pessoas com características semelhantes, ou da informação que nos foi prestada por outros, e, até, por vezes pelo que sentimos, criamos uma imagem do outro. A esta imagem está associada uma emoção, e ou gostamos dela ou não.

Por vezes acontece criarmos de imediato uma imagem negativa e, desde esse momento, ficamos tão influenciados por esta primeira impressão que dificilmente conseguimos perceber aspetos positivos – que facilmente poderíamos reconhecer, noutras situações -, e apenas reconhecemos e sobrevalorizamos o que para nós são os seus aspetos negativos. Outras vezes, porém, ocorre exatamente o contrário e, sem sabermos bem porquê, ficamos entusiasmados, com uma imagem aparentemente muito positiva, e, podemos mais tarde verificar que não havia verdade, autenticidade, naquela imagem da pessoa, que “era só fachada”.

Cada um de nós tem de ser autêntico e tem de aprender a ver os outros sem preconceitos, sem influência das memórias do nosso passado, nem influência de outros. Temos simplesmente de aprender a aceitar os outros como são, sem julgamentos.

A imagem inicial que, de um modo mais ou menos precipitada, criamos de alguém, fica registada na nossa memória e, habitualmente mantêm-se. Desta forma se encontrarmos essa pessoa muitos anos mais tarde, é natural que continuemos a julga-la da mesma forma que havíamos feito há muitos anos atrás, como se os anos não tivessem tido qualquer influência sobre ela. No entanto, as vicissitudes da vida, tanto podem tê-la transformado numa pessoa mais amarga, como podem tê-la tornado em alguém mais compreensivo (o amor pode tê-la transformado num ser meigo, Feliz). Tudo está em constante mudança e o homem também.

Aceitemos cada pessoa como é em cada momento, sem julgamentos. Aceitemos a mudança. Cada pessoa tem a sua forma de reagir às circunstâncias da vida, e, afinal, quem somos nós para julgar como os outros reagem, e, muito menos, se o fazem “bem” ou “mal”, se também nós não sabemos como reagiremos às “oportunidades de crescimento” que se nos deparam?

A influência do nosso ego

Nós temos tendência a julgar os outros e o mais grave é que o nosso julgamento nunca é independente.

Do nosso ego faz parte tudo o que tenha uma ligação afetiva connosco, sejam bens materiais; um carro, uma casa, uma simples peça de roupa, ou um animal, mas também alguém que connosco tenha uma ligação afetiva, um familiar, um amigo, até simplesmente alguém que apoie o mesmo clube, pertença à mesma associação, seja da mesma terra natal, ou professe a mesma religião. Contudo, será em face das ligações afetivas que nos ligam a cada um deles, que defendemos mais ardentemente um ou outro.

Por certo, com maior facilidade defenderemos mais um filho, do que um familiar em segundo grau. Defendemos por certo com mais calor alguém da nossa família do que alguém que, apenas, partilhe o gosto pelo mesmo clube de futebol.

Pode acontecer que até estejamos mais ligados afetivamente ao nosso carro do que a um certo familiar e, então, preocupamo-nos mais se e quando o nosso carro sofre um acidente, do que se esse nosso familiar tiver uma doença, mesmo de certa gravidade. É, de facto, o nosso ego que normalmente dita, controla, as nossas ligações afetivas. Em função do nosso ego, vamos criando, construindo, grupos, mais próximos ou mais alargados. E incorporamo-los no nosso ego, se bem que com graus de intensidade diferentes.

O nosso ego cria as suas verdades, para dar suporte à nossa suposta defesa[58] como se corrêssemos o risco de ser atacados a cada instante. Quando está em causa a nossa pessoa só a nossa verdade é que conta, e está acima de qualquer outra.

Se está em causa a nossa família já poderemos incorporar a verdade da família, desde que essa implícita aceitação não ponha em causa os nossos interesses pessoais. Se está em causa a nossa religião, incorporamos a verdade da hierarquia religiosa, desde que não confronte os nossos interesses, ou os da nossa família e amigos mais chegados. Neste caso, por exemplo, todos somos contra o aborto quando se aplica aos outros, mas alguns de nós consideram que no nosso caso particular ou dos nossos familiares ou amigos mais chegados, pode ter circunstâncias atenuantes e poderá ser aceitável....

Ficamos cegos pelo nosso ego. Só aceitamos a nossa verdade ou a do grupo, que entretanto incorporamos no nosso ego e somos incapazes de nos colocar no lugar dos outros; mesmo quando fazemos uma tentativa

de perceber o ponto de vista do outro, o nosso ego está tão cego, que “inconscientemente” arrasta a formulação de raciocínios “errados”, e sempre a nosso favor. Enquanto não nos libertarmos verdadeiramente do ego não conseguimos ser “justos” [59] para com os que não incorporam o nosso ego.

Ficamos tão cegos pelo nosso ego, que por estranho que pareça, o que nós consideramos serem defeitos nos outros e que mais revolta criam em nós, são os aspetos que encontramos neles, semelhantes aos da nossa personalidade, mas que a nossa mente não quer reconhecer que também são nossos. Este é um mecanismo de defesa do nosso ego para não assumir os seus “defeitos”.

A influência da moralidade imposta pela sociedade e pelas religiões

A ideia do “bem” e do “mal” e conseqüentemente a moral tem mudado ao longo dos tempos, de época para época, de cultura para cultura, de religião para religião, e de lugar para lugar.

Em épocas passadas queimar uma pessoa por fazer bruxaria, estava “correto”, “era bom”, agora é “mau”. Penalizar infratores da lei vigente com pena de morte, ainda é “correto” em alguns países enquanto noutros não é aceitável. No tempo dos romanos era moralmente aceitável matar os cristãos nas arenas, ou haver lutas dos gladiadores até à morte, a moral de hoje já não aceita estes episódios. Hoje ainda é aceite fazer sofrer e matar touros na arena, sendo considerado uma tradição, mas acredito que dentro de poucas décadas tal tradição poderá vir a ser considerada imoral. No tempo das cruzadas era lícito impor a religião cristã pelas armas, e hoje tal imposição não pode ser aceite, pelo menos pelas civilizações ocidentais.

Contudo ainda são moralmente aceitáveis ou desejáveis muitas outras práticas, que discriminam seres humanos entre si e hostilizam animais, isto quer por parte tanto da moral ocidental, como da oriental; se formos conscientes entenderemos que tais práticas, que contribuem para a infelicidade da maioria dos homens, são realizadas em benefício do ego de alguns.

A moral e as religiões foram criadas por outros e nós adotámo-las, incorporámo-las, muitas vezes por influência dos nossos pais, sem ter questionado nenhum princípio. Obviamente que enquanto somos muito pequenos ainda não temos capacidade para os questionar, mas à medida que crescemos devemos avaliá-los com base na nossa experiência pessoal e no sentir do nosso Ser.

Não podemos esquecer que a moral social foi criada com base na experiência, mas também em interesses económicos, ou de poder de outros - por certo mais influentes que a maioria. A moral religiosa, se bem que em algumas religiões tenha tido na sua origem os ensinamentos de grandes Mestre espirituais, foi nestas, e em cada uma, desenvolvida e muitas vezes alterada ao longo do tempo, com base na experiência e em interesses materiais ou de poder das hierarquias que lhes deram continuidade. Infelizmente muitos dos ensinamentos dos grandes Mestres foram adulterados, adaptados, ou apenas interpretados de acordo com os interesses do ego Humano.

Por vezes não nos apercebemos que os princípios morais, quer da sociedade..., quer os religiosos, têm variado muito e isso é bastante para não poderem ser considerados verdades absolutas. Assim, o que é de facto grave, é que julgamos os outros - ou até os discriminamos -, de acordo com esses mesmos princípios morais, obviamente subjetivos, mutáveis - e, por isso “falsos”-, mas que assimilámos no nosso ego.

Se a moral tradicional ou a nossa religião discrimina os homossexuais nós também os discriminamos. Mas não só por isso, também porque são diferentes (de nós e do nosso paradigma) e, em consequência põem em causa o nosso ego.

Julgar de acordo com a moral ou a religião é contribuir para a separação entre os homens.

O Grupo, o julgamento e a separação entre os homens

Nós incorporamos no nosso ego o que, apesar de não ter sido especificamente criado por nós, faz parte do “património” do nosso grupo e que adotámos. Passou a ser a nossa verdade, a que está certa; não aceitamos a de outros. Desta forma criamos cisão, separação, quer seja da civilização ocidental, “versus” civilização oriental, seja da religião cristã vs religião Muçulmana, ou qualquer outra, quer seja, ainda o que o nosso grupo de amigos e/ou família pensa e aceita, “versos” o que outros grupos seguem e praticam. Em todas estas circunstâncias, como em tantas outras, o nosso ego nunca irá permitir a aceitação da visão detida pela outra parte, do que não é “nosso” ou que não foi incorporado por nós, mais uma vez sob pena de – falaciosamente - perdermos a nossa identidade, ou de deixarmos de ser “os melhores”, “os mais fortes”, ou os que, enfim, triunfam.

Criamos a separação entre pessoas e animais, assumindo que só o “interesse” das pessoas conta. Criamos a separação entre pessoas individuais, entre grupos de pessoas qualquer que seja a sua dimensão. Criámos, desenvolvemos e mantemos a desunião, acrescentámos a desarmonia, fomentámos o desequilíbrio. E assim o homem caminha paulatinamente e cegamente para a própria destruição, pois não percebe, não admite, que a felicidade se constrói pela união, corporizada pelo amor incondicional. E o primeiro passo para a união é o não julgamento dos outros e a aceitação deles tal como são.



Jesus disse “Amai-vos uns aos outros,... amai os vossos inimigos”. O que importa é a união, o amor que é a expressão por excelência dessa união: - mas é o amor incondicional pelos outros, independentemente de serem do nosso grupo, ou de outro grupo, de se identificarem ou não connosco, quaisquer que sejam as suas qualidades ou defeitos.

É preciso não julgar, simplesmente amar. Por vezes dizemos que amamos, mas o nosso amor é condicionado, pois nós só damos se recebermos. Infelizmente, mesmo nos casais, aparentemente muito unidos, muitas vezes o amor é condicionado[60]. Se isto se passa entre casais, mais facilmente se passará entre grupos e entre membros de grupos. Nestas situações, tal como facilmente reconhecemos, não existe amor verdadeiro e este falso amor origina e superlativa a separação entre as pessoas. O primeiro passo para o amor incondicional se implementar, é não julgar ninguém, é aceitar simplesmente o outro tal como é, sem juízos de valor.

2.9.5 Perdas

Quando algo ou alguém, do domínio do material, que tínhamos incorporado no nosso ego, se afasta de

nós, desaparece, se quebra, ou se desintegra, ou morre, nós consideramos que tivemos uma perda. Como atrás referimos, em função do impacto que isso ou esse alguém tinha em nós, isto é, dependendo da nossa ligação afetiva a isso ou a esse alguém, a perda pode ser mais ou menos intensa. Com é normal as perdas que habitualmente mais nos afetam e que nos levam a entrar num sofrimento mais intenso, são as de pessoas a que estávamos mais ligados afetivamente.

Aqui apresento sugestões para superar uma perda:

Primeiro passo – É preciso aprendermos a estar e mantermo-nos presentes – Não ignorar o que nos está a acontecer, mas colocarmo-nos no papel de observadores exteriores, observando a situação, observando o que o nosso corpo está a sentir e as suas reações, mas como observadores, com o mínimo de envolvimento. Não deixar que a mente tome as rédeas da situação e gere pensamentos ou mais emoções do que aquelas que o momento necessariamente nos trás como seres humanos que somos.

Segundo passo - Não reprimir as emoções, Estando presentes, não deixar a mente dominar-nos com pensamentos. Não ter preocupação ou medo do que os outros pensam. Deixar as emoções manifestarem-se, mas observando-as como se fossemos exteriores a elas. Se não libertarmos as emoções, na verdade não nos estamos a proteger, não estamos a resolver a situação, estamos, antes, a enganar-nos, reprimindo-as. A repressão das emoções pode causar bloqueios energéticos, que poderão estar na origem de futuros problemas físicos ou psicológicos, que se manterão, enquanto não formos à origem do problema, e não aceitarmos a situação e enquanto a energia não for desbloqueada.

Terceiro passo – É necessário aceitar o que aconteceu, tendo em atenção que não é a atitude de negar que faz que a situação volte atrás. Aliás a negação pode originar revolta. Além da aceitação intelectual, é necessária a compreensão emocional. Além de entender (aceitando) na mente, deverá ainda aceitar com o coração. Só assim, garantimos que a situação deixa de estar a germinar, de modo doentio, na nossa mente e no nosso corpo. Com a aceitação a dor sentida vai deixar de ser omnipresente e forte. A aceitação vai ajudar-nos a criar paz interior. Obviamente que a aceitação e a reconciliação connosco próprios não é um evento, é um processo que se desenrolará no tempo adequado. Cada passo deverá decorrer ao ritmo de cada um, não deve haver precipitações, pois se não resolvermos bem a situação dentro de nós nunca emergirá a verdadeira paz.

Quarto passo - Entender que a vida é mudança, e criar o desapego. Há nascimento e morte, uns nascem e com isso dão-nos alegria, outros morrem e inundam-nos de tristeza. A vida é assim, é um contínuo fluir entre opostos. A vida recria-se continuamente, de forma cíclica, mas nunca se repete. Essa recreação pode dar-nos alegria. Tal como acontece com a recriação da vida na natureza que nos envolve, que definha e morre, para voltar a renascer e amadurecer, sempre a recomeçar o ciclo, em cada estação do ano. Estes ciclos contínuos são vistos por nós como perfeitos e por isso apreciamos a beleza destas transformações contínuas. Mas quando estas transformações afetam negativamente o nosso ego, diretamente ou através das coisas ou pessoas, que incorporámos no nosso ego, com quem temos ligações afetivas, deixamos de ver a perfeição da vida, deixamos de aceitar a vida tal como é.

Temos de aprender a libertarmo-nos do ego e do apego que ele cria, das ligações que estabelece e mantém ao passado e ao futuro, e ao que é material, e limitarmo-nos a viver e apreciar o presente tal como ele é. Temos de ser capazes de nos limitar a viver o momento, sem apegos.

Entender que o mundo não foi criado especificamente para satisfazer o ego de cada um, mas para permitir

que o Todo de que fazemos parte viva em equilíbrio, percebendo que sem as transformações que o nosso ego não gosta, esse equilíbrio não seria possível.



Quinto passo – Como Seres humanos que somos, partilharmos a união entre nós, o amor. Como seres humanos que somos desenvolvemos capacidades, emoções, sentimentos. Usamos alguns para alimentar o nosso ego, mas também podemos usá-los para nos unirmos aos nosso irmãos e assim criarmos a felicidade em nós e nos outros ou mitigarmos as tristezas que a vida enquanto seres humanos em crescimento sempre nos proporciona.



Temos verdadeiros amigos que nos acompanham e partilham os sentimentos connosco, nomeadamente a tristeza e a alegria. Libertemo-nos do ego e sentir-nos-emos unidos. Sentiremos o amor e isso ajuda-nos a ser felizes, mostra-nos que vale a pena viver a vida como ela é. As memórias “positivas” partilhadas com os que partiram, não se perderam: - ajudaram-nos a ser seres mais felizes, a tornarmo-nos nos seres que somos, serviram para nos tornar mais humanos, mais compreensivos em relação aos outros. É assim, que o mundo funciona. Na roda da vida, tudo tem uma finalidade, temos de aceitar o que o nosso ego não gosta e a apreciar o que de bom a vida nos trás. Depois é preciso partilhar o que consideramos que temos de bom; é essencialmente essa partilha que nos permite e ajuda a sermos felizes.

Assim, não alimentamos a revolta e o sofrimento que a não aceitação nos acarreta, mas vamos gradualmente, pelo contrário, acalentando e fazendo crescer em nós uma sensação de serenidade e de amor que, pouco a pouco, vai fazendo diluir a tristeza.

2.9.6 Partilha

Dei comigo refletindo acerca dos conceitos de “dar” e “receber” e afluiu-me á ideia o conceito de “partilha” – trata-se de um conceito a que me habituei e espontaneamente aprendi a gostar, sem nunca ter refletido muito, nem me preocupado porquê?

Dar é de facto bom, e não tenho nada contra a expressão dar. Seria bom que todos dessemos, colocássemos à disposição dos outros o que os ajudasse a serem mais felizes; contudo, o conceito de “dar”, em si, agrega a ideia de posse, pois eu só posso dar o que possuo. O que possuo, com refiro amiúde neste livro é o que a minha mente incorporou no meu ego, sejam ideias, sejam bens materiais, seja o que for, é algo a que estou apegado, com os efeitos negativos que conhecemos.

O conceito de “partilha” é mais amplo, eu posso partilhar o que está à minha disposição, não obrigatoriamente o que incorporei no meu ego, posso partilhar o “tempo” que vivo, sentindo-me bem, convivendo com os outros, posso partilhar as minhas ideias, posso partilhar bens materiais, enfim, tudo que está à minha disposição – mas que já não considero “exclusivamente” meu.

A noção de partilha não se coaduna com a imposição, com a tentativa de obrigar o outro a receber; dar, pelo contrário, pressupõe a aceitação de quem recebe. Quando, por exemplo partilhamos as nossas

ideias, como-las simplesmente à disposição dos outros que também podem partilhar as suas, com total liberdade de as aceitar ou não. O mesmo acontece com os bens materiais. Entendo a noção de partilha como estando ligada à noção do Todo, que engloba tudo e todos. Nós como sendo uma parte do Todo, partilhamos com todos, o que é de todos, porque é de todos, e é por ser de todos que está à nossa disposição.

O dar pode subentender, mesmo que de forma inconsciente, um conceito de superioridade de quem dá, de ter mais, de ser mais rico, e, por isso, ser natural praticar a “caridadezinha”; pode haver algum sobranceirismo da parte de quem dá, que implica que o que recebe seja inferior, deverá reconhecer a superioridade de quem dá. O que recebe pode sentir que fica em obrigação. Quando se dá, se o outro não quer receber podemos ficar melindrados, com o nosso ego ofendido, como se o que demos não fosse suficientemente bom para o outro aceitar. Entendo que o conceito de dar pode, sub-repticiamente, ser utilizado para a valorização do nosso ego. Damos o que incorporámos no nosso ego e consideramos como exclusivamente nosso, e, então, podemos utilizar o conceito para servir o ego.

Ser capaz de receber é também muito importante, pois permite que os outros possam ter a alegria de dar. Se não recebermos podemos estar a mostrar um ego soberbo, que implica que não aceitamos para não nos sentirmos inferiores. Entretanto deixamos quem pretende dar melindrado, com o respetivo ego ofendido, ou porque considera que quem deveria receber se está a mostrar superior, ou porque entende que, se o outro não recebe, é porque acha que o que está a ser dado não é suficientemente bom para ele.

Assim, o conceito que melhor se identifica com dar e receber de forma desinteressada, é o conceito de partilha em que cada um põe à disposição dos outros, o que lhe está distribuído, de acordo com as necessidades de cada um, sem o risco da intervenção do ego.



Amor é o sentimento mais nobre, por ser o que une os seres, e a partilha é a ação, é o ato de nos ligarmos uns aos outros. Partilhamos o que Somos, o que sentimos, as alegrias, as tristezas, as ideias, os bens, é o ato de nos ligarmos como um Todo que somos.

2.9.7 Aceitação

Aceitação não é resignação. Quando se fala de aceitação subentende-se, muitas vezes, que se aceita simplesmente porque não há capacidade para mudar. Nesta perspetiva há uma revolta subjacente ao conceito, pela incapacidade de criar a mudança. Este conceito de aceitação não gera paz interior, mas apenas uma revolta que germina no interior. Significa que o medo, mesmo que sub-repticiamente, ainda está presente, e enquanto houver medo não pode surgir a verdadeira paz. Outras vezes dizemos que aceitamos, mas fazemo-lo “da boca para fora”, não há uma aceitação interior, verdadeira, limitamo-nos a tentar simplesmente não pensar na situação, para nos convenceremos que a aceitamos, mas não é mais que uma tentativa falhada que interiormente não gera paz.

Aliás a simples aceitação é um ato lógico, precisamente porque, relativamente ao que já aconteceu, nada podemos fazer, exatamente porque já aconteceu, e, por isso, é algo do passado e nós só podemos atuar no presente. O que podemos e devemos fazer é acabar com o medo, não criar uma emoção de revolta, pois,

ela não só nos faz sofrer, como não nos serve rigorosamente para nada. A única forma de não gerarmos esta emoção é aceitando, realmente, o que aconteceu.

A aceitação autêntica, a que gera paz interior alicerça-se no sentimento de que tudo é importante para crescermos, e, como consequência, tudo é positivo. Não podemos apreciar o calor se não conhecermos o frio, logo apreciemos os dois. Nada do que cataloguemos com “bom” existe, se não existir o seu oposto, o que catalogamos como “mau”. Então porque não deixar de adjetivar como “mau” ou como “bom” e pura e simplesmente aceitar como são. No fim de contas o “bom” e o “mau” não existem, só existem no nosso ego, criados por ele.

Contudo, a aceitação não implica imobilismo, e que não promovamos a transformação, se o que aceitámos, não corresponde ao que o nosso coração, o nosso sentir interior, consideram que é o que contribui para o que nós queremos Ser. Mas neste caso não há qualquer motivo que nos leve a criarmos revolta, antes dará origem a um sentimento de contentamento pela transformação que realizámos.

No nosso progresso evolutivo, é importante e é inevitável cometer “erros” [61], pois só eles nos permitem e proporcionam o aprender a crescer. Já sabemos que só interiorizamos verdadeiramente as nossas experiências, as experiências dos outros são deles e deixam-nos sempre dúvidas. Logo, aprendamos a aceitar o “erro”, como algo que foi ou é importante naquela ou nesta etapa de crescimento. Se aceitarmos o “erro”, sem julgamento, sem rotularmos de que foi “bom” ou que foi “mau”, mas, simplesmente, foi o que foi, aquilo que era necessário acontecer naquela altura, sem julgar, sem catalogar como “bom” ou “mau”, então, não criaremos emoções associadas indesejáveis – não criaremos revolta, não criaremos apego[62].

A aceitação é a base para toda a cura interior, todos os psicólogos ou outros terapeutas da mente sabem que é no passado não resolvido que se encontra o motivo, a causa, da maioria dos nossos problemas psicológicos. Na origem destes problemas e das manifestações físicas que com frequência e habitualmente os acompanham, está o que já vivemos no passado mas que ainda não aceitámos, e sendo, caso disso, nunca nos perdoámos; também situações que, devido a intervenção de outrem, não aceitámos e não perdoámos.

Aceitar é não dar ouvidos ao nosso ego. É ele que sempre que algo ocorre, de imediato e cegamente, grita: não aceites!... e damos por nós a debatermo-nos com os habituais chavões: - “Olha que tu és melhor que ele, não podes permitir que ele ganhe”. “Tu é que tens razão, não aceites o que ele diz”. “Olha que a ti não te pode acontecer tal coisa (o que já aconteceu!) pois deixarás de ser o maior, o melhor, e até podes morrer, ou, pelo menos, vais sofrer...”. “Tu não podias ter feito isso mal, pois tu és quem melhor conhece e mais sabes dessa matéria”.

O que tu tens de curar em ti, é o teu ego que não te permite aceitar.



O primeiro passo para aceites os outros e para aceites tudo o que É, é aceites-te tal como és. Aceites primeiro que tu não és o teu ego. Aceites que tu não és superior a ninguém, embora também ninguém seja superior a ti.

De facto, os outros não são superiores a ti, o ego deles é que os pode levar a julgar isso, por ser superior ao teu. Tu és, e cada um é, um ser diferente dos outros, porque, tal como tudo, nada neste planeta é igual, mas todos se complementam. Para que tudo possa ser experienciado, na sua multiplicidade, é necessário, o alto e o baixo, o duro e o mole, o inteligente e o menos inteligente, nada existe sem o seu oposto, e portanto tudo é necessário.

Aí é que está a riqueza do universo. Tudo é necessário na sua diversidade, contribuindo para garantir o equilíbrio.

2.9.8 A criação de um Mundo Feliz

Aceitação não significa ter uma atitude passiva perante a vida. Aliás, estamos nesta terra para aprender a viver, no domínio da materialidade, e a participar na evolução dos nossos semelhantes e do planeta. Todos temos um papel ativo a desempenhar. Se todos somos um Todo, e interagimos e influenciamo-nos mutuamente, então cada um de nós, com a forma como vive a sua vida, participa ativamente na construção deste Todo. Este Todo só se manterá e sobreviverá com a estrutura atual, desde que haja equilíbrio entre todas as suas partes. Devemos, assim, crescer harmonicamente em conjunto como humanidade, porque só desse modo garantiremos um futuro da raça humana.

Não esqueçamos que o futuro da raça humana depende do presente, pois como já se sabe só é possível viver o presente. Se o nosso presente for de união entre os seres, de amor incondicional, a sociedade será uma sociedade justa e feliz, os nossos filhos e a nossa descendência participarão desta energia positiva e estaremos, dessa maneira, a criar as raízes para uma efetiva união entre todos os seres, para a união com Deus.

Para a construção duma sociedade justa e feliz, temos todos, e cada um de nós, de viver o presente em plena consciência, sabendo que o nosso ego é o responsável pelo individualismo exacerbado de cada um, pela desunião entre os homens e pelos desequilíbrios no planeta.

É, assim, necessário e imperativo viver sempre no presente, libertos dos condicionantes do passado que alimentam o ego e das projeções no futuro que, por força do nosso ego, se transformam em medos. Então, em total liberdade, tomaremos as decisões que permitam que todos e cada um de nós se possam transformar em seres felizes. Deveremos estar sempre conscientes de que uma sociedade justa e feliz depende também de cada um de nós. Cada um de nós tem um papel a desempenhar, quer isoladamente quer em conjunto com os outros, na transformação da sociedade.

Assim, participemos na construção desta sociedade, sabendo que, para que a raça humana cresça em harmonia e o planeta tenha futuro, tem de haver equilíbrio. Não é com dissimetrias como as atuais que se consegue alcançar a harmonia, não é com a existência de muitos milhões a passar fome para um número restrito de pessoas viver em grande abundância que se consegue o equilíbrio e a vivência num clima de união, de amor. Pelo contrário, é esta dissimetria que gera o medo, os ódios e as emoções negativas que destroem cada um e destroem a sociedade humana.

Esta transformação começa pela aceitação do que cada um de nós é, do que são os nossos semelhantes e

das diversas situações que existem. Como já foi referido, de facto se as situações existem, é ilógico não as aceitar, porque elas não mudam por não as aceitarmos e, não aceitando criamos um clima de medo, de ódios, que não nos permitem de forma lúcida iniciar a transformação, e bem assim agravam as próprias situações em causa, pois os ódios que se geram tendem a extremar as posições de cada um.

A aceitação passa por nos aceitarmos a nós e aos outros, conscientes que, devido à nossa “evolução”, cada um de nós é dominado pelo seu ego, e por isso cada um tem a sua verdade construída em função do seu ego. Aceitemos, pois, que a sociedade que temos é o reflexo de cada um de nós. Queixamo-nos dos que tem o poder, sejam eles patrões, dirigentes políticos, religiosos ou outros, porque não temos consciência que a maioria de nós, se estivesse no lugar deles, por também ser dominado pelo seu ego, por certo agiria de forma semelhante, enquanto fosse dominado pelo próprio ego, pois neste caso só os interesses de cada um acabariam por contar.

Assim, para iniciarmos a transformação da sociedade é necessário começarmos por nos transformar a nós próprios em seres conscientes, não dominados pelo ego, que pensam e agem em função do Todo, que pretendem a união entre todos os seres e não a desunião.

O sentimento que tem de prevalecer e nos deverá dominar é o sentimento da união, de amor - o que, obviamente, só é possível, após aceitarmos cada um de nós como é, e entendermos a perfeição do que existe [\[63\]](#). Se este sentimento, esta energia positiva nos dominar, é mais fácil chegar aos outros, eles percebem que não estamos contra eles, que não pretendemos por em causa o respetivo ego. Assim, eles estarão mais recetivos a também mudar. Esta transformação naturalmente terá de ser feita com todos os seres e não contra ninguém ou alguma coisa.

Mas esta transformação não é fácil de se realizar, enquanto formos dominados pela nossa componente racional, porque aí, antes que nos apercebamos, o nosso ego intervém, para não nos deixar sair do caminho habitualmente trilhado, o caminho da nossa razão contra tudo e contra todos, o caminho da “nossa verdade” inquestionável. Temos de passar a estar presentes, conscientes do momento, observando-nos a nós próprios e observando o que nos é exterior, sem nos envolvermos, isto é sem deixarmos que o nosso ego surja com justificações racionais para fazer valer a nossa razão; mas sentindo tudo o que acontece, sem a nossa componente egóica se envolver, logo sem gerar emoções negativas. Temos de aprender simplesmente a observar e a sentir, aceitando sem julgamentos e apreciando de forma isenta; enfim aprender a estar conscientes.

Contudo, ao viver o presente de forma consciente, devemos intervir de acordo com a nossa capacidade de intervenção, para alertar para as desigualdades que sentimos existirem, para a necessidade de equilíbrio, e, sempre que tivermos oportunidade de agir, fazê-lo utilizando a nossa sensibilidade, sempre com amor, com sentimentos ligados à união, e não ao medo, e à desunião. Nesta situação, esta nossa forma de intervir torna-se natural, porque a nossa consciência das situações não resultou do nosso ego e do medo a ele associado, mas do nosso sentir interior. À alguma tempo, em Portugal, numa manifestação, foi tirada uma foto de uma rapariga abraçada a um polícia que estava a desempenhar o seu papel de impor a ordem (contudo a maioria das pessoas, dominadas pelo seu ego, vem os policiaes sempre como opositores). Esta foto, que foi divulgada por Portugal e pelo mundo, chegou ao coração das pessoas. Influenciou, positivamente, não só os portugueses como o mundo inteiro, ao chamar a atenção para a situação portuguesa e ao fazer entender que poderemos não concordar com as situações que consideramos injustas, mas é a situação que queremos mudar e não estamos contra as pessoas. A energia do amor é muito mais poderosa do que a do medo, do ódio, da vingança, mas infelizmente não é

suficientemente usada. Quando o é, transforma-nos e irradia pelos outros. As ações de solidariedade são prova disso. A maioria de nós fica sensibilizada com as provas de solidariedade que acontecem á nossa volta, na nossa sociedade, e, para aqueles de nós que se sensibilizam, os corações abrem-se, surgindo o desejo de participar.

Na transformação da sociedade, cada um deverá participar de acordo com as suas capacidades, de acordo com as circunstâncias de momento, e da forma que considerar que pode ser mais útil. Eu, de entre outras formas, entendi que este livro poderá ser uma forma de participar no crescimento da humanidade - por isso o escrevo; mas cada um, de acordo com o caminho que pretende seguir, encontrará a sua forma pessoal de participar na construção de uma sociedade mais feliz e unida.

Quando nos sentimos motivados para fazer algo e surge o ímpeto de o fazer, não estando dominados pelo ego, nasce o entusiasmo. O **entusiasmo** revitaliza o nosso corpo e gera e irradia à nossa volta energia positiva que influencia positivamente os que nos rodeiam. Se estivermos sempre conscientes, será o amor a dominar as nossas ações e mesmo depois de passar o entusiasmo[64] inicial continuaremos, mais serenamente talvez, a agir sentindo-nos bem connosco. O entusiasmo é pois um forte motor de transformação da sociedade que nos faz feliz.

Mas quando surge o impulso, dominado pelo nosso ego, de fazermos algo a nosso favor, que no nosso íntimo sentimos que pode prejudicar os outros, envolvemo-nos em situações que geram emoções negativas fortes, que geram tensões, bloqueios, desequilíbrios, e a doença instala-se em cada um de nós, e influenciámos negativamente os que nos rodeiam. Dominados pelo ego, por vezes temos uma enorme determinação e um desejo muito forte de fazer, de atuar, mas, antes de fazermos algo, devemos sempre ouvir o “nosso coração” para sentir se é o que a nossa Alma considera adequado; ouvir aquela “campainha” que nos dá o alerta quando sentimos que algo está “errado”, ouvir o nosso sexto sentido que nos alerta, por vezes de forma indelével, quando algo não está bem. Se soarem estes alertas, é porque certamente não é o amor a liderar o processo, poderá ser o medo que gera múltiplas emoções negativas, fazendo que neste caso nós e os outros nos ressintamos negativamente.

É imperativo estar atento e deixar sempre o “nosso coração” falar.

3 CAPÍTULO

As minhas concepções da materialidade

3.1 A materialidade - A compreensão dos fenómenos

Na minha presente abordagem a esta temática incluo a visão ocidental, a visão oriental e a minha visão do mundo e dos fenómenos que nele ocorrem.

A visão ocidental, esmiuça cada fenómeno “per si”, tenta ir ao amago das situações, mas falta-lhe, muitas vezes, um elemento aglutinador que permita fazer a ligação entre fenómenos. Criam-se, com frequência, conceitos separados para explicar o mesmo. Assim, caminha-se para uma especialização, subvalorizando, em muitas circunstâncias, a visão global, que abarque todos os fenómenos. A consequência é que ao encontrar uma solução para resolver um problema específico, estamos muitas vezes a criar outros problemas, pela deficiente visão de conjunto. Para mim, esta brecha tem reflexos negativos, que nos impedem de valorizar o equilíbrio entre o todo.

Esta visão, por outro lado, tem ainda dificuldade de ir além do que salta há vista, do mundo das formas, do que é palpável, do que é facilmente comparável, mensurável, tem uma visão exclusivamente material, uma visão orgânica. Tem dificuldade de dar o salto e enxergar mais além. Albert Einstein abriu novos horizontes para a ciência ocidental, que poderiam ter permitido “dar o salto” para uma visão mais abrangente, com a teoria da relatividade, provando que matéria e energia são “faces diferentes da mesma moeda”, provando que a materialidade funciona em função do espaço e do tempo. Contudo, as pontes que Einstein criou, não tiveram grande impacto na maioria dos ramos da ciência, que continuaram muito crispados nos princípios da forma aparente, da materialidade visível, da comparação da similitude física, que nunca é igual.

A visão Oriental, ao invés da Ocidental, parte do global para o particular, torna mais fácil a compreensão da ligação entre os fenómenos. Há menos riscos de contaminação entre os fenómenos aparentemente separados, porque há uma preocupação entre o equilíbrio no todo. Percebe o particular em equilíbrio com o todo. É possível entender princípios gerais que englobam todos os fenómenos, e que por esta

razão, desde que foram conhecidos, nunca se encontraram fatos que levassem a que fossem contestados, são, pois, perenes, são leis imutáveis, apesar dos fenômenos que regem serem impermanentes.

A visão oriental vai além da forma, do que é visível, percebe o que não é visível mas é perceptível pelos seus efeitos. Entende e aceita que tudo está em constante transformação e o que motiva essa transformação é a energia, mas estas transformações só podem manter a estrutura organizacional existente se ocorrerem em equilíbrio. É uma visão energética. Aliás tudo é energia, até a matéria palpável para os nossos órgãos dos sentidos, que obviamente não é contínua, não é mais do que energia. Se quisermos, para entendermos melhor, poderemos dizer que é “energia condensada”.

3.1.1 A visão Oriental

–. De entre as civilizações orientais focar-nos-emos, neste capítulo, numa civilização milenar, das mais antigas da humanidade, a Chinesa.

O conhecimento nesta civilização parte do global para o particular. Observando o mundo que os rodeava, foram descobrindo as regras básicas que regem a matéria e a energia como um todo, construindo ao longo de milhares de anos um saber sólido, que, como veremos, reflete com tal “verdade” o que se passa na natureza, que os princípios que regem o funcionamento da natureza, por eles “descobertos”, independentemente da passagem dos anos, se mantêm sempre atuais. Como os princípios se mantêm inalteráveis, só há evolução do conhecimento, não há retrocesso. O que era “verdade” no passado, mantêm-se “verdade”, no presente.

De acordo com o conhecimento oriental, como o global se reflete no particular, temos de conseguir a harmonia do todo, para obter o equilíbrio do particular. Por isso, por exemplo na Medicina Tradicional Chinesa, só conseguimos que o corpo reponha a saúde, se conseguimos que se equilibre energeticamente como um todo, porque existe a consciência de que o que acontece numa parte se reflete nas outras. Trata-se de uma medicina funcional, pois ao equilibrar energeticamente o organismo põe-no a funcionar corretamente, repondo a saúde. Também o equilíbrio energético com o exterior é fundamental, porque o organismo em causa está integrado num “todo” mais lato.

Esta visão Oriental parte de um conceito unicista de energia: - só existe uma energia única, que se manifesta de múltiplas formas; e a energia quando se “condensa” é reconhecida (pelos órgãos dos sentidos) como matéria. Segundo Nei King So Ouen “A energia é a causa de todas as produções e de todas as destruições”, para ele “O nascimento é uma condensação de energia em matéria” e “A morte é uma dispersão da matéria em energia”.

O universo é um grande Um. Numa perspetiva meramente materialista, poderemos dizer que a matéria existe de forma individualizada, contudo só existe uma Única energia, a qual compreende todas as

manifestações da matéria.

Ao longo deste capítulo, utilizaremos muitas vezes a Medicina Tradicional Chinesa, para exemplificar os princípios que regem o pensamento Chinês. Esta é uma medicina energética; assim, para repor a saúde, atuamos sobre a energia do indivíduo, sempre considerado como um todo.

Poderemos dizer que energia é a base de tudo, do movimento, das transformações, e tudo é energia em movimento (nomeadamente a matéria), tudo é impermanente. Poderemos dizer que a energia é a base, a essência, da criação que se constrói continuamente, e também, em contínuo, se renova.

O Yin e o Yang

O yin-yang, são dois conceitos taoistas, que espelham a dialética a que obedece tudo o que existe no universo. Descreve as duas forças fundamentais, complementares e opostas, que se encontram em todas as coisas. O "yin" é o princípio feminino, o interior, a terra que gera a vida, a passividade... O "yang" é o princípio masculino, o exterior, o céu, a atividade....

Em cada objeto ou ser, e em tudo o que existe, há sempre uma parte mais yin e outra mais yang. Entre estas polos, yin e yang, circula energia, denominada Qi. Se o yin e o yang não existissem, não existia o Qi; logo, não existia energia (e também não existia matéria, pois esta é energia, se quisermos mais densa). É nesta dialética que tudo existe. Assim, tudo está em transformação contínua entre o yin e o yang.

Tudo é obrigatoriamente percorrido por fluxos energéticos, entre o Yin e Yang, quer ao nível micro, quer ao nível macro

Num ser vivo, estes fluxos ocorrem entre as suas estruturas e dentro delas, porque aqui cada ser vivo funciona como um “todo”. Este todo também interage com o exterior. Efetua trocas “energéticas” com o exterior, portanto também existem fluxos entre o indivíduo e o exterior. O indivíduo influencia e é influenciado pelo exterior. Assim sendo, o indivíduo e o exterior têm de estar em equilíbrio.

Estes conceitos que regem tudo o que existe, são por isso também fundamentos da medicina tradicional chinesa.

O corpo humano, na sua enorme complexidade, é constituído, entre outras estruturas por órgãos e por canais. Para que haja vida num órgão, tem de haver um fluxo nesse órgão; tem de haver uma parte mais Yin e outra mais Yang. De idêntico modo, o mesmo se passa em relação aos canais e a todo o resto do corpo. Há sempre partes mais Yin e partes mais Yang em todas as estruturas presentes em dada “entidade^{xxx}”. Só assim há movimento e vida.

O Yin e o Yang só podem ser compreendidos em relação um ao outro. A sua oposição é dialética[[Â](#)] e não dualista[[Â](#)]. O Yin e o Yang não são absolutos, são sempre relativos um ao outro, em que um é mais Yin do que a outro, que - obviamente é por sua vez - é mais Yang.

Tudo é relativo aos “objetos” sujeitos a esta dialética; por exemplo, um líquido é Yang em relação a um sólido e Yin em relação a um gás.

Yin corresponde a menor vibração, o menor movimento, o mais frio, o mais interior, o mais baixo, a maior condensação; o que denominamos por “matéria” é Yin, relativamente ao que chamamos energia que

é “fluida”, pois a “matéria” é energia “condensada”. O Yang corresponde à maior vibração, a mais calor, a mais movimento, ao mais exterior, ao mais alto, à maior dilatação, à energia mais “fluida”.

O ser humano como é parte de um “todo”, é indissociável do meio em que vive; o frio, o calor, a humidade, o vento, as horas do dia, as estações do ano influenciam o homem e a sua saúde.

A medicina chinesa tem plena consciência que todos os indivíduos são diferentes, únicos, sujeitos a condicionantes externos e a condicionantes internos diferentes e variáveis de indivíduo para indivíduo, pelo que a avaliação do paciente e da doença, bem como o estabelecimento do tratamento a aplicar são feitos caso a caso.

Na natureza é a dialética Yin/Yang que gera o movimento, que faz com que a própria terra esteja “viva”, entre tudo se estabelecendo esta relação Yin e yang. A Primavera é Yin, em relação ao Verão e Yang em relação ao Inverno, o Verão corresponde ao máximo de Yang, sendo, assim, Yang em relação ao Outono e Yin em relação à Primavera. O Inverno é o máximo de Yin, sendo, portanto, Yin em relação ao Outono e Yin em relação à Primavera.

Assim, tudo é relativo, só pode ser compreendido por comparação com o seu “oposto”. Em tudo o que existe no domínio da materialidade há esta dialética Yin/Yang. Só podemos compreender o frio (Yin) por comparação com o calor (Yang), só podemos compreender o interior se existir o exterior, só é possível compreender a alegria, se conhecermos a sua ausência, só podemos compreender o amor na sua ausência. Obviamente que entre o Yin e o Yang pode existir uma gradação muito variável. Quando falamos de exterior é sempre relativo a qualquer coisa que é interior, contudo, pode haver muitas coisas que são exteriores em relação a outras e interiores em relação às demais. Num limão a parte branca, “entrecasca” (mesocarpo), é exterior relativamente aos caroços (sementes) e à parte sumarenta (endocarpo), mas interior relativamente à “casca” (epicarpo).

Esta dicotomia Yin/Yang começa desde o nível mais básico. Na Física de partículas, de entre as partículas elementares da matéria são conhecidas, o Quark e o antiquark. Quarks e antiquarks nunca foram detetados isoladamente. Um quark pode existir emparelhado com um antiquark, formando um meson: o quark e o antiquark são simétricos, iguais em magnitude e opostos em sinal.

As Leis do Yin e Yang

Em termos do que é material, tudo se consegue explicar pelas leis do Yin e Yang:

O Yin e o Yang são relativos (o que é Yin em certas condições é Yang noutras).

O Yin repele o Yin. O Yang repele o Yang.

O Yin atrai o Yang e vice-versa.

O máximo de Yin transforma-se em Yang e o máximo de Yang transforma-se em Yin.

Na materialidade o Yin e o Yang absolutos não existem.

Estas regras aplicam-se a tudo o que é material.

No universo a formação de um buraco negro e de uma supernova exemplifica a lei “O máximo de Yin transforma-se em Yang e o máximo de Yang transforma-se em Yin”. A formação de um buraco negro, é consequência do colapso gravitacional de uma estrela supergigante ou supernova.

Se a massa de uma estrela estiver concentrada em uma região suficientemente pequena, ela gerará um campo gravitacional tão grande (na superfície da estrela) que nem mesmo a luz conseguirá escapar dele (é o resultado da deformação do espaço-tempo causada por uma matéria altamente compacta). Esta massa concentrada, com um elevadíssimo campo gravitacional denomina-se buraco negro (máximo de Yin!)

O buraco negro forma-se quando uma estrela super compacta fica “sem combustível”, o que faz seu núcleo diminuir, até ficar reduzido a uma fração de seu tamanho original. Quando isso acontece, a gravidade por ele produzida sai do controle, aumenta de tal forma, que começa a sugar tudo que encontra. Ele começa a sugar a massa da estrela, fazendo isso tão rápido que se engasga e expelle enormes torrentes de energia. Ela é tão forte que acaba furando a estrela e lançando mais jatos de energia. A gravidade não suporta essa energia e a estrela finalmente explode (esta explosão é chamada de supernova). Em apenas um segundo a explosão é capaz de gerar 100 vezes mais energia que o nosso Sol produzirá em toda sua existência (o máximo de Yin transforma-se em Yang). O que resta no centro é o buraco negro.

Entendo que, seguindo os princípios básicos da visão do universo da civilização oriental, será mais fácil aproximarmo-nos dum melhor conhecimento do nosso Universo material.

A visão oriental abre horizontes para se encontrar uma explicação para os princípios fundamentais da constituição e funcionamento da matéria. Tudo o que é material funciona segundo a dialética dos opostos – Tudo é energia que funciona na perspectiva de criar equilíbrio entre dois polos, o Yin e o Yang.

Assim, no nosso universo conhecido, as leis do Yin e Yang permitem explicar tudo o que ocorre no domínio da materialidade. O domínio da matéria, no nosso universo, funciona sempre nesta dialética de opostos.

3.1.2 A visão Ocidental

No Ocidente parte-se do particular para o Global. O Ocidente preocupa-se em aprofundar e compreender e explicar o pormenor material, mas não dá tanta atenção ao global e à sua influência nas partes, nem frequentemente à relação entre estas.

No Ocidente a energia é reconhecida quando é mensurável (isto é quando medimos os seus efeitos, porque nunca é a energia que medimos mas os seus efeitos) – medem-se as provas da existência de energia....) e parte de uma conceção heterogénea de matéria e energia, em sistemas diferentes.

Só no século XX com a descoberta do conceito da relatividade por Albert Einstein o Ocidente começou a entender melhor a relação entre as duas, percebendo que podem ser transmutáveis.

Na visão Ocidental, utiliza-se o método científico, utilizando um raciocínio analítico, tendo por base a identidade dos factos, contudo, na natureza nada é igual. Pode haver grandes semelhanças, mas não há uma única coisa igual, logo é necessário entender que os fenómenos não se podem repetir exatamente da mesma forma, pois, com se diz usualmente cada caso é um caso.

A medicina ocidental é considerada uma medicina orgânica, pois atua sobre a matéria, tratando por similitude. A medicina moderna embrenha-se no conhecimento pormenorizado das estruturas do corpo humano, dividindo-o, cada vez mais, em sistemas, subsistemas até chegar aos mais ínfimos pormenores. À medida que a evolução tecnológica permite aprofundar o conhecimento e reconhecer a complexidade das estruturas, os sistemas tornam-se objeto de uma especialização cada vez maior, perdendo-se, muitas vezes, a noção da unidade do corpo. Daqui resulta que por vezes ao tratar uma parte do corpo se está a prejudicar outra, o que dificulta ou impede a reposição da saúde no paciente. Obviamente que este conhecimento pormenorizado do corpo humano é importantíssimo, e permite que em casos graves se tenha uma ação imediata eficaz. Mas, do meu ponto de vista, na reposição contínua da saúde, deve-se estar mais atento aos efeitos de qualquer ação numa parte do organismo, sobre todas as partes do mesmo.

3.1.3 A minha Visão

Conceitos ocidentais e orientais - Os fenómenos objetivos

O pensamento Ocidental e Oriental não são opostos, são simplesmente visões diferentes dos mesmos fenómenos.

A energia tal como a conhecemos, no mundo da matéria, só se manifesta desde que, como dizem os ocidentais, exista uma diferença de potencial, que desencadeia alguma forma de movimento, ou fluxo entre “dois polos”, - enfim transformação. Os orientais explicam esta situação, dizendo que não existe o Yin, sem o Yang. É a dialética da energia no domínio da materialidade.

A energia está sempre presente, tudo está em movimento no domínio da materialidade, há sempre movimento entre o Yin e o Yang. Mas este movimento é sempre relativo ao ponto de partida e ao ponto de chegada. O ponto de chegada é o ponto de partida da continuação do movimento, logo tudo é relativo a tudo.

Tudo é energia, é um fluxo multidimensional, é movimento, em diferentes escalas e que gera transformação. Tudo funciona em equilíbrio. O equilíbrio pressupõe um balanceamento “entre dois pontos”[\[65\]](#), que pode variar constantemente. Tudo funcionará na tentativa de equilíbrio entre o yin e o yang. Este balanceamento pode ocorrer com uma determinada frequência e segundo uma determinada amplitude. Tal decorre do facto de vivermos num universo [\[66\]](#) em que tudo funciona em função das dimensões espaço e tempo. Em todas as escalas da matéria, tudo tende a funcionar em ciclos. Este fluxo entre Yin e yang, replicado em sucessivos ciclos, com todas as variantes possíveis, proporciona-nos, por exemplo, todas as cambiantes luminosas visíveis ou invisíveis – isto é, todas as cambiantes, sejam ou não detetadas pelos sentidos. Esta replicação ocorre a todos os níveis e em todas as escalas proporcionando a enorme variabilidade de cores e formas e estruturas extremamente complexas.

Como nada existe sem o seu oposto, poderemos encontrar aqui uma “dica” para explicar a simetria das estruturas elementares da matéria, referida por algumas teorias unificadoras, que pretendem explicar, de forma global, os princípios básicos do funcionamento do nosso universo.

Mas tudo é relativo, de forma objetiva, tudo é simplesmente o que é, nem “bom” nem “mau”. A subjetividade aparece, na nossa mente, quando relacionamos connosco o movimento ou os fenómenos detetados (que são transformações, movimento) e os julgamos ou catalogamos, por exemplo, como “bom” ou agradável para nós, ou como “mau” ou desagradável para nós.

Avaliação dos fenómenos – a subjetividade

Nós humanos, utilizando a nossa mente, não podemos conhecer intrinsecamente os fenómenos[67], só os podemos interpretar em função da informação nela registada. O ponto de partida para a mente interpretar ou analisar um fenómeno é o impacto desse fenómeno no ego de cada um, e sempre em função da informação agregada a este. Por isso para nós os fenómenos são sempre subjetivos.

A título de exemplo diremos que o calor e o frio são termos que designam não um fenómeno, mas a avaliação de um fenómeno feita pela nossa mente. O fenómeno em si é simplesmente uma “maior” ou “menor” vibração de um “objeto”, que produz um certo efeito (energético). Quando nós percebemos esse efeito, ele interage connosco, e isso tem impacto no nosso ego[68]. Este impacto resulta do facto da nossa mente fazer uma comparação da “experiência” atual com as nossas memórias do passado, que “incorporam” as circunstâncias em que fenómenos semelhantes ocorreram, bem como o impacto que esses fenómenos passados semelhantes tiveram, então, no nosso ego. Assim, para um esquimó a medida 0°C (graus celsius), “é” calor, enquanto que para um habitante do equador “é” muito frio, evidentemente.

Calor e frio são simplesmente as formas subjetivas de cada um encarar o mesmo fenómeno em referência. A mesma variação, da vibração molecular, que para nós é perceptível (pela intervenção dos sentidos) sob a forma de calor ou de frio, funciona sempre da mesma forma; mas acontece que as suas manifestações sensíveis são sentidas e traduzidas, sob forma de calor, para uns, ou frio, para outros, - em função da mente de cada um.



Será que tudo, mas mesmo tudo, obedecerá às leis do Yin Yang?

Nesta rubrica entramos, definitivamente, no domínio das hipóteses científicas ou da filosofia.

No domínio da materialidade, aquele em que nos situamos, a nossa capacidade de perceção só pode conceber o que se encontra no domínio do finito. O infinito não é possível ser compreendido (no domínio da materialidade) – porque não o podemos medir (por ser impossível comparar...).

Mas será o Universo finito ou infinito? O que é mais fácil de entender, o finito ou o infinito? Apesar de não podermos compreender o infinito, parece-me ainda mais difícil de conceber que o universo possa ser finito.

O universo Finito pressupõe que, algures (no espaço), o universo acabe, termine, deixe de existir. O que

haverá, então, para lá de 4.10^{26} m anos luz, que é a distância que a luz percorreu desde o Big Bang. O que ocorrerá, então, para lá do nosso universo?

Se o universo fosse finito, para lá do universo não só não existiria matéria, como também não existiria espaço e tempo.

A ausência de espaço e tempo, também não é compreensível para nós que nos regemos pelas leis do nosso universo, pelas leis da matéria, pelas leis da dialética dos opostos. O que poderá existir para lá da matéria? O Absoluto? Este não se rege pela dialética dos opostos, é simultaneamente o mais e o menos, é o tudo e o nada, o ser e o não ser, é a potencialidade criadora que tudo gera? Mas o Absoluto, a potencialidade criadora, talvez possa existir também aqui?

Ou será que não existe só o nosso Universo? O nosso está em expansão. Seguindo a dialética dos opostos, em contraponto, poderá existir outro em retração? No mundo da materialidade só isso faz sentido, o que aliás é apoiado por cientistas eminentes como Michio Kaku.

Será que existirão em simultâneo outros Universos? Existirão universos paralelos? Existem várias teorias que apontam para essa possibilidade. A teoria das supercordas, uma das teorias mais promissoras para explicar o mundo, que concilia a teoria da relatividade de Einstein e a mecânica Quântica, que são os dois principais sustentáculos da Física moderna, é uma das que aponta para essa possibilidade. Também no âmbito da mecânica quântica Hugh Everett III criou uma teoria postulando que todos os processos quânticos possíveis se concretizam na realidade, em universos diferentes, apesar de nós só termos percepção do desenvolvimento das ações que ocorrem no nosso Universo.

E dentro dos buracos negros não existirão outros universos? Estes, os buracos negros, não corresponderão simultaneamente a portais de passagem entre universos? Sabe-se que os buracos negros não obedecem às mesmas leis que conhecemos no nosso universo. Há alterações relativamente ao nosso espaço/tempo. Será que caso haja outros universos, as leis que os regem são iguais às nossas?

Eu considero que tudo é possível, e nós humanos sabemos muito pouco do que poderá existir para lá do nosso universo conhecido, e das regras que aí existam. Assim, desconhecemos as regras que regem o infinito espaço/tempo, nas suas múltiplas variantes, bem como o que será a ausência de espaço/tempo. Também nada sabemos da existência de outras dimensões, e, no caso destas existirem, das regras que as regem. Através da nossa mente racional só conhecemos minimamente – e mal - o nosso Universo e as suas regras.



Para nós, que nos regemos pelas leis materiais do universo (já conhecido), tudo está sujeito á dialética de opostos.

Ir mais longe – as possibilidades infinitas

Em infinitos universos há enormes possibilidades de existirem múltiplos sistemas planetários muito semelhantes ao nosso e pessoas muito semelhantes a cada um de nós. Existem teorias com base em modelos matemáticos que apontam para a possibilidade de existência destes universos paralelos também designados por multiversos.

A teoria das supercordas aponta para a existência, de 11 dimensões, três de natureza espacial e uma temporal (as quatro que nós conhecemos) e sete recurvadas. Estas últimas, serão realidades paralelas, não visíveis para nós, por não captarem a luz, o que é essencial para que possamos ver e “conhecer”.

A mecânica quântica que aborda a temática dos sistemas físicos em escalas inferiores à do mundo atômico, diz-nos que a função de onda, é uma representação abstrata do estado de um sistema, que pode ser utilizada para descrever o mundo físico – descreve a função de onda como um “objeto” quântico numa sobreposição de todos os estados quânticos possíveis. Niels Bohr e vários outros cientistas que com ele estabeleceram a interpretação de Copenhague, consideram que ao observar o “objeto” afetam o seu comportamento, determinando o estado final, tornando realidade o estado quântico medido (as observações geram o colapso da nuvem de probabilidades num único estado).

Hugh Everett III, formulou uma tese, apoiada muitos anos mais tarde por outros cientistas, como Bruce DeWill e David Deutsch, na qual considera que todos os estados quânticos possíveis se tornam realidade. Esta tese pressupõe que se todos os estados se tornam realidade, tal ocorrerá em Universos diferentes, apesar de nós só observarmos o que ocorre no nosso universo, em resultado da opção da nossa mente.

Esta tese resolve as incertezas da teoria de Niels, mas pressupõe que todas as probabilidades possíveis se realizam algures num universo paralelo. Logo existirá um número infinito de universos paralelos, facto que permite que tudo se realize, mas mesmo tudo.

O prestigiado físico Paul Davies, no seu livro “A mente de Deus”, revela-nos como os seus estudos, com base em modelos da mecânica quântica, o levaram, a concluir que os sistemas complexos são compostos por uma hierarquia de níveis organizacionais, em que os níveis superiores atuam sobre os níveis inferiores, em consonância com os ensinamentos de alguns grandes mestres, quando abordam a temática do mundo não físico [69], e a aceitar que o universo se desenvolve movido por um desígnio inteligente.

Erwin Schroedinger, um dos maiores físicos deste século, desenvolveu trabalhos no âmbito da mecânica quântica e, com base nas suas equações de onda, foi levado a admitir a existência de Uma Mente coletiva, que abarca todas as mentes, indo ao encontro do “inconsciente coletivo” de Carl Jung. Desta forma estabelece a ligação entre áreas como a psicologia, a física e a metafísica, ajudando-nos a perceber a real harmonia entre tudo aquilo que nos constitui, o mundo do físico e do não físico.

Mas nós humanos, - que geralmente não temos “espírito aberto”, fruto, como já aqui referimos, dos condicionantes impostos pelo nosso ego -, temos muita dificuldade em aceitar que possa existir algo que os nossos órgãos dos sentidos não sejam capazes de captar, por isso a nossa reação é quase sempre dizer que se não vemos, ou não sentimos, ou não entendemos..., não existe. Assim, a ciência, feita por homens com os mesmos condicionantes e limitações de um comum mortal, julga-se, arroga-se, detentora da verdade, apesar de estar continuamente a progredir e a descobrir e a desbravar novos horizontes, que, por vezes e não raro, contrariam tudo o que há poucas décadas se considerava e “venerava” como verdade absoluta; pois, assim mesmo, salvo raras e honrosas exceções, continua sempre reticente e intransigente a novas hipóteses.

A organização da matéria

De acordo com a visão oriental, que eu partilho, só existe uma energia única e tudo é energia. Esta energia foi-se organizando ao longo do espaço-tempo, desde as estruturas ínfimas aos organismos mais complexos como o ser Humano. A sua multiplicação e sobrevivência foi sempre condicionada pelo necessário equilíbrio interno, e equilíbrio com o meio envolvente. A evolução gerou um universo maravilhoso, com uma variabilidade de organização, de formas, de cores, de movimento impressionantes. Esta variabilidade, contudo, só se mantém, enquanto houver equilíbrio e este terá de ocorrer a todos os níveis, desde o mais ínfimo ao universal. Terá de existir dentro de cada nível e entre todos os níveis, logo existe uma interdependência total, sem a qual é posta em causa a organização atual da matéria e a existência dos seres vivos.

Se nós quebrarmos drasticamente os equilíbrios, tal como está a ocorrer, a continuação e evolução da matéria pode ser posta em causa definitivamente. Se queremos a manutenção da vida tal como existe, teremos de entender e aceitar a existência de opostos em equilíbrio. Se queremos garantir que a atual organização material tenha futuro, teremos de, libertos dos condicionamentos do nosso ego - que menosprezam tudo para garantir satisfação própria, deixar de catalogar tudo, em função do agrado ou desagrado que provoquem no ego de cada um, e aceitar simplesmente tanto o pequeno como o grande, o alto e o baixo, o quente tal como o frio, o que nos agrada e, evidentemente, o que não nos agrada, pois as “alternativas” detêm igual “valor”, porque sem umas não existem as outras.



O equilíbrio nos seres vivos?

Entendemos por ser vivo uma individualidade, que se manifesta através de um interior (a individualidade) e de um exterior (tudo o que existe para além da individualidade), entre os quais ocorre um fluxo energético, isto é entre os quais se realizam trocas.

A evolução dos seres vivos terá começado através de seres muito rudimentares, que foram evoluindo e se multiplicaram até se atingirem a panóplia de seres que atualmente habitam a terra. Existem seres vivos com graus de complexidade muito diferentes, desde os que têm uma organização rudimentar, por exemplo os vírus, que apesar de muito simples se vão constantemente adaptando às circunstâncias atuais, até aos organizacionalmente mais evoluídos como sejam os animais superiores.

Em todos eles o fluxo energético entre individualidade e exterior, característico da vida e que permite as trocas entre o interior, isto é, o próprio ser e o exterior, mesmo nos seres vivos mais evoluídos, começa a ser organizado ao nível mais “rudimentar”, nomeadamente a nível subatómico, sempre segundo as regras da dialética da materialidade, do equilíbrio entre opostos.

Exemplos: Ocorrem trocas no interior das células, entre os diferentes organelos e o próprio citoplasma e entre as células. Também ocorre a acumulação de energia na fotossíntese (movimento Yin), em contrapartida com a respiração celular e a libertação de energia (movimento Yang) que gera as transformações e o movimento.

Ao nível macroscópico, também aqui a organização do fluxo energético ocorre segundo a dialética do equilíbrio entre opostos, para o interior (movimento Yin) e para o seu exterior (movimento Yang), a inspiração e a expiração, a alimentação e a eliminação...

Em todo o caso, e em particular nos seres vivos superiores, existe uma organização hierarquicamente encadeada, que só parece possível de compreender obedecendo a uma inteligência intrínseca.

Energia

É difícil descrever o que é energia, mas é fácil conhecê-la através dos seus efeitos. Ela está na origem de tudo. Sem energia não há movimento, não há transformação, e tudo está em constante transformação, tudo é impermanente.

Só há uma Única energia, que se manifesta de múltiplas formas. A energia mantém-se permanente, nunca se consome, simplesmente transita de um movimento para o seguinte, de uma transformação para a seguinte. Como dizia Lavoisier, “nada se perde, tudo se transforma”.

Enfim, tudo o que “conhecemos”, através da nossa mente, é energia circulando num determinado espaço, em determinado tempo, permitindo assim, o movimento, a transformação. Esta energia, está estruturada de tal forma, que aparenta múltiplas cores e formas, permitindo-nos visualizar tudo o que nos rodeia. Esta energia visível, ou sensível para nós, estruturada desta forma, circula no espaço, ocupando uma ínfima parte do mesmo, apesar de poder aparentar formas sólidas. Os próprios eletrões e prótons, que por sua vez são constituídos por outras unidades energéticas de um nível hierárquico inferior, são ínfimas porções energéticas movimentando-se num espaço aparentemente vazio. Assim, tudo o que visualizamos ou sentimos é descontínuo e impermanente. As formas e as cores não são mais do que uma ilusão, são a aparência da estruturação energética.

Obviamente que devido às nossas limitações, relacionadas nomeadamente com os órgãos dos sentidos, desconhecemos completamente o que ocorre em particular no espaço não ocupado pela energia. Os nossos conceitos de espaço e tempo, estão obviamente condicionados pelas nossas capacidades limitadas, nomeadamente físicas.

É absolutamente natural que, para além das formas em que a energia se manifesta, que conhecemos, e nos habituámos a aceitar, existam outras manifestações que os nossos limitados órgãos dos sentidos não possam captar, mas que, muitas vezes, podem constatar os seus efeitos. É o caso do “reiki”, que nos permite canalizar energia exterior, “do Universo”, para equilibrar o corpo, aliviando a dor, ou repondo a saúde. A própria Medicina Tradicional Chinesa atua sobre a energia que circula no nosso corpo [\[70\]](#) equilibrando-a e repondo a saúde.

Todos nós conhecemos, ou pelo menos já ouvimos falar de outras formas de energia que a maioria de nós não consegue capturar, como seja a energia “espirita”. Algumas pessoas conseguem desenvolver

capacidades sensoriais, ou se quisermos extra sensoriais, que lhes permitem captar outras energias que a generalidade das pessoas não consegue. Algumas destas pessoas são conhecidas como “médiums”. Também existem pessoas, como já aqui referi, com a capacidade de diagnosticar, através de uma sensibilidade paranormal, sem a necessidade de recorrer a meios auxiliares de diagnóstico, e de efetuar até pequenas cirurgias sem dor e com rápida regeneração dos tecidos. Eu próprio pude constatar, em mim próprio e noutros pacientes, estas capacidades numa terapeuta.

Como já referimos em capítulos anteriores, todos nós nos emocionamos, emitindo desta forma energia que pode influenciar os que nos rodeiam. Emoções ou sentimentos como o amor emitem energia que pode ajudar a unir as pessoas, mas em contrapartida emoções como o medo contribuem geralmente para a separação entre os homens. Para nos entendermos iremos catalogar essas energias, e diria, que a energia que ajuda a unir as pessoas, é energia “positiva”, e a que ajuda a separar, é energia “negativa”.

Grupos de pessoas também podem emitir energia “positiva” ou “negativa”, sendo que nestes casos ela é aumentada “exponencialmente”. É o que acontece, por exemplo, com os grupos de meditação pela paz, que poderão ajudar a termos uma humanidade com um futuro mais feliz. Este é um tema que desenvolverei mais à frente.

Enfim, podemos dizer que, pelo menos no nosso universo, a energia é tudo o que existe. Contudo, nem sempre temos capacidade, para observar as suas manifestações, ou para as compreender.



3.1.4 Ciência e espiritualidade

A evolução da ciência poderá seguir no futuro próximo o caminho da espiritualidade.

No âmbito da teoria do campo unificado o Dr. John Hagelin, um conceituado cientista americano, tem trabalhado, no estudo da influência dos estados de consciência de cada indivíduo, na consciência universal, a qual ele identifica com o campo unificado.

Passo a apresentar o pensamento do Dr. John Hagelin nesta matéria:

O Campo Unificado é o mais profundo nível da realidade física descoberto pela Ciência. Para Hagelin corresponderá a “um campo universal de inteligência da Natureza” que governa o vasto universo em perfeita ordem.

Segundo ele o impacto das nossas ações, quer individualmente e quer como coletivo, é inconcebivelmente vasto e, felizmente, é natural um comportamento espontâneo alimentador da vida.

Por força da meditação, a consciência individual expande-se até alcançar, uma experiência de consciência universal (o campo unificado). Assim, ainda que temporariamente, a consciência individual identifica-se com a consciência universal, assumindo o estado a que os fisiologistas chamam de “pura consciência”.

A fisiologia do cérebro humano dificilmente está conectada aos mais elevados estados da consciência,

em que nós diretamente experimentamos e nos tornamos conectados com a Inteligência Cósmica, conhecidos como iluminação. Assim, considera que o desenvolvimento de nosso potencial cerebral total e a resultante expansão da compreensão humana como Ser Universal, mudará radicalmente o mundo

Segundo o Dr. John Hagelin, entre as diversas práticas de meditação, a Meditação Transcendental (MT), desenvolvida por Maharishi Mahesh Yogi, é uma das que permite atingir aquele elevado estado de consciência. E nesse estado, o ego individual expande-se para se tornar, para se fundir com o Cosmos. Assim sendo, todos os indivíduos são indivíduos Cósmicos e conseqüentemente as suas ações são suportadas espontaneamente por toda a vida.

Segundo ele “pura Consciência”, - a experiência direta do Campo Unificado -, é um quarto estado de consciência, fisiologicamente e subjetivamente diferente da vigília, sonho e sono, mas, começa por ser um estado temporário. Contudo, com a prática regular de meditação, a experiência de consciência universal tende a torna-se permanente, de forma que a percebemos durante a vigília, o sonho e o sono, o que constitui um quinto estado da consciência humana, tradicionalmente conhecido como “Iluminação”. (Neste estado de 24 horas de felicidade, todas as ações estão em plena sintonia com a Lei Natural, que espontaneamente dá suporte à vida).

Segundo este mesmo autor, mais de 50 estudos, publicados nos mais apreciados jornais científicos, têm demonstrado repetidamente a influência positiva dos grupos de meditação nas situações, entre outras, de violência, guerra, tensões religiosas e étnicas, e violência doméstica.

Ele explica, através do princípio universal de comportamento de onda, que o impacto da meditação coletiva é aumentado “exponencialmente” em relação à meditação individual, à semelhança do que acontece com 2 alto-falantes juntos, que emitem um volume de som equivalente a 4 alto-falantes.

Quando nos conseguimos ligar ao nosso “Eu interior”, quando deixamos de ser dominados pela nossa mente Egoica, enchemo-nos de uma paz interior que a nossa mente racional não entende e mudamos como pessoas. Acredito que, ao tornarmo-nos seres conscientes, que vivem em paz consigo e com os outros, criamos energia positiva que pode influenciar positivamente os outros.

Se conseguirmos fazer alastrar esta energia, esta onda de paz, pelas pessoas da nossa influência, podemos mudar o mundo.

§

3. 2 O Divino – A minha perspetiva

3.2.1 A realidade e a ilusão

A realidade é o Absoluto, o nada e tudo, sem princípio nem fim, que constantemente se realiza em tudo, no eterno agora, sem, contudo, se realizar. É a eterna Fonte, ou a Força Criadora, a Consciência Universal, ou Deus, como lhe queiramos chamar. É a inteligência universal que tudo cria. É o individual e o Todo, o não Ser e o Ser, o Princípio e o Fim, tudo o que não existe, e o que existe no eterno agora. É a única existência real, tudo o resto, é ilusão.

O resto é a existência aparente, na ilusão do espaço-tempo, fora do agora, do exato momento. Fora do exato agora nada existe. O agora, já passou, tudo é uma ilusão de transformação ininterrupta, constante. Tudo é verdadeiramente impermanente, a uma escala tão rápida que é impercétível e portanto incompreensível para a nossa mente racional. O mundo que julgamos conhecer, não é mais que uma ilusão, é a conceção mental da materialidade na mente de cada um. É esta ilusão do mundo das formas e das cores que existe na mente de cada um.



O Absoluto também se realiza no mundo da materialidade, em toda a variabilidade possível de formas e de cores na mente de cada um, e em tudo o que existe no domínio da ilusão, em todas as dimensões possíveis, em todas as formas de percepção. Logo o Absoluto, mesmo no campo da materialidade ou noutra, é perfeito. Cabe-nos a nós aceitá-lo tal como É.

Mas, se queremos desfrutar do verdadeiro Conhecimento, só o podemos fazer se nos unir ao Absoluto.

O caminho da união ao Absoluto é o caminho da união aos outros e a tudo o que existe, o caminho do amor incondicional que passa pela aceitação. Se o seguirmos obtemos alegria pela união ao Todo, e paz interior que cria condições para a ligação ao Todo e também se manifesta no exterior, nos outros, no Todo. Nós somos o Todo se bem que temporariamente não o saibamos.

Quando nos reconhecermos como o Todo reconhecer-nos-emos como Somos verdadeiramente, reconhecer-nos-emos como seres que constituem Um com o Todo, que são simultaneamente o mais e o menos, o Yin e o yang, reconheceremos que ao entendermos que no campo da materialidade somos esta ilusão da dialética dos opostos, deixamos de o ser e vemo-nos como o Criador da mesma, como o Absoluto. Seremos iluminados, seremos um com o Todo, identificamo-nos com Deus.

O caminho do afastamento do Absoluto é o da individualização, da separação, da ignorância, do medo e das emoções e sentimentos dele derivado, com seja a raiva, o ódio, a revolta, pois estes afastam-nos dos outros e do Todo, não nos permitem conhecer o que realmente Somos[71].

3.2.1.1 A impossibilidade de compreender o Real à luz das leis materiais

O real, é o que acontece no agora não perceptível pela nossa mente racional, pois ocorre antes que a luz ou o som cheguem aos órgãos dos sentidos e antes que o cérebro interprete a informação que chegou.

O que observamos, sempre fora de tempo, atrasado, é uma interpretação efetuada pelo nosso cérebro da informação chegada através dos órgãos dos sentidos, não é a realidade intrínseca do que aconteceu. O que nós somos capazes de observar é um “efeito”, uma ilusão. Esta ilusão resulta e depende das interpretações feitas pelo cérebro de cada um. Assim, o ilusório mundo material, é diferente de pessoa para pessoa.

As teorias apresentadas na temática da minha visão da materialidade, na rubrica “Ir mais longe – As possibilidades infinitas”, em que no âmbito de mecânica quântica, faço referência, nomeadamente, às hipóteses de tudo se realizar no multiverso, isto é em universos paralelos, para mim fazem sentido. No mundo ilusório da materialidade tudo é possível. Nós é que estamos tão condicionados pelo nosso ego, que assumiu todas as verdades que incorporou ao longo da vida, que não somos livres para pensar hipóteses, mais avançadas, que saiam fora dos nossos registos, da informação limitada que está guardada na nossa mente. Para acedermos ao verdadeiro Conhecimento, só o podemos fazer fora da nossa mente.

Tudo se realiza no eterno agora, no espaço infinito, nesta dimensão ilusória em que vivemos ou noutra dimensão de um dos universos de ilusão. Se Deus é perfeito, e todos os que acreditam em Deus não duvidam que sim, todas as hipóteses se realizam e tudo é perfeito.

A iluminação poderá chegar a cada um de nós por forma a unirmo-nos ao Todo e incorporarmos a realidade, o verdadeiro Conhecimento, reconhecendo-nos como a potencialidade criadora que cria a ilusão da materialidade nas suas infinitas possibilidades. Contudo, para a parte de nós, que vive neste universo, na ilusão dada pelo nosso espaço/tempo, pode ser necessário muito tempo para chegar ao estado de “Iluminado” - salvo se tomarmos as decisões que nos permitam mais rapidamente unirmo-nos ao Todo que somos. Pois neste mundo ilusório em que vivemos são as nossas decisões que definem o nosso futuro.

Contudo, após nos unirmos ao Todo, poderemos entender que vivemos neste universo da materialidade, para também aí nos realizarmos no Todo, conscientes de que se trata de um universo de ilusão, que poderemos apreciar e desfrutar.



O real não pode ser conhecido através dos órgãos dos sentidos, com o recurso à nossa mente que se limita a interpretar perceções.

A realidade, terá de ser conhecida através de alguma forma que nos permita ligarmo-nos ao agora, ao fenómeno em si. Existe essa forma e é possível usufruí-la. Através dessa ligação sentimos ou intuímos.

Teremos, é certo, de começar por deixar de ser dominados pela mente que se limita a interpretar, e de cujo domínio é difícil de nos libertarmos, pois ela é constantemente condicionada pelo nosso ego. Contudo, isso só é possível desde que nos tornemos realmente conscientes. Teremos, de forma gradual, de passar a estar conscientes, em todos – e em cada um - dos momentos, até que esta consciência se torne permanente, que nos tornemos Iluminados.

Na rúbrica “ A construção da paz interior- A meditação –Viver Consciente”, desenvolvemos a forma de nos ligarmos ao Real, ao Criador. O acesso ao real é o acesso ao Divino, ao Criador, ao Todo que Somos, mas que, enquanto seres materiais, ainda não Conhecemos. Quando formos Iluminados podemos, a Todo o momento, Conhecer o Todo[72], ligarmo-nos ao Todo, no eterno agora. Então seremos completamente realizados, plenamente felizes, pois passámos a ser Um com o Todo. Mas, na perspectiva da nossa conceção material dos fenómenos, diria que para lá chegar temos um longo caminho para percorrer.

3.2.1.2 O conhecimento da relatividade material aproxima-nos do Absoluto

É minha convicção que, enquanto, - e sempre que - estivermos a viver no domínio da materialidade, aproximamo-nos do Absoluto (Deus), sempre que- vivermos intensamente o relativo (e só o podemos viver no presente).

Aliás, acredito que estamos na terra para nos realizarmos no domínio do relativo, e para que, através deste nos possamos unir ao Absoluto, ao Todo. Se vivermos intensamente o relativo, no agora, sempre presentes, conscientes, logo desligados do ego, deixando a nossa Alma, a nossa parte do Todo manifestar-se, viver, entenderemos que o alto e o baixo, o calor e o frio, a alegria e a sua ausência ..., são simplesmente perceções, interpretações diferentes e aparentemente “antagónicas” do mesmo fenómeno material. O fenómeno é um só, mas, através da nossa mente, só o entendemos na dialética dos opostos. No domínio da mente, precisamos de perceber, ou interpretar o frio, para entender o calor, ou a ausência da alegria para entender a alegria... Assim, entenderemos e aceitaremos que tudo é perfeito. Sem apreciar a faceta de algo que o nosso ego não gosta, não podemos apreciar a que ele gosta. Para conhecer verdadeiramente, de forma não condicionada, não podemos deixar-nos dominar pelas predileções da mente. Apreciemos, no exato agora, o objeto, a situação, o fenómeno ..., sem permitir o domínio da mente e do ego que a condiciona, sem quaisquer julgamentos, nem condicionamentos, sentindo com a nossa Alma,... - e veremos que ele é perfeito nas suas múltiplas facetas. Conhecê-lo-emos, então, intrinsecamente; não apenas a interpretação do fenómeno pela mente.



Então, se nos unirmos ao Absoluto, se soubermos quem Somos, poderemos apreciar e desfrutar a beleza e perfeição de tudo o que existe não campo da materialidade, tornando-nos Seres mais alegres, equilibrados, felizes, pois conheceremos a ilusão que conscientemente decidimos criar e experienciar. Só então, viveremos em união com o Todo, compreendendo que essa união se realiza através do amor incondicional. Seremos, então, capazes de aceitar o que acontece, porque confiamos. Os grandes Mestres espirituais, terão sido dos Seres que compreenderam de tal forma o material e a relatividade do mesmo, que se terão tornado suficientemente humildes para se aproximarem e unirem a Deus. Só deixando a nossa Alma participar na nossa vivência diária, através duma prática de vida consciente, nos aproximamos da Verdade, e de um melhor conhecimento das regras que regem o domínio do relativo.

Como já referimos anteriormente, existem vários processos que nos podem ajudar a deixar a nossa alma participar na nossa vivência no campo da materialidade, tornando-nos seres conscientes, tais como sejam a meditação, a intuição, a inspiração ou qualquer outro processo que permita a ligação ao Divino.

Contudo, este estado de consciência pleno, deve, com o tempo, tornar-se uma constante no nosso dia a dia, para que nos tornemos seres iluminados. Compreendendo o mundo da ilusão, compreendemos também a sua beleza, e aceitá-lo-emos como parte integrante do Todo que todos somos.

Nesta nossa aprendizagem no mundo da relatividade, e na aproximação ao Absoluto, cada um tem e segue o seu caminho, que pode ser vivido de modo muito diferente por cada um de nós, em cada uma das nossas vidas. Numa vida, uns podem ter decidido privilegiar a vivência no presente, no agora, meditando, virando-nos para o seu Eu interior, para se conhecerem, para conhecerem verdadeiramente quem são, e, a partir daí decidirem como se integram e vivem neste mundo de ilusão. Outros, por formação, temperamento, enfim pelo seu “Karma”[73], poderão ter uma vida de pouco sofrimento, vivendo num estado de relaxamento e de paz, que lhes permite por intuição[74] conhecer o mundo do relativo, da ilusão e, desse modo, aproximarem-se da união com o Todo. Outros poderão necessitar de se embrenhar profundamente no mundo material, nos extremos da vivência do mesmo, para que possam acordar, perceber a ilusão do mundo relativo e começarem, então, a transformação para se unirem a Deus.

As transformações do monge “Starets Silouane“ e que o levaram a tornar-se santo, ocorreram após ter ouvido a “voz de Cristo”, dizendo-lhe que, “para que a sua Alma se tornasse humilde, deveria levar o seu espírito ao inferno e não desesperar”. Este homem, enquanto jovem era um homem forte, pleno de energia que comia e bebia muito, “curtia a vida”, “gozava” intensamente a vida material. A vivência material, contudo, não lhe trazia a paz, vivia atormentado por fortes interrogações e sentiu-se atraído pela vida monástica. Entendo, que terá sido a dialética, por um lado da vida material intensa mas completamente inconsciente, que por isso lhe proporcionava um profundo vazio, e por outro, a necessidade de se ligar a Deus (ao imaterial) para encontrar a paz interior, o motor para ele evoluir como Ser. Após conhecer o mundo material nos seus limites e compreender a ilusão do mesmo após atingir tais conhecimentos, conseguiu que a “sua Alma” se tornasse humilde e encontrar a paz.

(Como referi a propósito da dialética Yin e Yang, não tendo a percepção do frio, não se pode ter a percepção do calor). Em alguma das nossas vidas[75] poderemos necessitar de viver intensamente a vida material e compreender o que ela é de facto; por vezes poderemos precisar de chegar ao limite, para reconhecer o mundo ilusório, aceitarmos o que está a acontecer, e criarmos condições para a transformação.

O que se denomina como problemas, eu habituei-me a chamar “oportunidades de crescimento”, e a agradecer as oportunidades que me foram dadas.

Se nos habituarmos a agir desta forma, não criaremos revolta. Aceitaremos o que nos está a acontecer e ficaremos felizes quando conseguimos resolver a situação de forma positiva[76]. Acredito que, com esta perspetiva de encarar o que nos acontece, “o universo” nos ajuda a encontrar e a concretizar a melhor solução. Assim, podemos aceitar, até com alguma satisfação, tudo o que nos aconteceu.

A título de exemplo refiro que trabalhei muitos anos como funcionário público, e nas diversas funções que exerci, gostei praticamente sempre de tudo o que fiz. Contudo, nos últimos anos, houve situações que me estavam a tornar infeliz, o que originou que decidisse pela reforma antecipada, o que se veio a revelar a melhor opção, independentemente de monetariamente ter tido um “enorme rombo”. Esta opção permitiu-me a abertura de muitas outras perspetivas, que considero me estão a ajudar a crescer como Ser. Parece-me que o Universo está do meu lado, apesar de estar disposto a aceitar de bom grado o que venha a acontecer comigo. Têm também ocorrido vários problemas de saúde com a minha família, que me têm

ajudado a crescer como Ser, e as estreitar laços de amizade.

Sem as “oportunidade de crescimento”, dificilmente podemos crescer. Muitas vezes são necessárias oportunidades de crescimento “violentas”, para acordarmos, para percebermos a relatividade do mundo material, para percebermos realmente quem Somos, e nos transformarmos enquanto humanos, passando a viver mais unidos aos nossos semelhantes, a tudo o que nos rodeia, a Deus, ao Absoluto, ao Todo, e tornarmo-nos mais felizes. As oportunidades de crescimento são algo necessário, e portanto perfeito; se as aproveitarmos crescemos, se nos revoltarmos com a situação, vamos precisar de mais oportunidades de crescimento para aprendermos.



3.2.2 A Divindade

3.2.2.1 A dialética dos opostos – O Todo versus a Individualidade - O Amor versus o Medo

No primeiro Capítulo, numa abordagem exclusivamente humana, já tecemos considerações acerca do amor incondicional e do medo. Percebemos que numa perspetiva meramente humana só o amor incondicional nos permite ser felizes. Agora, apesar de nos repetirmos, voltamos ao tema, no intuito de entender que a lógica meramente humana de atingir a felicidade, está em perfeita sintonia com uma vivência mais espiritual e, desta forma, com a consciência de que somos parte do Todo, de Deus. Logo, o facto de não acreditar em Deus, não é obstáculo a que se possa viver uma vida feliz.

De facto, esta vivência feliz acontece, quando, sem qualquer preocupação religiosa, ou outra, se segue o caminho da união (com o Todo que somos). O mais importante é existirmos em paz, é sermos felizes, independentemente das “crenças” que tivermos, e tal só é possível quando seguirmos o caminho da união, da ligação aos outros, do amor e, por isso mesmo, abandonarmos o caminho da separação, do egoísmo, do medo.



Em muitas partes deste livro há repetição de ideias; tal resulta de todos os conceitos aqui descritos estarem intimamente ligados, permitindo-nos compreendê-los, assim e mais facilmente, nas várias perspetivas como um todo harmonioso. Acresce ainda que a compreensão das ideais, nas várias perspetivas pode ajudar-nos a interiorizá-las.

Á união contrapõe-se a separação. Ao Todo[77] contrapõe-se a individualidade. Ao Amor incondicional contrapõe-se o medo.



O Amor incondicional corresponde à união, a união de cada parte, a união da individualidade no Todo, e por conseguinte, ao equilíbrio de cada parte e entre todas as partes, com vista à unidade harmoniosa.

O medo resulta da “separação”, de nos sentirmos sós, separados, isolados, dos outros. Cada um de nós sente-se como sendo a única individualidade que importa. Para defender e preservar essa individualidade criamos, desenvolvemos e conservamos um ego que se tornou megalómano, irrealista, prepotente e que acaba por nos isolar ainda mais dos outros e de tudo o que nos rodeia. Ele é a causa e motivo que leva a que cada um sinta necessidade de ser sempre “melhor” que os outros[78]. O medo, que ocorria só em situações de perigo eminente, passou a ser uma constante; por essa razão passamos a estar sempre na defensiva para tentar assegurar que “os outros” nunca nos consigam ultrapassar (ou aos que incorporamos no nosso ego e, por isso fazem também parte dele).

Assim, quando estamos desligados dos outros, do Todo, sentimo-nos sós, com medo, tristes, infelizes. Como nestas circunstâncias só nós é que contamos, estamos sozinhos e sentimo-nos desconfiados em relação a tudo e, em especial, aos outros que podem não satisfazer nem corresponder os nossos desejos. Não aceitamos habitualmente o que nos acontece, pois só nos satisfazemos se conseguirmos ser e ter mais do que os outros. Como, a maioria das vezes, tal aspiração não é possível de alcançar, geramos medo, revolta, ódio.

O desenvolvimento harmonioso de cada parte, da individualidade, só é possível quando cada parte deixa de pôr em primeiro lugar a sua individualidade, quando se despe do ego, quando em primeiro lugar surge o Todo. A partir dessa altura cada parte e todas as partes têm futuro, porque nenhuma “deixa cair” a outra. Todas se desenvolvem com equilíbrio e o Todo cresce em harmonia, cada uma das partes a aproximar-se cada vez mais do Absoluto. É o amor incondicional a alimentar a união de cada um no Todo.

É a falta de consciência de que todos somos Um e o receio de que acabemos, como se fosse possível não sobrevivermos como Seres[79], que geram o medo. O medo que separa os homens e os afasta da união harmoniosa no Todo, em Deus



3.2.2.2 O Criador – O Todo

Quem é Deus ou o que é Deus?

Quando nos falamos em Deus, pensamos num ser imaterial criador de tudo o que existe. Apesar do ser humano não compreender racionalmente o imaterial, mas porque se acha superior a todos os outros seres, imagina Deus à sua imagem e semelhança, com pensamentos e emoções semelhantes às do seu corpo material, que ama, mas também julga e perdoa ou condena, alegra-se mas revolta-se quando não fica satisfeito.



Mas Deus é só o Criador ou é também tudo o que existe?

Entre crentes é muito comum ouvir-se dizer que Deus existe em todas as coisas. Existe nos seres humanos, nos animais, nas plantas, na água, no ar, no firmamento,... nas pedras, nos elementos, no mundo dito “animado” e no “inanimado”, mas também é o imaterial, a causa e o efeito, a Consciência ou Inteligência Suprema que cria o material e o imaterial, - o Supremo Criador.

Como é Deus e o que pensa?

Quando tentamos compreender racionalmente Deus imaginamo-lo à nossa imagem e semelhança, como se nós humanos fossemos o centro de tudo ou de todo(s) o(s) Universo(s). Por vezes até O imaginamos com uma forma física semelhante à nossa. Consideramo-nos seres inteligentes, mas não sabemos se, num universo infinito, ou em infinitos universos existem ou não outros seres tão ou mais inteligentes que nós[80] (num universo infinito ou em infinitos universos, penso que será utópico pensar que não existam), mas temos a pretensão de considerar que Deus é semelhante a nós humanos, enquanto seres materiais, e por isso pensa como nós e tem emoções iguais ou similares às nossas. Consideramos, no fundo, que tem uma estrutura mental semelhante à nossa, pensando como nós, logo tem concepções semelhantes às nossas. Repare-se, desde já como tal “Ser” é uma criação típica das nossas mentes e egos...

Como temos a pretensão de que pensa como nós, consideramos que sabemos o que Deus quer. Então “botamo-nos” afanosamente a imaginar o que Ele quer e o que não deverá querer, o que O deixa satisfeito e o que O deixa zangado ou lhe provoca ira. Consideramos que, como pensa como nós, e terá emoções iguais às nossas, fica alegre, contente, satisfeito, quando agimos como nós imaginamos que Ele deseja e espera. Segundo algumas religiões, nesta situação de agrado até nos pode dar um prémio quando morrermos. Por outro lado, também se emociona e fica zangado, quando não cumprimos ou não fazemos ou não procedemos do modo que nós imaginamos que Ele quer, e, segundo algumas religiões, pode castigar-nos por isso. Pode ainda ser mais cruel do que os seres humanos, pois, pelo que fizemos numa fração ínfima de “tempo” (uma vida material) condena e castiga-nos para a eternidade.

Se Deus criou tudo, e se é tudo, também é a energia Total, expressa no campo do material, seguindo as leis da dialética da materialidade, em que nada existe sem o seu oposto. Nós, se bem que digamos que Deus é tudo, o material e o imaterial, vemo-lo e analisamo-lo com a nossa mente que interpreta a materialidade, como se Ele se comportasse exclusivamente como um ser material, e se regesse segundo estas leis da dialética dos opostos, segundo as leis da materialidade. Por isso lhe creditamos pensamentos e emoções que se regem por esta dialética. Mas Ele é muito mais do que isso: - ele é o Absoluto é tudo o que existe no campo da materialidade e fora deste. Sendo o Absoluto não precisa do que denominamos por “frio”, para entender o que chamamos de “Calor”, não precisa de conhecer a ausência de alegria para ser alegre, pois ele é tudo, é algo e o seu oposto, é o que É. Não precisa de conhecer a desunião, o medo, para ser a união, o amor incondicional. Ele, independentemente do “tempo” que cada uma das partes que somos necessite para se conhecer como um Todo, é e será sempre Tudo, portanto é e será sempre a União, é e será sempre Amor Incondicional.



Nós, como partes individuais do Todo, porque ainda não nos conhecemos como Todo, é que temos de

decidir como nos queremos experienciar no campo da materialidade. Se queremos individualizar-nos cada vez mais, caminhar para a desunião, para o desequilíbrio em relação ao Todo, gerando medo e infelicidade, ou se, pelo contrário, queremos experienciar-nos como o Todo, na união aos outros e a tudo o que existe, tornando-nos seres amorosos e felizes. Nesta situação unir-nos-emos a Deus, ao Absoluto, para assim nos conhecermos na multiplicidade de tudo o que É, para nos realizarmos no Todo, no Absoluto, em Deus.

Em vez de “vermos” Deus como algo exterior, a quem temos de obedecer, podemos aprender a sentir Deus com parte de nós, a parte de nós que se realiza no Todo. Só temos de decidir se queremos seguir esta via. Se a seguirmos, passaremos a pensar, sentir e agir, em conformidade com o sentimento de que somos um Todo, e assim realizar-nos-emos no Todo, o que nos permitirá ser felizes mesmo aqui na terra. Enquanto Seres que se experienciam no mundo da materialidade, é no mundo da materialidade, que temos de aprender a realizarmo-nos no Todo. Não é depois do nosso corpo se desagregar que poderemos aprender. Assim, não é o que imaginamos que Deus quer que interessa, mas, o que interessa, é o que quer a nossa parte divina que decidiu realizar-se em Deus. Só assim, nos realizamos, nos unimos, a Deus, ao Todo, ao Absoluto.



O que Deus quer?

Deus não quer nada, porque Deus é tudo, independentemente do que nós somos. Deus é completo, não precisa de nós, logo não quer nada[81]. Possibilita-nos evoluirmos como raça humana através da união, ou caminharmos para a separação, para a destruição, do ponto de vista material, pelo menos na dimensão em que nos encontramos. Possibilita-nos sermos felizes ou infelizes. Sem a possibilidade de optarmos entre as alternativas opostas, entre a dialética dos opostos, não poderíamos existir no campo material. Ele, que nos ama, possibilita a nossa existência no campo material, dando-nos a liberdade de sermos o que quisermos. Não precisa que sejamos “bons” ou “maus”, nós é que poderemos precisar de ser “bons[82]”, se quisermos ser felizes.



É possível compreender Deus?

Se Deus é o Absoluto, o Todo, se é o Principio e Fim de tudo, se é a ausência de materialidade, mas também é o material, se é o espaço e o tempo, mas existe fora do espaço e do tempo, se É as próprias leis da materialidade que conhecemos, a dialética dos opostos, mas também é a ausência destas Leis, se é as dimensões que conhecemos mas também as dimensões que não conhecemos, então nunca O poderemos entender, e muito menos conhecer, usando a nossa mente, o nosso raciocínio lógico, que funciona segundo as leis da materialidade, dentro do espaço tempo. A via do material nunca poderá compreender o imaterial, o Absoluto que é o Todo, e que se realiza no Todo, em todas as dimensões, e também na sua ausência.



Nunca O poderemos compreender racionalmente, mas poderemos conhecê-IO, unindo-nos a Ele, pois somos parte Dele. Poderemos fazê-lo pela via da união ao Absoluto, procurando-O na vacuidade de nós próprios, onde o material se liga ao imaterial, no silêncio do nosso interior, na ausência do pensamento, fora do espaço-tempo, no exacto agora, é aí que O poderemos sentir e conhecer. Sentiremos então uma paz e uma alegria intrínseca, sentiremos amor incondicional. Sentiremos que Ele se realiza através de nós na união com o Todo, isto é no amor incondicional por tudo o que existe e que está constantemente a ser criado. Se seguirmos esta via a raça humana não acabará em termos materiais e realizamo-nos na materialidade, na união ao Todo, a Deus, como seres felizes. Cabe-nos a nós decidir se O queremos conhecer ou se preferimos afastarmo-nos Dele.



3.2.2.3 A Alma – A individualidade no Todo

O que é a Alma?

A Alma pode ser descrita de várias formas, mas que se resumem todas no mesmo. A Alma é uma centelha divina a realizar-se no campo da materialidade.



Podemos dizer que a Alma é a individualização do Todo, ou se quisermos, a individualização do Espírito Divino. A Alma é o que nós somos no domínio do Absoluto. Na terra decidiu realizar-se na materialidade, focalizada, vibrando numa determinada frequência num tempo e espaço definidos, no domínio do relativo. Quando desencarnamos reúne-se ao resto de nós, fundindo-se com o Todo. Em ciclos sucessivos, a Alma retorna à materialidade, a fim de recriar-se e conhecer-se mais profundamente no domínio da materialidade, a fim de crescer neste domínio, até se tornar, também neste domínio, Um com o Todo. A Alma emerge do Todo como projeção individual do Todo, de modo a ter uma experiência individual de Tudo O Que É, numa quantidade interminável de expressões distintas.



Segundo a minha visão a Alma, concentrada e focalizada num determinado ponto daquilo a que chamamos espaço-tempo, é a responsável pela energia da Vida em si, tal como existe. Enquanto focalizada num corpo é responsável pela sua organização material, pela vibração da energia em determinadas frequências e comprimentos de onda. Essa energia, dependendo da sua vibração, pode ser vista, sentida, e produzir efeitos como o calor. Entendo que a nossa Alma envolve os objetos físicos e entrelaça-se com as outras Almas. Que não existe lugar onde termine a nossa Alma e comece outra. Contudo, o campo de forças, com origem na nossa Alma, à medida que se afasta do ponto de focalização,

torna-se mais fraco. Só existe Uma Alma, que se expressa local e individualmente sob a forma de múltiplas Almas.

Quando formos iluminados, isto é quando tivermos atingido o desenvolvimento suficiente para, através da nossa Alma, nos unirmos, de forma permanente, com todas as Almas numa só Alma que todos Somos, poderemos conhecer intrinsecamente a verdadeira natureza de tudo o que nos rodeia.



Para já, a maioria de nós não consegue “ver” para além do que os nossos órgãos dos sentidos nos permitem perceber. Contudo, à medida que formos percorrendo o caminho da união ao Todo, e privilegiemos o sentir em relação à racionalização, iremos começando a ter lampejos de um conhecimento intrínseco do que nos rodeia. Estes lampejos, ir-se-ão tornando mais frequentes, duradouros e permanentes, à medida que decorre o processo do nosso desenvolvimento espiritual, até que atinjamos a iluminação.

A Alma é imortal e livre. Mas, quando aprisionada pelo corpo material, fica condicionada pelas limitações impostas pelo nosso mundo material, que funciona nas dimensões espaço-tempo. Contudo, assumiu este desafio para também no campo da materialidade, aprender a ser livre, libertando-se das amarras que a impedem de conhecer intrinsecamente tudo o que existe, e, assim, quebrar as limitações que a condição material lhe pode impor. Para tal terá de percorrer o caminho que a leva à iluminação.



O conhecimento racional é conceitual, o sentir é empírico. Para a Alma o conhecimento conceitual não é importante, o importante para a alma é sentir, e assim conhecer-se na sua experiência na materialidade. Assim, para nos unirmos a Deus, não precisamos de uma grande formação académica, o que precisamos é de, na humildade resultante de todos sermos “iguais”, sentirmos a união aos outros seres que conosco partilham a vida na terra. O sentimento mais nobre é a experiência de união com Tudo o que É. È o sentimento do amor perfeito.

Há indícios da existência da Alma

No decorrer deste livro por várias vezes abordámos situações que não encontram explicação no domínio da materialidade.

É por exemplo o caso das regressões a vidas passadas, de que há estudos de eminentes cientistas, apresentando relatos de situações que não podiam ser conhecidas por parte do corpo material da pessoa viva. Um dos homens que mais tem escrito sobre esta temática, é psiquiatra americano Brian Weiss, com vários livros publicados sobre este tema. Relativamente às regressões, há situações paradigmáticas que não encontram explicações no domínio do material. É, por exemplo, o caso das lembranças, enquanto feto, do que ocorreria fora do útero materno, pois, mesmo que os órgãos dos sentidos estivessem formados a estrutura mental não estaria preparada para os interpretar, ou o caso das lembranças de outras

vidas, ocorridas noutras épocas, comprovadas por testemunhas diferentes e focando situações que o paciente não poderia ter tido conhecimento por outra via.

Também há relatos de pessoas que estiveram em coma, ou que passaram por experiências de quase morte, que descrevem, como se elevaram do seu corpo e o que se passava em baixo - por exemplo na sala de operações, em ângulos inacessíveis para o paciente, ou noutros locais que o paciente não teria acesso através dos seus órgãos dos sentidos. Este tipo de “fenómenos” também pode ocorrer, por exemplo, com pessoas em transe de hipnose profundo. Estas situações, podem demonstrar como a Alma existe, independentemente do corpo.

No meu entender é a Alma que permite que o corpo mantenha a vida, com as características específicas da vida própria do ser humano, pelo que, mesmo na ocorrência de fenómenos, em que a Alma se afaste do corpo, Ela terá de manter sempre um vínculo com ele, senão o individuo morre. Este é um tema que poderemos desenvolver futuramente.

Pessoas que passaram pelas experiências de quase morte, independentemente do local do mundo em que se encontravam, ou da sua formação e cultura, também relataram, todas da mesma forma, o que ocorreu após a “morte” temporária: a luz ao fundo do túnel, a serenidade que sentiam, ou a receção por parte de outras Almas.

Existem centros espíritas, que realizam um trabalho sério, e que podem apresentar provas de que as memórias e as emoções de pessoas que já morreram sobrevivem à morte física da pessoa. A explicação que é dada, e que me parece plausível, até porque a informação recolhida resulta de um diálogo inteligente entre a pessoa que supostamente encarna no “médium” e o seu interlocutor, é a da manutenção “do espírito” do falecido para além da morte do seu corpo físico.

Também têm sido relatadas múltiplas situações de pessoas, que sem conhecimentos ou capacidades inatas ou adquiridas, se expressam com capacidades e conhecimentos que não são seus. Nesta situação, podemos referir, a título de exemplo, o caso amplamente ilustrado e divulgado pelo mundo, de um senhor, que sem conhecimentos de pintura, num estado de transe, pintou quadros com o estilo e as características de grandes mestres de pintura, reconhecidos por peritos em arte, com uma rapidez extraordinária. Mesmo que se suspeitasse que o autor dos quadros tivesse estudado pormenorizadamente as técnicas dos autores originais, a rapidez de execução, inviabilizaria a hipótese das obras serem devidas aos conhecimentos e capacidades do senhor.

É inumerável o número de casos que podem ser relatados, de pessoas com capacidades extraordinárias, para os quais a ciência não encontra explicação.

Todos estes casos mostram como a mente racional, que se julga senhora da verdade e infalível, limita-se a não aceitar os fatos mesmo que provados, para os quais não encontra uma interpretação que considere plausível, ou científica, por receio de mostrar a sua falibilidade. Destes casos, e de todos os casos semelhantes, só é possível concluir que a ciência, quando não tem explicação para determinados fenómenos, ou é incapaz de os interpretar, se limita a negar a sua existência, porque não tem a humildade de reconhecer a sua incapacidade ou de admitir que talvez haja fatos que não podem ser explicados segundo as leis da materialidade.

Contudo, independentemente das justificações racionais que possam ser encontradas para a existência da Alma, baseadas em fatos, e que são muitas (limitámo-nos a apresentar alguns exemplos), não é de forma racional que poderemos conhecer a Alma, mas é procurando-A em nós mesmos, unindo-nos a Ela no interior de nós mesmos, como temos referido ao longo deste livro. Mas este conhecimento da nossa Alma, este encontro com o Todo, de que Ela faz parte, só pode ser alcançado por cada um de nós.

A Consciência Suprema – O Desenvolvimento do Ser

A vida expressa-se em muitos níveis de consciências. Quanto maior o nível de consciência maior o grau de autodeterminação, maior a capacidade de decidir, expressar e cumprir a noção mais grandiosa de quem se É. Mas níveis de consciência “superiores” não significam que sejam melhores, são simplesmente o que são. A nossa Alma, certamente sabe, qual o nível em que ainda precisa de se experienciar para se conhecer no Todo. Para a nossa Alma, o importante é realizar-se no Todo, na sua multiplicidade, pelo que não necessita garantir a sua superioridade, contrariamente ao corpo e mente cujo objetivo é preservar a individualidade, logo criou um ego para defender, garantir a superioridade da sua individualidade. Assim, para a Alma não existe julgamento imposto pelo ego, não existe o “bom” ou o “mau”, o “superior” ou “inferior”.... Tudo é o que É.

3.2.3 O Ser e a materialidade

Contrariamente ao que foi advogado no passado por várias correntes de pensamento, nomeadamente religiosas, não é fugindo do nosso corpo, ou revoltando-nos contra ele, que nos aproximamos do Todo, de Deus. Se decidimos viver num corpo material foi para aprendermos a viver a materialidade no corpo que assumimos.

O caminho para a aproximação e união com Deus, passa, pelo contrário, por aprendermos a viver felizes como seres materiais. A felicidade como sabemos gera o equilíbrio e a saúde em cada individuo e contribui para o equilíbrio dos que nos rodeiam. Ninguém consegue viver em harmonia e ser feliz revoltando-se contra o seu corpo. Será, portanto, através do nosso ser integral que inclui o nosso corpo que nos aproximamos do Todo de Deus.



A realização do Ser na materialidade só pode ocorrer, obviamente, no campo material, regulado pela dialética dos opostos, do Yin e do Yang. Será neste campo que teremos de aprender a aproximar-nos do

Absoluto. Sem esta dialética de opostos, a materialidade é incompreensível e não poderia existir. Não poderíamos conhecer o amor, sem a sua ausência. Sem o Yin, não existe o Yang. Logo, no campo da materialidade, nesta dialética de opostos, tudo é perfeito. Não julguemos, pois, o que nos acontece, ou os seres ou as coisas, em função do impacto que tem no ego, catalogando-os como “bons” ou “maus”, aceitemo-los tal como são. Só teremos de decidir, conhecendo “as duas faces”, a que queremos experienciar. Viver na materialidade é um “belo” desafio. Aceitemos o desafio, aceitemos a vida tal como ela se nos depara no campo da materialidade. Se decidirmos seguir o caminho da União, do amor incondicional, seremos felizes nesta planeta terra e realizar-nos-emos no Todo, em Deus. Se decidirmos seguir o caminho da separação, do ego, do medo, afastar-nos-emos de Deus e tornar-nos-emos infelizes.

Com referimos, aproximamo-nos de Deus, através do nosso corpo, procurando Deus no interior de nós próprios. Só aí, no máximo de Yin, encontraremos a paz. O Exterior, o Yang, dispersa-nos. No máximo de Yin, antes deste se transformar em Yang, onde não existe lei dos opostos, na vacuidade plena, no Absoluto, aí encontramos Deus, aí unimo-nos ao Todo. Então, como resultado desta união ao Todo, surge em nós paz interior, amor incondicional. Estes manifestam-se no exterior, na nossa relação com tudo o que nos rodeia. À medida, que esta união se vai tornando permanente, que vamos caminhando para a iluminação, vamos tornando-nos seres cada vez mais conscientes. Quando finalmente atingirmos a consciência plena em permanência, quando formos iluminados, todos os que nos rodeiam beneficiarão deste nosso estado, da nossa paz, do nosso amor incondicional.

3.2.4 A ligação ao Divino

No segundo capítulo foi abordada a forma de acalmar a nossa mente, libertando-a dos pensamentos obsessivos que a invadem. Referimos, então, que uma das formas é ter a mente focada. Podemos ter focos diversos, pode ser uma palavra ou grupo de palavras, o mantra, pode ser a respiração, podem ser as sensações do nosso corpo, mas pode também ser outro foco qualquer. Podemos nos focar em algo, com o mínimo de dispersão ou se possível, sem qualquer dispersão, de forma intensa, nomeadamente quando meditamos, quando reservamos um tempo específico para esta “atividade”. Mas também podemos estar focados, por exemplo enquanto andamos, podemos estar centrados no próprio ato de andar. Sempre que estamos focados, o passado e o futuro não existem, só existe o presente. As emoções e os sentimentos negativos, que estão ligados ao passado ou ao futuro, nesses momentos não nos atormentam, porque estamos a viver o presente, o agora. Como já vimos é no agora que nos ligamos ao Absoluto, ao Divino.

Livres das emoções e sentimentos negativos, se nos habituarmos a viver sentindo, a viver sendo a expressão da nossa Alma, vai-se apoderando de nós uma serena paz interior, uma sensação de contentamento interior.

Cada um de nós tem o seu caminho para encontrar Deus na sua vida.

Podemos sentir Deus em qualquer local e situação em que nos encontremos, desde que estejamos imbuídos de uma forte presença.

Muitos de nós certamente tem passado algum tempo em contacto com a natureza, desfrutando simplesmente deste contacto. Quem o fez, não dominado pelos pensamentos desenfreados, limitando-se a senti-la, certamente que se sentiu invadido por uma profunda paz. Certamente que se sentiu mais próximo

de Deus.

Para mim, a vivência no meio da natureza é o momento supremo para me aproximar do Todo, de Deus. Sinto-me integrado no seio do criador e da sua criação. Quando a sinto mais intimamente, as sensações tornam-se mais vivas, os movimentos e as múltiplas formas e cores das plantas e dos animais tocam-me de forma mais viva e terna. Rodeado da sua criação mais direta, sinto-me mais próximo de Deus, mais unido ao que me rodeia, ao Todo, a Deus, o que me envolve numa amorosa sensação de serena paz, indescritível.

Também, no meio das pessoas, plenamente presentes, num estado de aceitação pleno, aceitando cada uma com as suas características, sem as julgar, sem as catalogar, sentindo-as cada uma tal como é, apreciando a diversidade do Todo que Somos, podemos desenvolver a sensação de uma terna paz, também aí nos podemos sentir mais próximos de Deus.

No campo do Divino, o raciocínio não nos permite aprender nada, só podemos conhecer Deus sentindo-O.

Qualquer que seja o nosso caminho para nos aproximarmos de Deus, necessitamos sempre de começar por acalmar a nossa mente, só então começamos a criar condições para nos ligarmos ao Divino. Torna-se, então, mais fácil estabelecer a ligação ao supersensível, ao imaterial, ao Todo, a Deus. Passa a ser possível sentirmos o que é impossível de sentir com a nossa mente agitada, barulhenta. Ao criarmos a rotina de aclamar a mente, se estivermos despertos para tudo o que nos rodeia, vamos gradualmente aguçando sentidos que desconhecíamos ter. Passamos a sentir o que é subtil, mas que nos dá paz. Não estamos na área do raciocínio mas do sentir. Eu diria que a nossa Alma, que é a nossa parte divina, que estava aparentemente escondida, pois o barulho da nossa mente impedia-a de aflorar à nossa vivência diária, quando a mente se acalma, passa a manifestar-se através do nosso corpo em todo o seu esplendor. Podemos, então, sentir o que nos rodeia, unirmo-nos ao que nos envolve, ao Todo, a Deus. Neste estado de união, de verdadeira presença, não nos sentimos a competir com ninguém, ou com nada, não sentimos que temos de ser melhor que alguma coisa, o nosso ego dissolveu-se, o medo desapareceu e as nossas defesas baixaram. Sentimos que estamos em paz, em união com o que nos rodeia. Sentimos que fazemos parte de Tudo, de Deus.



Afastarmo-nos do exterior e virarmo-nos para o interior, pode parecer um ato de egoísmo, mas, pelo contrário, é um ato de união, pois ao encontrarmo-nos com o nosso Eu interior, com a nossa Alma, ligamo-nos ao Todo, ao Absoluto, onde podemos ser Um com Tudo. Então sendo Um com o Todo, com Deus, os outros, com quem nos relacionamos podem também beneficiar com a nossa energia positiva, com a nossa influência e também partilharem da nossa felicidade.

O Crescimento do Ser

Por vezes alguns de nós lamentam-se por se considerarem pessoas sem sorte, entendem que só a eles lhes acontecem situações indesejáveis, dizem que não obtêm o que querem!

Mas o que queremos de facto? De onde vêm os nossos desejos?

Cada ser humano é composto por duas partes. Uma material, o corpo, suportado por uma mente, e, outra parte imaterial, a nossa Alma que é parte do Todo que todos Somos

Enquanto o corpo e a mente, dominados pelo ego, se vêm como uma individualidade isolada, que tem como objetivo a sua preservação e a satisfação imediata dos seus desejos físicos, a Alma, que é parte do Todo, mas que se encontra individualizada, encarnando um corpo material, tem por finalidade a sua realização, no campo da materialidade, como o Todo. Isto é, a realização integral, do corpo mente e Alma, no Todo.



Assim, todos vivemos na dialética da individualidade versus o Todo. Enquanto ao corpo e mente, só lhe interessa a sua individualidade, à Alma interessa a realização no Todo.



Apesar do corpo, suportado por uma mente, ser temporal, viver um período de “tempo reduzido”, tem liberdade total para tomar as suas decisões. Para isso acontecer, de forma totalmente livre, sem estar condicionado pelo Todo, nasce sem conhecer o Todo, nem a parte do Todo que é a Alma. Só assim, pode aprender, desde o princípio e integralmente, como se realizar no Todo. Se, ao nascer, já conhecesse a Alma e o Todo, nem que fosse em parte, nunca se poderia realizar integralmente, pois, sendo conhecedor, estava condicionado, não iria aprender e experienciar-se na totalidade. Assim, de forma totalmente livre, acabará por aprender que a única via que lhe permite encontrar a felicidade, é o caminho da União a todos, a tudo e ao Todo. Acabará por aprender que tem uma Alma imortal, e que, por isso, é imortal, logo não precisa de ter medo. Aprenderá que é através da sua Alma que se poderá unir eternamente ao Todo. Com estas aprendizagens, ele, corpo e mente podem, em união com a Alma, conhecerem-se integralmente como o Todo, e realizarem-se no Todo. Acabará, entretanto por entender que se seguir o caminho da individualização, da separação dos outros e de tudo, se tornará infeliz. Contudo, só a ele cabe decidir qual o caminho que pretende seguir, a cada momento.

A Alma por sua vez é imortal, mas enquanto individualizada, também ela está a aprender a realizar-se, no campo material, no Todo. Para isso, quando entende necessário, encarna num corpo material, para se conhecer no campo da materialidade, e aprender a realizar-se neste campo, no Todo. Ela vai aprendendo, com a aprendizagem realizada de forma totalmente livre pelo corpo e mente, e entendendo o que ainda precisa de aprender no campo da materialidade.

O corpo, em face das suas limitações, e da forma como foi evoluindo, vai cometendo muitos erros, que repete incessantemente. Estes são devidos, à mente, dominada pelo ego, que tem em vista a preservação da individualidade, perpetuar pensamentos repetitivos e emoções, de forma ininterrupta, como já referimos. O corpo e mente querem acabar com o suplício do sofrimento que criaram, mas, em face de tomarem opções condicionadas pelo ego, tem dificuldade em aprender como o poderão fazer. Assim, querem simplesmente que o sofrimento desapareça, mas o seu ego impede a aprendizagem.

A Alma, que se irá realizar no Todo, é mais sábia, até porque certamente já viveu muitas vidas temporais, isto é, encarnou muitas vezes, e sabe que o corpo, suportado pela mente, não será feliz enquanto não aprender a construir a sua felicidade. Sabe que este corpo não aprende a ser feliz, fugindo do que julga serem problemas. Sabe que o corpo, e sempre que aqui falo de corpo, entendo por corpo e mente, só será feliz quando os problemas deixarem de ser problemas. Mas para isso têm de ser repetidas incessantemente as situações consideradas pelo corpo como problemáticas, até que este aprenda a lição. Sabe que o corpo mente e Alma só se realizam integralmente no Todo, quando tudo o que ocorre com o corpo for aceite e vivido com alegria, porque são oportunidades de crescimento aproveitadas. A Alma sabe que, quando o corpo se tornar feliz, é porque se está a aproximar do Todo, de Deus, pois sabe que a felicidade só se constrói, pela aproximação ao Todo, e nunca pelo extremar da individualidade.



Assim, o que o corpo e mente querem, é diferente do que a Alma quer. O corpo quer que os problemas simplesmente desapareçam, sem, contudo, saber o que deve fazer para que eles deixem de ser problemas. A Alma sabe que os problemas só deixam de existir, quando deixarem de ser problemas. Assim, o corpo não quer ter problemas e a Alma quer ter problemas, até eles deixarem de ser problemas, para poder aprender. Quando tal acontecer, deixa de fazer sentido, que as situações que eram tidas como problemas, se repitam. Contudo, se voltarem a repetir-se, não afetam negativamente o corpo e a mente, porque já não são problemas.



Deus, o Todo, o que faz? Estabeleceu regras, que se mantêm. Não as altera a meio do jogo, até porque se o fizesse, estaria a ser cruel, pois impediria o corpo, mente e Alma de se realizarem integralmente no Todo. Obviamente que como o Todo, é tudo, somos todos nós, nunca o faria. Assim mantém a dimensão espaço-tempo, com as suas regras de causa e efeito, ou consequência, que se rege pela dialética dos opostos, enfim, pelas regras da materialidade, para que nos possamos realizar no Todo, no campo da materialidade.

Assim, o nosso corpo e mente têm todas as condições para aprenderem, de forma totalmente livre, a construírem a sua felicidade, se seguirem o caminho da União com todos, com tudo, com o Todo, até atingirem a Iluminação. Mas, esta liberdade também lhe permite que, antes de lá chegar, no eterno agora, ou no tempo e espaço infinitos, possa, entretanto, seguir o caminho da individualização, da separação do medo, da infelicidade, se esta for a sua decisão.

Eu acredito que no mundo da ilusão em que vivemos, todas as hipóteses poderão ser realizáveis. Acredito que no mundo da ilusão, tudo se pode realizar no eterno agora, no espaço/tempo infinitos. Certo é que se Deus é onipotente, é amor e é perfeito, e todos os que acreditam em Deus, acreditam que sim, todas as hipóteses se podem realizar, porque tudo é perfeito, e assim, a iluminação poderá chegar a todos. Contudo para aqueles de nós que vivem na ilusão dada pelo espaço/tempo e eventualmente noutras dimensões, em cada um dos nossos ciclos de vida materiais, nesta ilusão temporal e espacial em que vivemos, pode parecer que será necessário muito tempo para lá chegar. Se quisermos acabar com a ilusão, que nos faz considerar que levaremos muito tempo para atingir a iluminação, teremos de tomar “rapidamente “ as decisões que nos permitam unir-nos ao Todo que somos. Conheceremos, então, a realidade do Absoluto e a ilusão da materialidade, da dialética dos opostos.



Mesmo do ponto de vista lógico, a possibilidade de realização de todas as hipóteses é mais compatível com as dimensões espaço infinito e tempo infinito, do que a inexistência de possibilidade de realização das mesmas. O nosso problema é não conseguirmos entender o infinito, em particular à escala de uma vida humana.

Assim, eis a minha visão:

- O Todo, ou Deus, é tudo, o material e o imaterial. A Alma de cada um, é parte do Todo, e um com o Todo, material e imaterial.
- A Alma realiza-se no campo do material, para, também aí, se conhecer e reconhecer como o Todo.
- O corpo é a parte material, onde a Alma se realiza; mas para esta se realizar integralmente, enquanto se experienciar na materialidade, não se pode conhecer previamente como o Todo. A mente é o “suporte” da lógica, da inteligência do corpo, o repositório do conhecimento interpretativo adquirido numa vida material, inexorável e intimamente ligada a ele, que começa a construir-se em cada vida material, no conhecimento interpretativo das regras da materialidade.
- A Alma suporta o corpo e a mente. Como, no mundo ilusório do espaço/tempo, a duração de cada vida material é muito “curta”, muito breve para que a Alma se possa realizar integralmente no campo da materialidade, a Alma irá recriar-se nos corpos e mentes necessários mas suficientes, reencarnando em sucessivos corpos e mentes.
- O corpo transforma-se, mas a mente permanece como o repositório de experiências da vida terrena que reteve. As mentes constituem uma unidade com a Alma na multiplicidade das suas vivências na materialidade. A dado momento, quando a(s) mente(s) se identifica(m) com a Alma, conhecendo-se integralmente no campo da materialidade, que ocorre no eterno agora, a(s) mente(s) une(m)-se integralmente à Alma conhecendo-se como Ser imaterial que é, realizada na multiplicidade das formas materiais que foi. Assim, a(s) mente(s), com cada um dos seus aspetos de cada vida terrena fundem-se numa só entidade com a Alma, e com o Todo, conhecendo-se como realidade Absoluta que, no eterno agora, é e sempre foi. A Iluminação foi atingida.

A complexidade e simplicidade da Iluminação

É extremamente complexo e simultaneamente simples sermos iluminados.

É extremamente simples sermos iluminados, pois só necessitamos de deixar de ser condicionados, precisamos deixar de ter medo e passarmos a ser o nosso Eu interior. Vivemos no corpo, sendo a nossa Alma, livres, em união com o Todo. O amor incondicional é o que resulta, não porque o procuremos, mas como estado natural.



Contudo, é extremamente complexo, porque, fruto da nossa individualidade física, estamos tão condicionados pela nossa mente, dominada pelo nosso ego, que não conseguimos o estado tão simples de limitarmo-nos a Ser.



Amor incondicional, liberdade integral[83], ausência de medo, viver sempre no momento presente e conscientes, viver em paz aceitando tudo o que acontece[84], correspondem ao mesmo estado, o estado de Iluminado. Basta estarmos por inteiro nestes estados, para estarmos em união com o Todo, no estado de amor incondicional. Isto é para sermos iluminados.

Cada um de nós fará o seu caminho em direção à Iluminação. Contudo, referimos que o caminho para a iluminação não passa por uma procura no exterior, na exuberância das formas ilusórias. Estas se criamos apegos, conduzem-nos habitualmente ao sofrimento. O caminho para a iluminação passa sempre por uma viagem para o interior de nós próprios, para a paz que aí encontramos, para a união com os outros e com o Todo, só possível de encontrar fora do nosso ego, no nosso Eu interior que está despegado do material. Passa por sentirmos o que nos é exterior no mais íntimo de nós próprios.

Existem vários processos que nos podem ajudar a encontrar o nosso Eu interior e seguir o caminho da nossa Alma. Num estado de relaxamento profundo, libertos dos pensamentos obsessivos e das emoções que nos condicionam, podemos deixar que o nosso Eu interior, a nossa alma se manifestem no material. Brotam as ideias criativas, a nossa intuição desperta, os poderes da nossa Alma surgem.

Podemos, reservar um tempo determinado para esta aproximação ao nosso Eu interior, digamos para fazer Meditação. A partir daí, criamos paz interior e as transformações aparecem por si.

Mas é principalmente na nossa vivência diária que temos de fazer o percurso que nos leva à Iluminação.

Nós quando decidimos encarnar e viver neste mundo foi para nos experienciarmos nele, para o conhecer intrinsecamente. A Alma, que é a essência do que Somos, precisa de o conhecer intrinsecamente e só o consegue sentindo. O conhecimento da Alma, que é o autêntico, não se faz através da racionalização, mas do sentir. A racionalização só nos permite interpretar, não nos permite o conhecimento intrínseco.

Quando nascemos os nossos órgãos dos sentidos foram o primeiro meio que conseguimos utilizar, para através do nosso cérebro, aprendermos a interpretar o que nos é exterior, a fim de aprendermos a

sobreviver como corpos materiais neste mundo material. A mente serviu também para, através da nossa capacidade racional, perceber que somos seres com consciência da nossa individualidade. Este foi o primeiro passo para podermos aprender o que Somos e continuar a crescer como seres conscientes.

Mas após aprendermos que somos seres conscientes, podemos, por via disso aprender que temos uma Alma e deixarmos que a nossa Alma, a nossa essência, se manifeste abertamente nesta vida material, aprendermos que só nos conhecemos intrinsecamente sentindo. Assim, temos de aprender a viver sentindo, e além de aprendermos a sentir o nosso corpo, a sentir a energia do nosso corpo, temos de aprender a sentir em nós o que nos é exterior. Só assim, podemos aprender a conhecer intrinsecamente o nosso corpo e o que nos é exterior. Só assim aprendemos a ligarmo-nos ao nosso corpo e a tudo o que nos é exterior, só assim começamos por nos ligar ao Todo, de que todos fazemos parte. Quando nos ligarmos ao Todo seremos iluminados. Quando formos Iluminados porque nos conhecemos no Todo, tudo poderemos. Este estado de Iluminação é algo inimaginável para nós que ainda, nos encontramos dominados pelo mundo da racionalidade. Já demos o primeiro passo que foi tomarmos consciência que vivemos numa entidade material regida pela dialética dos opostos, sem este [\[85\]](#) não poderíamos passar para o seguinte, que é conhecermo-nos intrinsecamente, através do sentir, e conhecermo-nos como o Todo.

Para chegarmos à iluminação, temos de começar a criar o hábito de estarmos sempre presente, não condicionados pela mente Egoica, não dominados pelos pensamentos que nos transportam para o passado ou para o futuro e das emoções que nos agitam e nos fazem sofrer. Temos de passar a viver no presente plenamente conscientes. Temos de conseguir sair do mundo que chamamos racional, mas que a maioria das vezes é completamente irracional. Temos de estar atentos, a tudo o que nos rodeia, despertos, observando sem condicionantes, sem julgamentos, e é fundamental que sintamos em nós o que nos é exterior em absoluta paz, porque não julgamos, simplesmente aceitamos tudo. Como tenho referido, nada é “bom” ou “mau”, é simplesmente o que é, a nossa cabeça é que cria o nosso mundo regido por emoções, porque cataloga tudo o que interage connosco. Com esta nova forma de viver veremos que, nos tornaremos mais calmos, as emoções “negativas”, que invadiam o nosso dia a dia, vão-se dissolvendo e, gradualmente irá surgindo em nós uma nova forma de estar, que nos proporciona paz. Esta nova forma de estar irá fazer germinar em nós profundas transformações, que nos farão sentir bem.

O hábito de Meditar diariamente e a vivência diária, num intenso estado de presença, plenamente conscientes, são o caminho mais direto para a iluminação, para nos elevarmos a estados de consciência superiores, em que nós diretamente experimentamos o Todo e nos tornamos conectados com a Inteligência Cósmica.

§

3.3 A minha visão da matéria e do Absoluto – A compreensão Total

O Absoluto é o imaterial, a ausência de Yin e Yang, a ausência da dialética dos opostos, o vazio absoluto, detentor da total potencialidade criadora. A fonte da criação e da vida.



O mundo material é um fluxo, é movimento, mesmo que não seja visível para os nossos órgãos dos sentidos, é sempre um fluxo. Um fluxo contínuo e cíclico entre Yin e Yang, é vibração. Mesmo ao nível mais ínfimo tudo é vibração. Até o que nós dizemos que é inerte, é obviamente vibração à escala ínfima, senão não existia. Assim, no mundo material nada existirá que não seja Yin ou yang entre si, isto é que não seja um fluxo entre eles. O máximo de Yang, transforma-se em Yin e o máximo de Yin transforma-se em Yang[86].

Começando a filosofar, diria que tudo o que é material, o que é ilusório, é simultaneamente imaterial, é o Absoluto, é o Todo, é Deus. No eterno agora, o Absoluto, o imaterial, é a ausência de vibração, a ausência de Yin e de Yang, a ausência da dialética dos opostos, que ocorre permanentemente. Mas o Absoluto está permanentemente a gerar fluxo, a gerar yin e yang, a gerar o material.

Na nossa dimensão espaço-temporal, isso acontece a todo o momento, acontece permanentemente. Assim, vejamos:

Quando o Yin se transforma em Yang, e vice-versa, há um “momento” tão ínfimo que é vazio, em que estamos no domínio do Absoluto, não há Yin nem Yang. Segundo o pensamento chinês, o Yin absoluto não existe, e o Yang absoluto também não existe, porque aí não existiria matéria. Esse momento que não existe é a ausência de matéria, é o Absoluto. Contudo, esta transição do Yin para o Yang, e vice-versa, ocorrem em permanência.



Segundo a medicina chinesa, o corpo humano é percorrido permanentemente por um fluxo, por energia, pelo Qi, que circula, num determinado sentido, em meridianos yin e em meridianos Yang[87]. Quando a energia chega ao fim da circulação num meridiano Yin, entra no meridiano yang e quando acaba a circulação neste meridiano yang entra noutro meridiano Yin... Esta circulação energética e a consequente passagem de um meridiano Yin para um meridiano Yang, e vice-versa está a ocorrer em permanência. Isto é permanentemente o Absoluto, o vazio está a criar fluxo, a criar a materialidade. O Yin está a transformar-se permanentemente em Yang e vice-versa. A materialidade está a ser gerada constantemente. Permanentemente existe materialidade e não existe. Logo tudo o que é material é ilusão. Assim, o Absoluto é o causador desta ilusão que gera energia que garante a vida.



Contudo, a existência de materialidade em todas as escalas dimensionais da materialidade, é resultante

deste fluxo vibratório ocorrer em escalas diferentes, formando ciclos, dentro de outros ciclos. Regressando ao exemplo da Medicina Tradicional Chinesa. Já referimos que o Qi, resulta da circulação entre o Yin e o Yang nos meridianos. Existem 12 meridianos principais, 6 são meridianos Yin e 6 são meridianos Yang, circulando o Qi alternadamente num meridiano yin e num yang. Quando o Qi “conclui” a circulação nos 12 meridianos reinicia no primeiro meridiano. Este ciclo é chamado nictemeral. Esta existência de ciclos em todas as escalas é característica de tudo o que é material. Na prática, é este fluxo gerado por múltiplos ciclos, em diferentes escalas, que constitui a matéria à escala conhecida.

O pensamento chinês também postula que o equilíbrio perfeito não existe. Se tal acontecesse deixaria de ser equilíbrio, passaria a ser a estaticidade, aconteceria a ausência de yin e Yang, a ausência de materialidade, estaríamos no domínio do Absoluto. Quando, nos unirmos ao Todo, e conhecermos o Todo, quando formos iluminados, conheceremos esta realidade, saberemos que só existe o poder criador, o Absoluto, Deus, de que nós fazemos parte. Entenderemos assim que temos todas as potencialidades. Passaremos a conhecer-nos, passaremos a ser um com o Absoluto, passaremos a ser o Todo, seremos iluminados, e saberemos que tudo podemos.

Quando formos iluminados e, para mim, a forma de lá “chegar” é no reencontro com o vazio, com a vacuidade, procurando-O no mais íntimo de nós próprios, saberemos que estamos constantemente a recriarmo-nos a nós próprios. Saberemos que tudo é impermanente, que tudo está em constante mudança, que só existe o agora, fora do espaço-tempo, que só existe o Absoluto, Deus, que é tudo e Somos todos, que o nosso corpo material é assim uma mera ilusão.



A matéria é pois uma ilusão, constantemente a ser construída, na ilusão do espaço-tempo. De facto, de real só existe o Absoluto, que constantemente gera o Ser, a partir do não Ser, criando a dialética dos opostos, a materialidade. Dá origem ao Yin e ao seu oposto, o Yang. O eterno e permanente fluxo entre o Yin e o Yang, em todas as escalas, é, pois, uma construção constante. Esta matéria, ilusão constantemente criada, atinge tal complexidade que permite a extrema variedade de formas, cores e movimentos que caracterizam o universo por nós apreendido e a vida que nele pulsa.

Contudo, o homem, que não só não compreende esta dialética dos opostos, como não entende que a mesma dialética gera a ilusão da materialidade (em particular no caso do homem ocidental), utiliza ele próprio também esta dialética na construção das suas maiores criações, mesmo que de forma inconsciente. Ele próprio já é um grande criador de ilusões.

Os projetos mais evoluídos criados pelo homem, nas suas raízes, baseiam-se na dialética Yin e Yang. Assim, imitando, de alguma forma, o funcionamento ilusório da matéria, criou ele a sua ilusão, os computadores. Estes em última análise funcionam baseados, exclusivamente, no bit. O que é o bit? O bit é a unidade de informação que apenas pode assumir duas formas: - o 0 (zero) e o 1 (um), ou o verdadeiro e o falso, ou (o Yin e o yang); e assume uma dessas formas sempre sob a forma de uma variação de “potencial” entre dois extremos, quer seja carga elétrica, ou polarização magnética, ou outra. Esta unidade de informação origina a multiplicidade de conteúdos, apresentada sob a forma da enorme variabilidade de movimentos, formas e cores que conhecemos. As potencialidades são tanto mais elevadas quanto maior a capacidade de processamento da informação. A informação pode ser transmitida a velocidades superiores a um bilião de bits por segundo.

Esta ilusão nós já compreendemos e aceitamos bem. O mundo informático, que aparece com múltiplas cores, formas e movimentos, é ilusório, são simplesmente “bits”, que iludem os nossos órgãos dos sentidos e que a mente interpreta como cores, forma e movimento. E ninguém tem nada a opor...

3.4 Confiança em Deus – Confiança em Nós

A ligação à nossa Alma ou a Deus não se faz através da nossa mente, do nosso raciocínio, mas sentindo-O no nosso interior.



Quem acredita que temos uma Alma e que nós somos a nossa Alma, acredita que não morremos, logo o medo da morte não faz sentido. Acredita que a passagem pela terra serve exclusivamente para nos experienciarmos como humanos, enquanto utilizamos um corpo material, para aprender a viver no mundo da matéria.

Estas pessoas acreditam também em Deus. Acreditam, certamente, que Deus é perfeito que Deus é amor. Então, não tem de ter medo porque Deus não condena ninguém. Se Deus é perfeito e é amor dará ao homem todas as oportunidades de crescer ao ritmo que quiser. Não imporá nada ao homem, deixá-lo-á crescer, e aprender com os seus “sucessos” e “erros”, fazendo o que consideram “mal” ou o que consideram “bem”. Poderão usar o tempo que precisarem, as vidas que precisarem. O que é garantido é que se Deus é perfeito certamente partilhará esta possibilidade de também o serem, aos seres por ele criados, logo poder-se-ão tornar iluminados.



Numa perspetiva não material, não sujeita às regras do espaço e tempo estes seres poderão ser perfeitos agora, porque tudo acontece no presente (não há passado ou futuro). Numa perspetiva humana, terrestre, sujeita às regras da materialidade, a perfeição poderá ocorrer, quando cada um estiver preparado, existe tempo “infinito” para lá chegar.

Então para quem acredita na Alma e em Deus não há que ter medo, o medo não faz parte do seu vocabulário. Quando deixarmos de ser condicionados pelo medo o amor proliferará, aprenderemos a viver amando, a ausência de medo cria condições para o aparecimento do amor incondicional. Viver dominado pelo medo é viver sem confiança no que nos rodeia, ou pelo menos em nós. Viver amando incondicionalmente é viver confiando no que nos rodeia e em nós. O medo é, pois, o oposto do amor.

A ideia, pregada por algumas religiões, que o homem peca e pode ser castigado por Deus, não faz sentido. É incoerente que uma religião, por um lado diga que Deus é perfeito que é amor, e, por outro, diga que existe o pecado, que Deus castiga e, por erros praticados num curtíssimo espaço de tempo (uma vida), os humanos são castigados a título definitivo – para a eternidade, incutindo medo nos homens na máxima expressão possível (no tempo infinito). Algumas religiões, em face do domínio do ego dos homens que as desenvolveram, criaram ou adotaram um Deus sem misericórdia que não dá aos homens todas as oportunidades de crescer, antes revela-se extremamente cruel[88].

A maior parte dos nossos atos são reações, transformemo-los em criações. Se estivermos a todo o momento presente, conscientes de quem Somos, o mundo exterior perde o seu poder sobre nós, os outros

não conseguem contaminar-nos com os seus comportamentos. O mais fantástico é que geralmente o mundo exterior acaba por ser afetado por aquilo que nós Somos.

Toda as ações/reações humanas estão condicionadas pelo amor ou pelo medo. A maior parte das nossas ações/reações estão condicionadas pelo medo, inculcido, muitas vezes, através de “padrões sociais” criadas pelo homem, pressupostamente com o intuito de o proteger, como sejam: - A moral – para o proteger do mal; - A justiça – para o proteger da injustiça; - A posse – para proteger os nossos bens materiais ou imateriais.... Estas “padrões” criadas pela sociedade, condicionam uma boa parte das nossas ações ou reações. O nosso ego com o intuito de nos proteger, incorporou estas “verdades”, que nos foram transmitidas por outros, no passado, como sendo “verdades” para proteger o ser humano. Estas “verdades” ou interpretações mentais, têm origem nas crenças que servem o propósito do corpo (ser alimentado e protegido, mantido em segurança e sentir prazer). Estas “verdades” forma criadas com base no medo do homem de ver afetada a sua individualidade.

Mas nós temos de reaprender a viver, libertos dos padrões impostos pelo medo, seguindo os ditames da nossa Consciência. Não devemos assumir os “padrões” impostos pela sociedade com as “nossas verdades”, mas devemos de “as” criar através do “nosso coração”, podendo “elas” ter ou não relação com os “padrões sociais”. Sabendo o que Somos, que somos a nossa Alma, devemos estar plenamente conscientes, em cada momento, e deixar que a nossa Alma, que nos liga ao Todo, dite as nossa ações. Devemos a todo o momento estar plenamente conscientes e deixar que a nossa Consciência nos guie, sem medos, do nosso ego ou do ego dos outros. Então seguiremos princípios, não de defesa da individualidade (geridos pelo medo) mas de ligação ao Todo que todos Somos (geridos pelo amor). Necessitamos das “verdades” que sirvam o propósito da Alma, pois a sobrevivência está sempre assegurada e a segurança e o prazer são-lhe inerentes.



Se acreditamos que somos a nossa Alma, que não morremos, que somos parte do Todo, isto é que somos Um com o Todo, não há razão para termos medo, para vivermos no medo. O que me parece normal, é que vivamos de acordo com o que Somos. Isto é que vivamos em União com o Todo que Todos Somos, que vivamos como Um só. O amor incondicional instalar-se-á em nós e será ele que definirá as nossas ações e não o medo (ditado pelo nosso ego individualista).

Nós não somos o nosso corpo, o que nós somos é ilimitado e infinito – Esta verdade muda tudo. Nós construímos a nossa forma de estar em função do conceito que nós somos o nosso corpo, assim temos de o sustentar, vivendo em função dele, garantir a sua segurança, com a posse de bens materiais e a luta contra os outros para termos mais poder e mais bens materiais do que eles, cultivando o egoísmo para tentar que o corpo sobreviva e se engrandeça contra tudo e contra todos. Se entendermos que nós somos a nossa Alma (que é parte de Deus) e percebermos que Deus nós e os nossos irmãos humanos somos todos Um, porque tudo o que existe faz parte do mesmo Deus, então a nossa atitude perante o universo, o nosso planeta, os seres que nele vivem, e todos os homens será outra, sob pena de nos estarmos a virar contra nós próprios. Entenderemos que a força da união de tudo e de todos é o amor incondicional. Nós tornar-nos-emos seres de amor. Então, o que nós somos dominará todos os nossos pensamentos, palavras e ações. Este entendimento, quando for interiorizado por todos, mudará a sociedade, a política, a economia, as religiões, o conceito de nação (viradas muitas vezes umas contra as outras), mudará tudo.

Tomemos consciência que não é o corpo que aloja a Alma, é a Alma que faz viver o corpo. O corpo está aí para nós o usarmos, para podermos experienciar o que somos - amor. Assim, o que é “bom” para os outros é “bom” para nós e o que fazemos pelos outros fazemos por nós próprios. Nós nunca tomámos consciência, nunca imaginámos que as experiências que criamos para nós são, de alguma forma, experienciadas também pelos outros. E que as coisas que pensamos e dizemos em relação aos outros tem efeitos também em nós.

Confiemos em Deus, confiemos, pois, em nós, no que nós Somos.

3.5 O pecado não existe

Tudo o que fazemos pode ser útil. Pode servir para crescermos como seres. Com os “erros”[\[89\]](#) dos outros nunca aprendemos, por mais que os outros nos apresentem os seus argumentos, o que nos dizem é exterior a nós. Podemos acreditar, mas como não experienciámos, não sentimos, não aprendemos de facto. A única forma de aprendermos é com os nossos “erros”. Precisamos de experienciar, de sentir, para que aceitemos o que acontece, como nosso. A nossa aprendizagem passa por fazer tentativas, “errar”, voltar a repetir, até aprender.

Dependendo da forma como encaramos os nossos “erros” assim, aprendemos, ou acentuamos a nossa “ignorância”[\[90\]](#). Se pudermos encarar os “erros” numa perspetiva construtiva, aceitando-os, e aprendendo com eles, para da próxima fazer melhor, geramos sentimentos gratificantes que nos fazem sentir bem, e assim crescemos. Os “erros” foram úteis. Se pelo contrário, nos revoltarmos com a situação, não aceitarmos o que acontece, e para alimentarmos o nosso ego[\[91\]](#) fizemos questão de os repetir, alimentando emoções negativas que crescem com a repetição dos erros, podemos estar a acentuar a nossa “ignorância”.

Não temos de desenvolver sentimentos de culpa por cometermos erros, antes pelo contrário, se nos foi dada a possibilidade de aprender e de crescer, podemos agradecer a oportunidade que nos foi dada. Se desenvolvermos sentimentos de culpa, a que está sempre associado o medo, em qualquer das suas variantes, não crescemos. Devemos simplesmente aproveitar os “erros” para crescer. A ideia de pecado deve ser banida, pois está relacionada com a sensação de culpa e cria em nós sentimentos negativos, que nos fazem sentir mal connosco próprios.

Nada do que existe, ou dos obstáculos que se nos deparam é “mau”, são simplesmente oportunidades, que servem para nós aprendermos.

Não temos que ficar revoltados com o facto de não aproveitarmos as oportunidades logo à primeira, porque vamos ter novas oportunidades para aprender. Simplesmente, podemos crescer mais rapidamente, se aprendermos rápido, ou crescer mais devagar, se aprendermos lentamente. Podemos, neste caso, necessitar da repetir as oportunidades para crescer.

O que nunca devemos fazer é criar o sentimento de culpa, de pecado e de revolta, pois, se o fizermos,

estamos a tornar-nos seres infelizes.

Deus, ou o Todo, dão-nos todas as oportunidades de crescer, no tempo infinito, pelo que poderemos atingir a iluminação. Podemos é, em função da forma como vivemos, necessitar de sofrer mais tempo para lá chegar, e todos aspiramos a viver sem sofrimento. Mas, podemos viver sem sofrimento, se, em vez de cultivar o sentimento de culpa, nos habituarmos a cultivar a aceitação, como referimos anteriormente. Portando a culpa, a revolta e o desespero não fazem sentido, só faz sentido a aceitação. Quando desenvolvemos a aceitação, estamos a retirar do caminho o nosso ego, e a criar assim condições para, libertos das emoções negativas geradas por força do nosso ego, podermos encontrar soluções criativas que nos propiciem alegria pela forma como resolvemos a situação.



O pecado não existe, o que existe são oportunidades de crescimento não aproveitadas e devemos aceitá-las como fazendo parte do nosso processo de crescimento. Assim, o que é curial fazermos, é agradecer por estas oportunidades nos serem proporcionadas, pois de outra forma não poderíamos crescer.



3.6 O karma e a reencarnação

Alguns de nós queixam-se que tudo lhes corre “mal”. Que têm a “sina” das situações “negativas” se repetirem continuamente. A repetição sucessivas de situações, entendidas como problemas, ao longo de uma vida ou em encarnações sucessivas, é o que algumas correntes de pensamento habitualmente chamam de “Karma”. Consideram que tudo o que obtemos nesta vida de “mal”, é consequência do “mal” que fizemos noutra vida. Assim, o que fazemos de “mal”, retornará para nós. Algumas também consideram que se fizermos “boas” ações, como que acumularemos pontos a nosso favor.

Muitas destas correntes de pensamento sobrevalorizam no “karma” as atitudes negativas, com consequências obviamente “negativas”.

É comum estas correntes pressuporem Deus a intervir neste processo. Entendem que Deus quer que façamos o “bem”. Se não fizermos o que Deus quer, e fizermos o “mal” Ele paga-nos da mesma moeda. Se fizermos o bem ele recompensa-nos de alguma forma.

Só podemos ter esta interpretação, se considerarmos Deus à nossa imagem e semelhança, com pensamentos e emoções que nós consideramos serem “negativos”, mesmo para o ser humano. Ora esta concepção de Deus para mim é inconcebível. Esta forma de pensar pressupõe que o Todo, ou Deus, também funciona usando a emoção medo, que é a emoção que está na origem das outras emoções negativas, revolta, ódio, vingança... Neste caso, por ter medo que não façamos o que quer, vinga-se pagando o “mal” com “o mal”. Por outro lado, se fizermos o que quer, fica satisfeito e dá-nos prémios.



Contudo, Deus, é o Todo, que tudo tem, que tudo conhece. Logo não precisa de nada, da nossa parte. Se não precisa de nada da nossa parte, não há razões para ter medo, porque não quer que façamos nada, logo não há razões para criar mais emoções negativas derivadas deste medo. Nós é que certamente precisamos que as nossas ações e os seus efeitos nos tornem seres mais felizes.

Como veremos ao longo do livro só faz sentido um Deus de Amor e não de medo e de ódio, um Deus que proporcione ao homem total liberdade, não condicionando de qualquer forma a vida dos seres humanos.



O “Karma” é, de facto, uma relação de causa e efeito, mas só isso. O que fazemos tem sempre uma consequência. A única intervenção de Deus, é fazer com que esta regra se mantenha no domínio da materialidade, para permitir ao homem aprender e crescer como Ser.

Como já referimos noutras partes do livro o “mal” e o “bem” não existem, só existem na cabeça dos homens. No domínio da materialidade, existem sim, causas e consequências, que nos permitem aprender a viver neste domínio.



Aprenderemos que quando caminhamos para o individualismo, para a separação, criamos medo, e as emoções negativas dele derivadas. Criamos mais separação dos outros e os outros afastam-se de nós. Se manifestarmos ódio nas nossas atos contra outros, se eles estiverem no mesmo patamar de desenvolvimento que nós, retribuirão também com ódio. Ao caminhar para o individualismo, para a separação, tornar-nos-emos infelizes e criaremos infelicidade à nossa volta.

Contudo, também havemos de aprender, que, se caminhamos para a união, geraremos amor, aproximarmos-nos dos outros, provocaremos nos outros emoções e sentimentos semelhantes. Tornar-nos-emos seres felizes e criaremos a felicidade à nossa volta. Ao caminhamos para a união, e ao aproximarmos-nos dos outros, de tudo o que existe, aproximamo-nos do Todo, de Deus, caminhamos para a Iluminação.

Na nossa interação com os outros, não é Deus que impõe que as situações se repitam, somos nós que as provocamos. As nossas ações provocam reações do mesmo tipo por parte dos nossos interlocutores. Como nós, dominados pelo ego, temos tendência a repetir o mesmo tipo de comportamentos, provocamos sempre reações, por parte dos outros, do mesmo tipo. Logo as situações semelhantes têm tendência a perpetuar-se. Só deixarão de acontecer quando nós mudarmos os nossos comportamentos, deixarmos de ter pensamentos repetitivos e emoções “negativas” que atraem por parte dos nossos interlocutores reações igualmente “negativas”.



Quando, dominados pelo nosso ego, geramos medo e outras emoções negativas como o ódio, os que nos rodeiam reagirão igualmente com ódio. Como o ódio gera mais ódio, que cresce exponencialmente, nós e as pessoas com quem interagimos, passaremos a viver num ambiente de ódio.

Quando nos habituamos a agir de forma irresponsável teremos sempre consequências dessa forma de agir irresponsável. As nossas condições de vida passarão a degradar-se, e o ciclo só parará quando nos tornarmos responsáveis, a não ser que os nossos atos tenham provocado consequências de tal dimensão que não haja retorno[92], a não ser recomeçar de novo. Esse recomeço poderá ser, numa nova reencarnação como humanos, onde teremos mais tempo e novas oportunidades para aprender.

A nossa Alma, porventura, também pode decidir encarnar e viver em ambientes que lhe proporcionam determinadas possibilidade de crescimento, sendo que podemos aprender mais quando nos são proporcionadas mais oportunidades de crescimento. As oportunidades de crescimento são, predominantemente, o que a nossa mente e o nosso corpo entendem por problemas. Se a nossa Alma considerar que apesar de termos encarnado várias vezes, não conseguimos ainda encarar de forma “positiva” determinada situação, pode criar condições para que essa situação se vá repetindo até termos aprendido. Esta situação pode-se repetir por vidas sucessivas até que deixemos de gerar o mesmo tipo de emoções que está na origem da manutenção da situação.

Enquanto não aceitarmos a situação sem qualquer revolta ela não desaparece. Por vezes o mesmo tipo de situações podem repetir-se de vida para vida, porque nós as vivemos sempre do mesmo modo, gerando emoções negativas, e as correspondentes reações fisiológicas. Por esta razão podem ser desencadeados em vidas sucessivas o mesmo tipo de bloqueios energéticos, que causam dor, ou outros desequilíbrios

energéticos que causam outro tipo de doenças. Só quando formos capazes de vivenciar as situações que as originaram, aceitando-as, sem criar mais emoções negativas, estes problemas físicos desaparecem.

Quando aprendermos a viver de acordo com estas leis de causa e consequência, perceberemos que os problemas não existem. Quando conseguirmos entender que os problemas não são problemas, mas oportunidades de crescimento, entenderemos que tudo é perfeito. O Karma é perfeito, nós e que precisamos de aprender a viver.



3.7 As rReligiões

A transmissão dos Ensinamentos dos Grandes Mestres

Se as religiões ajudarem os homens a evoluírem e tornarem-se seres de amor e felizes são úteis para a humanidade.



Os grandes mestres, que estão na origem de algumas das grandes religiões, eram homens sábios, com um conhecimento de si próprios e do Divino, que, potencialmente, poderia ajudar os homens a crescer, em união com o Todo, vivendo em harmonia.

Contudo, sem pôr em causa as intenções altruístas de muitos dos seguidores desses grandes mestres, entendo que aqueles muitas vezes não conseguiram transmitir os ensinamentos dos mestres com a veracidade e autenticidade que os caracterizavam. Este facto, deve-se não só ao facto da sua evolução espiritual se encontrar geralmente muito aquém da destes mestres, como por se encontrarem muitas vezes demasiado dependentes dos respetivos egos[93]. Assim, a maioria das mensagens dos grandes mestres têm sido transmitidas de forma adulterada.

É sabido, por todos os conhecedores da ciência da comunicação, que a transmissão verbal de qualquer mensagem, recebida por diferentes recetores, é entendida de forma diferente por cada um deles. A mensagem é condicionada pelas capacidades de memorização do recetor, pela interpretação que este faz da mensagem, e, é filtrada por toda a sua experiência e formação. Obviamente que quando o recetor a retransmite, não só se perde muita informação, mas também o próprio conteúdo será em parte subvertido. Assim, uma mensagem inicial, após passar por múltiplos transmissores e recetores, chegará ao recetor final, no mínimo muito diferente, da mensagem inicial. Poderão chegar algumas ideias chave, desde que os filtros dos transmissores e recetores, em face da sua experiência e do seu ego não as tivessem rejeitado. Mas, o conteúdo final será certamente muito diferente da mensagem inicial, e integrará ideias que refletem o ponto de vista dos diversos transmissores e recetores, em face dos condicionantes, de

cada um deles.

Relativamente às religiões, o intuito de muitos dos seguidores dos grandes mestres, de fazer valer a “verdade” que assumiram como sua, levou-os a desenvolverem estruturas que permitam a divulgação dos “pressupostos” ensinamentos dos grandes mestres. Contudo, uma vez que o seu ego está sempre presente, como em todos os atos dos homens, acabaram por criar, voluntária ou involuntariamente, formas estruturais ou doutrinárias, que fazem perpetuar a sua permanência nas instituições, e criam dependência dos fiéis em relação à sua religião. Alguns, com intenções menos sérias, desenvolveram inclusive, formas de incrementar as suas condições ou bens materiais e ou o seu poder. Esqueceram-se do incentivo espiritual, que poderá ter estado na origem da criação da respetiva religião.

A luta pela supremacia das religiões – O afastamento e separação entre os homens

Como o ego domina os homens, todos se consideram senhores da “verdade”, e a maioria das vezes acreditam verdadeiramente nela. Assim alguns dos seguidores de cada religião, em face da crença na “sua verdade”, na sua religião, tentam muitas vezes impor a sua religião aos outros. Quanto mais egóicos são, ou quanto mais condicionados são pela sua “verdade”, mais impositivos são. As religiões acabam muitas vezes por se tornar um palco de luta pela liderança, pela conquista de crentes. Quanto mais crentes tiverem, digamos que mais forte é o seu “ego coletivo”.

Se cremos crescer como Seres, temos de retirar o ego das nossas vidas, temos de nos transformar todos e cada um de nós. Temos de aceitar cada um como é, com as suas ideias. Elas não são melhores ou piores, são simplesmente as suas. Deixemos cada um ser o que quiser Ser, ou o que É. É na multiplicidade e variedade de tudo, que está a verdadeira riqueza da humanidade e do Universo.



Cada um tem de ter a oportunidade de seguir o seu caminho, de descobrir a sua “verdade”, e, não se limitar a seguir a “verdade” dos outros. Se sinceramente procurar a “sua verdade”, certamente virá a perceber que só a pode descobrir dentro de si. A “verdade” de cada religião nunca será a sua se não a sentir dentro de si. São as “verdades” impostas por cada um, por cada grupo, por cada religião, por cada nação, “verdades” essas que interiorizamos no nosso ego, as responsáveis pelo afastamento dos homens. Não raro são as responsáveis pelos ódios e pelas guerras entre as pessoas e entre os povos.

As Religiões têm de se transformar, deixar de ser exclusivistas. Enquanto não acabarem com a mentalidade Egoica e separatista de defenderem que são os donos da “verdade”, em oposição à “verdade” dos outros, não deixarão de ser a fonte de discórdia que não permite que cada um seja o que É, amor.

Cada pessoa, cada religião, ou cada nação, só alimentam o ódio ou fazem a guerra se tiverem a “verdade” do seu lado, a sua “verdade”. Todos consideram que a “verdade” está do seu lado, não compreendem que cada um tem a sua “verdade” e devem aceitar a “verdade” dos outros. Só com a aceitação da “verdade” de cada um, os ódios e as guerras podem acabar. Infelizmente todos sabemos que a “verdade” de algumas religiões esteve e continua a estar na origem de muitas guerras, ou pelo menos serve de pretexto para as fazer.

Os princípios dos Grandes Mestres

Acredito que os mais importantes princípios que estão na base dos ensinamentos dos grandes mestres, que originaram algumas das principais religiões, são semelhantes na sua génese, obviamente transmitidos de forma diferente em função da sensibilidade de cada mestre. Contudo, a compreensão destes ensinamentos nem sempre é fácil, pelo que, muitas vezes quem recebeu estes ensinamentos e os retransmitiu ainda não tinha atingido o desenvolvimento espiritual que lhes permitisse uma compreensão dos mesmos. Assim, foram tomados à letra, ou interpretados deficientemente, por quem ainda não tinha a sensibilidade suficiente para os entender numa perspetiva não materialista. Estes seguidores, por não ouvirem o seu Eu interior, limitavam-se a seguir a sua mente Egoica, adulterando-os e criando um Deus à imagem do homem. Desta forma certamente que muitos dos ensinamentos não chegaram aos nossos dias com a genuinidade com que foram transmitidos pelos grandes mestres.

Assim, ao compararmos, nos nossos dias, as versões das religiões criadas pelos seguidores dos grandes mestres, encontramos conceitos muito distintos e por vezes até antagónicos, contrariando certamente os princípios criados pelos seus fundadores, mas a componente Egoica destas religiões leva a que todas elas se arvorem as donas da verdade. O que agrava a situação é que estes conceitos, criados pela mente dos seguidores dos grandes mestres, dominados pelo ego, levou a que muitas vezes as respetivas religiões se tornassem as grandes responsáveis pelo medo que invade a humanidade e pelo conseqüente ódio entre os humanos.

Muitas das religiões, tal como chegaram aos nossos dias, são um emaranhado de conceitos e praticas, que foram sendo criadas pelos homens, em alguns casos ao longo de milhares de anos. Parte destes rituais complexos e incompreensíveis para os não crentes da respetiva religião, são aceites de olhos fechados pelos seus seguidores.

O meu sentir interior

No que se refere ao catolicismo, fui constatando, ao longo dos anos, que muitos dos conceitos transmitidos pela igreja católica, não são reconhecidos pelo meu Eu interior, porque impedem a criação de um homem melhor, de um Ser de amor, liberto do medo. Constatei a existência de numerosas contradições, que, no meu entender dificilmente poderiam ter origem nos ensinamentos do mestre Jesus, que tinha pregado o amor a todos os homens, até ao seu “inimigo”. Fui aprofundando o meu sentir destes conceitos. Depois tentei perceber a razão das contradições e encontrei-as, no facto, de parte dos conceitos, dogmas e praticas terem sido criados pelos seguidores, condicionados pelo seu ego, o que os levou também a criar formas de criar dependência da hierarquia que criaram, como expusemos atrás. O meu entendimento, é que nos ensinamentos originais não existem contradições, o Deus de Jesus é, de facto, o Deus do amor, não o Deus do pecado e do medo, é o Deus em que cada homem procurando dentro de si (no seu templo) pode encontrar a força para se transformar em puro Amor incondicional, em união com os seus irmãos, com o Todo, com Deus. Esta, que entendo ser a perspetiva de Jesus, é também a perspetiva de outros grandes mestres.

Infelizmente, algumas religiões tiram-nos a autoestima, gerando medo. Por exemplo, a católica, que é a

que melhor conheço, incute-nos a ideia do pecado e que temos de pagar pelos nossos pecados, como se Deus necessitasse de se vingar de nós, por não fazermos o que a religião católica pensa que Ele quer. Mais do que isso, diz-nos que já nascemos em pecado, e, só nos livramos deste pecado, através de determinados rituais. Não só nos impõe o medo, como nos condiciona a seguir determinada religião, e a seguir determinados rituais, para podermos ascender ao reino de Deus. Tira-nos a liberdade de seguirmos o caminho que quisermos, sob pena de não entrarmos no reino de Deus. Condiciona-nos a seguir a religião católica, pois é a que nos pode proporcionar o perdão dos pecados, através de um homem, que, segundo a igreja católica tem poderes para isso.

Assim, um dos piores pesadelos impostos pela religião católica, é incutir medo de que sejamos condenados eternamente, por ações praticadas num período de tempo reduzidíssimo (uma vida humana). Assim, incute no homem o medo da morte. Como o homem tem sempre a espada do pecado em cima da cabeça, receia morrer porque poderá ficar condenado a um sofrimento extremo, eternamente. Contudo, a morte é a libertação das limitações humanas.

Mas nós, a nossa Alma, se nos queremos realizar no Todo, em Deus, no domínio da materialidade, só o poderemos fazer nesta terra, ou noutra lugar, que se reja pelos mesmos padrões da materialidade. Poderemos é precisar de muitas vidas materiais para lá chegar, mas no tempo e no espaço infinitos, tudo pode acontecer.



Os nossos principais receios são, em última análise, receios da morte, receio de perder a nossa individualidade material. Mas a iluminação é a morte do individualismo, pois, conhecemo-nos como Somos, como um Todo.



A religião católica ensina-nos por vezes que não somos dignos de Deus. Os seus representantes, não raro, consideram que não nos devemos dirigir a Deus, sorrindo por sermos quem Somos, mas implorando piedade pelas nossas inúmeras transgressões. Esquecem-se que as pessoas a quem roubam a auto-estima são infelizes, as pessoas que não se amam não podem amar os outros, as pessoas que se acham indignas vêm os outros como indignos. Não entendem que esta imposição do medo impede-nos de amar.



Alguns Grandes Mestres, são reconhecidos, até pelas pessoas que não são seguidoras das respetivas religiões, como seres inspirados, cujos ensinamentos poderão ajudar a humanidade. É por exemplo o caso de Lao Tze, de Jesus, ou de Siddhartha Gautama , o Buda, entre outros.

Certamente que estes Grandes Mestres, que partilham com certeza a mesma “verdade”, transmitida de forma diferente, em função da sensibilidade de cada um, pugnariam pela união de todos os homens, pela aceitação da “verdade” nas suas múltiplas sensibilidades, nunca seriam defensores da separação dos homens ditada pelas suas “religiões”, pois tal é contraditório com os princípios que pregaram.

Cabe a cada um procurar no seu “sentir interior” a “sua verdade” e, entender, de entre a multiplicidade de ensinamentos, os que o podem ajudar a ser feliz, e a crescer, despojado do seu ego megalómano, em harmonia e unidade com todos os seres.



Todos os caminhos que levam ao abandono do ego, ao desapego, à união entre todos, ao amor incondicional, à aceitação, são caminhos para nos tornarmos seres felizes. Esse caminho, acredite-se ou não na vida para além da morte, constrói-se nesta terra.



O que no meu entendimento deveria ser o papel das religiões

A mensagem central das religiões deveria ser ensinar os homens a crescerem como seres felizes.

As religiões deveriam ensinar-nos:

- Que enquanto habitantes desta terra, é nela que temos de construir a nossa felicidade, que passa por criarmos a felicidade à nossa volta;
- Que nós e tudo o que nos rodeia, somos um Todo, que tem de crescer em conjunto, em harmonia;
- Que quando nos esquecemos disso, e desenvolvemos a nossa individualidade para nos sobrepormos aos outros, criando separação entre os seres, criamos infelicidade para nós e para os outros;
- Que Deus é tudo, é o Todo de que fazemos parte, e que temos que crescer como o Todo, portanto em União a Deus;
- Que se somos um Todo e nos vemos como um Todo, é o amor incondicional que espontaneamente nascerá e que nos fará viver em União;
- Que se somos um todo e se somos eternos não há razão para termos medo. Que é o individualismo e o receio que ele acabe, que gera em nós o medo e nos impede de amar e de sermos felizes.



As religiões deveriam ajudar-nos a perceber que Deus se realiza em cada um de nós, na multiplicidade do que somos. Portanto todos nos realizamos nos outros. Logo, Deus é perfeito e tudo é perfeito. Contudo, cabe a cada um de nós, se cremos realizarmo-nos em Deus no Todo, enquanto seres humanos, o papel de nos desenvolvermos em harmonia, aceitando e apreciando a multiplicidade do que Somos. Assim, esta realização no todo, gera em nós o amor incondicional por tudo e pelo Todo, por Deus.



Este caminho de realização no Todo, permite entender, que todos somos importantes, ninguém é mais importante do que ninguém, e todos temos direito a viver alegres e seremos felizes. Enquanto seres materiais, vivendo condicionados por esta dimensão espaço temporal, onde nos queremos realizar como um Todo, cada um de nós só conseguirá ser totalmente feliz se ele próprio gerar felicidade.

4 CAPÍTULO

Uma nova era

4.1 Como construir o Caminho

Cada ser humano que vive sobre o planeta Terra, está aqui para aprender a ser Feliz.

Contudo, esta é uma tarefa árdua, porque cada um de nós herdou dos seus ancestrais, não só uma estrutura física, mas também uma mente, suportada por um ego - que se foi estruturando ao longo de milhares de anos, e que tem continuado a ser esculpida, pelos nossos progenitores, e por nós próprios e todos aqueles que interagem connosco. Obviamente, que cada um de nós tem uma palavra a dizer na sua construção pessoal, mas para poder ser ele a efetivamente decidir a sua própria vida, de forma plena, tem de se tornar um Ser extremamente consciente.

Se quisermos cumprir esse desidrato, de crescer como seres felizes, temos, pois, um grande desafio pela frente, que é tornarmo-nos seres plenamente conscientes, pois só assim, ao trilhar esse caminho, nos poderemos transformar a nós, e, ao fazê-lo, contribuímos também para a transformação da Humanidade. Cada um de nós não é, na verdade, uma ilha; aliás é por essa razão que, como já atrás concluimos, é tão difícil tornarmo-nos conscientes, mas é também por essa razão que participamos na construção da sociedade humana.

De facto, a humanidade é um Ser alargado em crescimento contínuo, em que todos nos condicionamos uns aos outros, e em conjunto crescemos. Nós, os nossos antepassados e todos os que vivem connosco neste planeta no período da nossa vida na Terra, todos têm contribuído para a construção da humanidade que somos, uns com impacto mais visível, outros com menos.



Mas independentemente de sermos um Todo, todos somos diferentes e únicos, e é esta diversidade que origina a enorme riqueza da humanidade. Mas também determina que cada um terá de percorrer o seu

caminho. Não posso fazer o "caminho" por ninguém, assim como ninguém me pode substituir na minha própria caminhada... Mas temos de ser conscientes, se queremos seguir o nosso caminho sem ir a reboque do resto da humanidade.

O grande objetivo deste livro é ajudar-nos a todos, e a mim também, a tornarmo-nos seres mais consciente, realizando-nos no que Somos e desempenhando um papel ativo na construção do que É a humanidade. Cada um de nós só se pode transformar a si próprio, mas, ao transformar-se a si próprio, transforma também de alguma forma a humanidade, - evidentemente na quota-parte possível. E, tal como acontece no mundo material, também aqui funcionamos segundo as regras da dialética dos opostos. Construimo-nos como o Todo, à medida que vamos construindo a nossa individualidade no Todo, desde que tenhamos consciência que somos o Todo.



Assim, a individualidade é importantíssima na riqueza que cria ao Todo, desde que nós, como seres individuais, tenhamos consciência de que somos o Todo. E percebamos que, quando nos conhecermos como o Todo que Somos, beneficiamos de nos termos experienciado, em toda a diversidade possível do que Somos. Assim, não só cresceremos individualmente, mas cresceremos como um Todo, o que nos poderá permitir passarmos, globalmente como humanidade, para um patamar de Consciência Superior.

Em primeiro lugar, para que cada um de nós individualmente, possa crescer, sem condicionamentos, não condicionado pelo passado, pelo futuro e pelo meio envolvente, tem de aprender a viver consciente. Para entendermos o que está na origem da inconsciência humana, fomos descrevendo ao longo do livro, os aspetos que nos pareceram relevantes para a construção do atual padrão da mente humana, que nos condiciona e tende a dominar. Tentámos explicar o modo como somos condicionados, e como nos podemos libertar dos condicionamentos. O livro tenta explicar, aponta e sugere o que temos de mudar, para não sermos pura e simplesmente condicionados pelo nosso ego, deixarmos de ser simples seguidores dos outros, e, pelo contrário, construimo-nos, a cada um de nós, como seres conscientes.



Em segundo lugar, sabendo a importância da diversidade das individualidades, na construção do Todo que somos, temos de aceitar inequivocamente cada um tal como é, para também ele (ou o nosso outro "Eu") ter toda a liberdade de se construir a si próprio como ser consciente pleno, único e livre. Sabemos que, quando nos reconhecemos como o Todo que Somos, realizámo-nos tanto mais integralmente, quanto maior a diversidade do Todo que somos.



Em terceiro lugar, sabendo, reconhecendo que, nós humanidade, só sobrevivemos desde que vivamos em equilíbrio, à semelhança de qualquer organismo vivo, temos de gerar equilíbrio entre nós e no planeta que nos acolhe (Obviamente que se nos virmos como o Todo que somos, e nos desprendermos do nosso ego que alimenta o individualismo, que pretende garantir que somos mais importantes do que os outros, poderemos gerar o necessário equilíbrio). Assim, temos de entender que as nossas necessidades materiais não são superiores às de ninguém. O primeiro objetivo, em termos materiais, deverá ser

garantir que todos tenham condições para viver uma vida digna como seres de “igual importância”. Assim, dispondo de condições materiais suficientes, logo com menos medo, sem revolta, torna-se mais fácil aprender a viver geridos pelo amor, em inteira liberdade, e construirmo-nos como Seres únicos que fazem parte do Todo.



Conhecendo-nos como Seres, percebendo as razões que nos levaram a vivermos como vivemos, é mais fácil tornarmos-nos Seres conscientes. Mas, para tal, temos de passar por um processo de transformação. É um processo habitualmente e normalmente lento, em que cada um desenvolverá e consolidará o seu caminho. Sistematizando o que foi descrito ao longo do livro, apresento-vos, de seguida, uma visão possível, de etapas que nos podem levar à transformação, até nos realizarmos como Seres Iluminados.

Todas as etapas do processo de transformação que aqui descrevo e desenvolvo, estão profundamente interligadas, pois quando estamos a implementar uma, sem nos darmos conta, estamos a desenvolver as outras. Por exemplo, ao desenvolvermos o *processo de aceitação*, estamos a *prescindir do nosso ego*, mas o inverso também é verdadeiro, quando prescindimos do nosso ego, torna-se mais fácil a aceitação. Quando criamos um intenso *estado de presença*, deixamos de alimentar o ego e torna-se mais fácil a aceitação.

Desenvolvimento do estado de presença

No “estado de presença” estamos libertos dos condicionantes que não nos deixam estar simplesmente em determinado lugar, num determinado momento, por inteiro, inteiramente atento ao momento, sentindo-o em pleno, sem trazer à mente pensamentos que impeçam de apreciar o momento em total liberdade, e sem desenvolver emoções que condicionem a apreciação livre do momento.



O processo de implementação, decorrerá naturalmente, passando por vários estádios.

Em qualquer ocasião, em particular naquelas que envolvam situações que possam desencadear emoções mais intensas, poderemos tentar deixar de pensar, de alimentar pensamentos que, normalmente, se tornariam obsessivos; nestes casos é imperativo estar atento, comportarmos-nos como meros observadores. Se algum foco de emoção começar a surgir, observemo-la como simples observadores, sem nos envolvermos. Sabemos que os pensamentos obsessivos alimentam as emoções e estas incrementam os pensamentos, num ciclo difícil de parar. Em situações críticas, podemos respirar lentamente, controladamente, focando aí - na própria inspiração e expiração - a nossa atenção, observando como o corpo começa a relaxar e a emoção baixa. Contudo, mantenhamos sempre atenção na situação e nos seus aspetos e cambiantes, como observadores, verificando que agora ela já não nos altera fisicamente, deixámos de gerar pensamentos obsessivos e as nossas emoções acalmaram.

No início, provavelmente, só nos lembraremos de proceder desta forma em situações em que a

emotividade esteja à “flor da pele”. É bom que tal aconteça pelo menos nestas situações.

Gradualmente, deveremos procurar habituarmo-nos a focar-nos em tudo o que estamos a fazer. Desta forma, iremos eliminando os nossos condicionamentos mentais, gerados pelos nossos pensamentos obsessivos. Nós, e a nossa mente, ficaremos livres para outros “voos” mais altos. Por exemplo, se estivermos a andar podemos focarmo-nos neste ato simples e procurar sentir os movimentos dos músculos, a forma como tocamos o chão, a deslocação relativa do ar, enfim, sentir o que livremente se proporcionar. Sentir, não racionalizar.

Esta aprendizagem terá de ser feita, à sua maneira, por cada um. Esta nova forma de estar, deverá, dentro do possível, tornar-se uma constante do nosso dia a dia.

Ao deixarmos de ser dominados pelos pensamentos obsessivos e pelas emoções associadas, começaremos a perceber que, no nosso dia a dia e a pouco e pouco, vamo-nos tornando mais calmos, menos agitados e vão surgindo as ideias criativas, inovadoras, e surgem as respostas às questões que atormentam, pois deixamos de estar tão condicionados pelo nosso ego, e a nossa mente encontrar-se-á muito mais livre. Começamos a observar e a reconhecer em nós mais serenidade.

A Alma livre e sábia começa a aflorar.



Com o tempo, a intermitência de pensamentos obsessivos e emoções “negativas” tornar-se-á menor, sendo que, quando estes deixarem de ocorrer, a Alma pode manifestar-se, então, em todo o seu esplendor.

Através da Alma podemos ligarmo-nos ao Todo que somos. Entraremos num estado avançado de consciência. Neste estado notamos que a nossa sensibilidade muda, sentimos com naturalidade o que nos passava despercebido. Gradualmente iremos sendo invadidos por grande paz e serenidade. O nosso estado de espírito tornar-se-á alegre, calmo, ponderado.

Chegará então o momento em que deixaremos de ver o mundo só através da nossa mente, como uma interpretação racional.

Gradualmente, começaremos a sentir o mundo, a conhecê-lo intrinsecamente, sentiremos em nós cada ser ou cada objeto que nos rodeia, e sentir-nos-emos unidos a eles. Não teremos elaboradas explicações racionais sobre o que observamos, mas sentiremos o que observamos de forma diferente, com uma vida intrínseca, com uma luminosidade e uma intensidade diferentes, como uma revelação....

A mente racional, dominada pelo pensamento irá dando lugar à Alma e ao sentir. Com a libertação do ego, o desaparecimento do medo, o baixar das defesas, o eclipse dos condicionantes, começa a ocorrer o aumento gradual da sensibilidade. Por nos sentirmos plenamente livres, iremos começar a sentir os seres ou objetos que nos rodeiam, a ligarmo-nos a eles, sentindo, apercebendo como realmente São, sentindo o “fluir”, a “Alma” por detrás da matéria. Este é o estado de Iluminado em que nos ligamos à Consciência Universal.



A maioria de nós, ao longo da vida, tem já deparado com situações que lhe permitem entender, um pouco pelo menos, o que acima descrevemos.

Ao fim de um determinado dia, em que ocorra uma situação que correntemente qualificamos como problemática, que pela sua natureza acaba por gerar pensamentos obsessivos e emoções negativas crescentes, deitamo-nos desgastados, meio perdidos e desanimados, sem saber como resolver a situação. Muitas pessoas, entre as quais é comum encontrar-se alguém por quem nutrimos consideração, aconselham frequentemente a dormir sobre o assunto. O que é certo, aceite-se ou não a sugestão de bom grado, é que se conseguirmos ter uma boa noite de sono, no dia seguinte, quando nos levantamos, ou quando estamos no duche, não raro parece que se “faz luz”, e de repente, inesperadamente, o problema insolúvel e dramático da véspera, torna-se algo claro, leve, transparente, de resolução simples.

No dia em que o problema ocorreu, este parecia estar envolto numa “penumbra escura”, perturbadora e impenetrável, num ambiente pesado, doloroso e desanimador, face às emoções que gerámos; mas, na manhã seguinte, após a energia “negativa” resultante das emoções se ter dissipado, tudo parece límpido, sem “qualquer penumbra” a assombrar-nos; os condicionantes da véspera desapareceram e as soluções podem aparecer naturalmente.

Também, certamente, já aconteceu a todos nós termo-nos embrenhado no meio da natureza, contemplando uma paisagem muito bonita, e, sem que tenhamos tido qualquer ação premeditada, achamo-nos em situação na qual os pensamentos habitualmente presentes se dissiparam, e limitámo-nos simplesmente a apreciar a beleza que nos rodeava durante um intervalo de tempo indefinido.

Sentimo-nos bem e certamente sentimo-nos motivados a voltar aquele local, para repetir aquela sensação. Eventualmente, se voltarmos ao mesmo local, aquela sensação genuína, não condicionada, não voltará a acontecer com o mesmo impacto em nós, porque poderá haver já algum condicionamento.

Fascinante, é a experiência vivida por alguém, que passo a descrever-vos: “- numa manhã, sentindo-se muito bem consigo próprio, com a mente limpa e calma, observou uma árvore centenária, que já tinha observado muitas vezes e que considerava bonita, mas desta vez, tudo se passou como se .. estivesse ali, mas sem estar ali, como se estivesse fora do tempo e do espaço... Simultaneamente, sentiu a árvore tal como se fizesse parte dela, sentindo-se ligado à árvore, sentindo algo para além do visível, talvez “o fluir”, a vida da árvore, que permitia que ela se expressasse com uma cor mais viva e brilhante, com uma nova vida - Certamente que esse alguém a sentiu dentro de si, de uma forma que nunca antes tinha ocorrido. Foi uma sensação inexplicável. Foi sentida mas é impossível de descrever em pleno”.

Se isto ocorrer também com cada um de nós, ou de vós, dificilmente voltaremos, ao local e viveremos, um momento semelhante, dificilmente sentiremos a vida daquela árvore da mesma forma. Tal acontece, porque a nossa transformação ocorrerá gradualmente, de forma que estas situações corresponderão a episódios fugazes. Com efeito, só quando nos tornarmos absolutamente livres, iluminados, poderemos ligarmo-nos ao Todo e, em permanência, podemos sentir tudo com esta beleza intrínseca. Só neste estado deixaremos de conhecer o que nos rodeia apenas como uma interpretação mental do que observámos, para passar a conhecer verdadeiramente, intrinsecamente sentindo, sem qualquer intervenção da mente. \

Para desenvolver este “estado de presença”, para nos treinarmos a habituarmo-nos a libertarmo-nos dos pensamentos obsessivos e das limitações da mente egoica e, em simultâneo, começarmos a criar

serenidade e paz, devemos criar o hábito de, diariamente, reservar algum tempo para fazer Meditação.



O ser e o desejar ser

Na nossa vida diária, temos de decidir como queremos viver. Ou viver inteiramente o presente, como se só existisse o agora[94], ou viver de recordações do passado e/ou viver perspetivando permanentemente o futuro. Já vimos que qualquer destas últimas formas de estar geram emoções negativas. Viver perspetivando continuamente o futuro, como já vimos, gera ansiedade. A nossa postura perante a vida, não deve ser baseada no desejar ser alguma coisa, não se deve pôr a tónica no futuro, não se deve articular o termo “desejar ser”, mas devemos utilizar o verbo “ser”, no presente do indicativo. Eu Sou em vez de Eu Quero Ser.



Quando me perspetivo no futuro e digo "desejo fazer isto", instala-se sempre alguma dúvida no meu espírito: - se consigo mesmo fazer o que desejo, e isso gera alguma ansiedade. Já sabemos que, por força da lei da reversão dos efeitos da hipnoterapia, quando se instala a dúvida no nosso espírito, porque receamos que não consigamos, e se nós insistimos, a dúvida pode também aumentar, e o efeito habitualmente é o contrário do desejado.

Ora, quando nos baseamos no desejar ser ou fazer, é comum instalar-se a dúvida e gerar-se algum constrangimento, alguma emoção, instalar-se ansiedade e, como consequência, não criamos paz interior.

Assim, eu só serei “alguma coisa”, quando deixar de lutar por querer ser “isso”, quando desenvolver a serenidade para, sem sentir qualquer pressão, sem qualquer desejo que me retire do estado de absoluta paz, me situar no presente e for de facto “isso”, e tiver consciência que o Sou.



Temos que “desanuviar” a nossa cabeça, deixar de criar dúvidas se “serei” ou se "poderei ou não ser". Para isso é imprescindível deixar de "utilizar" o termo “desejar ser”, para passar a reconhecer a primazia ao verbo “ser”, sendo, no momento: - aquilo que Sou. O futuro constrói-se no presente.

Só assim teremos plena paz. Assim, habituemo-nos a estar simplesmente, em qualquer momento ou lugar, sendo apenas o que Somos, atentos, não subjugados aos pensamentos obsessivos, logo desligados do passado e do futuro, desenvolvendo o “estado de presença”. Não esqueçamos que no exato agora nada nos afeta.

Aprender a Aceitar

Quando, em consequência de determinados acontecimentos, ocorrem na nossa mente processos, condicionados pelo ego, que criam desequilíbrios, e que acabam por gerar as doenças que chamamos

"psicológicas", não podemos deixar de recordar que a cura da maioria destas doenças começa, quase sempre, pela simples aceitação dos acontecimentos que estiveram na origem das mesmas.

Para não gerarmos, em nós, emoções que criam desequilíbrios, temos de aceitar, a nós próprios, aos outros e aos acontecimentos que nos envolveram.

Note-se que, por vezes, não conseguimos desenvolver integralmente o “estado de presença” em todas as situações em que se impunha fazê-lo e, assim, quando ocorre uma situação que consideramos problemática, deixamos o nosso ego intervir e gerar pensamentos compulsivos e emoções “negativas”. Se não conseguimos reverter tal situação e voltar, de imediato, ao “estado de presença”, devemos aceitar a situação, percebendo que, se já ocorreu, nada que façamos pode fazer voltar o processo atrás eliminando-o.

No entanto repare-se que, ao aceitarmos, tudo se passa como se explicássemos a nós próprios que este processo não interferiu connosco, com aquilo que nós Somos, e, portanto, não tem impacto em nós – não foi significativo -... Logo, se não tem impacto em nós, não há motivo nem justificação para gerarmos medo, ou outras emoções “negativas” dele derivadas. É como que dar “folga” ao ego, para ele não relacionar com a nossa entidade material, o que aconteceu.

Como referimos, ao longo do livro, o nosso ego relaciona todos os acontecimentos com a nossa entidade material, como se, na verdade, ela fosse o centro de tudo. Por vezes cria cenários, completamente desfasados da realidade, tentando-nos convencer que o objetivo subjacente ao acontecimento ou à projeção do acontecimento, foi ou será afetar-nos, ou prejudicar-nos, para assim, sobrevalorizar-nos como indivíduos. Obviamente que este processo é, muitas vezes, involuntário, mas é assim que o nosso ego funciona.

Se o acontecimento não tem impacto em nós, o nosso ego não entra em ação, logo não são gerados pensamentos compulsivos nem emoções deles derivadas.



Como referimos noutro capítulo aceitar o que aconteceu é o único ato lógico.

Se algo aconteceu nada podemos fazer para voltar atrás e reverter a situação. Só há que aceitar o facto. O nosso ego é que, no intuito de valorizar a nossa individualidade torna a nossa mente ilógica e acaba por arrastar, para cima de cada um de nós, pesados "fardos" que, não raro, são muito difíceis de aligeirar...



Quando aceitamos, um acontecimento, o nosso ego é retirado do circuito, e como consequência não criamos pensamentos compulsivos, condicionados pelo ego, não geramos desta forma emoções negativas e a nossa mente fica livre.

Com a mente não condicionada, podemos encontrar soluções sem a intervenção do nosso ego, e surgem, então, as "soluções" criativas. Se em certo acontecimento houve intervenção de terceiros, podemos encontrar soluções que vão ao encontro de todos os intervenientes. Ao invés de criarmos tensão entre os intervenientes, de criarmos emoções negativas, criamos um clima amistoso e as soluções aparecem com

naturalidade.



Uma forma de tornarmos mais fácil a aceitação, é encararmos as situações habitualmente consideradas problemáticas, como sendo “oportunidades de crescimento”. Sem elas não poderíamos “crescer”.

Como refiro noutra capítulo anterior, quando encaramos as “oportunidades de crescimento” de forma positiva e as conseguimos solucionar, elas ajudam-nos a “crescer”, a evoluir, e não há certamente necessidade de as repetir. Se voltarem a ocorrer situações semelhantes, já não serão um problema pois aprendemos a resolver positivamente a situação.

Contudo, se as encarmos de forma negativa, hão-de voltar a repetir-se, uma e outra vez, até que aprendamos a solucionar-las. Será muito bom perceber e aceitar que sem as “oportunidades de crescimento” não podíamos melhorar a nossa vivência, crescer, e, assim, ao invés de criarmos e deixarmos desenvolver sentimentos de revolta, aceitemo-las simplesmente, e, mais do que isso, agradeçamos por nos ter sido proporcionada tal oportunidade de crescer.

Por vezes, o que está na origem do nosso “problema”, é algo que nós fizemos mas que, pela nossa formação, desencadeia e desenvolve um sentimento de culpa pelo ocorrido. Martirizamo-nos vezes sem conta, revendo em pensamento a situação, e geramos as emoções “negativas” inerentes. Também aqui o ego interveio da maneira habitual, porque considera que se nós queremos verdadeiramente ser “os maiores” não podemos falhar de modo algum, senão nesta sociedade competitiva nunca teremos lugar.

Também nestas situações, mais uma vez teremos de aceitar os factos ocorridos bem como considerar a situação criada, simplesmente como algo efetivamente do passado, que já ocorreu e que nada nem ninguém pode, agora, alterar; a solução possível só poderá ser: - “perdoarmo-nos”[\[95\]](#) a nós próprios. Entendemos que todos somos humanos, todos podemos falhar. Admitir e aceitar as nossas falhas revela humildade, revela compreensão pela nossa humanidade, e, muitas vezes, faz com que sejamos melhor aceites pelos outros. Os outros deixam de nos encarar como concorrentes, que ao mostrarem-se mais capazes poderiam por em causa o seu próprio ego. Deixam também de nos ver como pessoas orgulhosas, de que querem manter distância.

Se, por sermos humildes e admitirmos e aceitarmos as nossa falhas, os outros nos olham com desdém, porque não querem ser vistos nem conotados com pessoas humildes que tem falhas, para poderem ser melhor e mais facilmente aceites pelas pessoas que eles consideram importantes, não fiquemos afetados por isso, pois eles - esses outros - é que precisam de ajuda para neutralizar o seu ego doente.



Quando o que fizemos ou que aconteceu num passado longínquo ainda nos afeta, não devemos esconder de nós o problema, para que ele não germine sub-repticiamente no nosso inconsciente, mas devemos encará-lo, percebendo que faz parte do passado, por isso não faz sentido no presente; perdoemo-nos e eventualmente perdoemos outros envolvidos, para que as emoções a ele associadas se dissipem e ele deixe de azucrinar a nossa mente. Vejamo-la como uma oportunidade de crescimento, que não aproveitámos à data, mas que agora aproveitámos. Só então ficaremos em paz. Se não podemos alterar a

situação ocorrida, aceitemo-la; entendamos que todas as “oportunidades de crescimento”, que nós habitualmente designamos por problemas, são úteis para o nosso desenvolvimento, para que possamos crescer. Assim sendo, quando aprendermos, certamente que não as voltaremos a repetir, ou não voltarão a afetar-nos pelo menos da mesma forma.

Contudo, quando, por nós próprios, não conseguirmos atingir este entendimento destas situações e perdoarmo-nos verdadeiramente, então poderemos necessitar de recorrer à ajuda de um profissional.

A aceitação implica o não julgamento. O não julgamento de nós próprios e dos outros.

Aceitemo-nos como somos, com as características que mais nos agradam e com as que menos nos agradam, não nos julguemos.

Não nos julgarmos, não significa que não nos transformemos em Seres “melhores”, aliás só nos podemos transformar a nós próprios. Não julgar significa não criar pensamentos obsessivos acerca de tudo, inclusive de nós próprios, martirizando-nos, e em consequência, gerando emoções “negativas” que, provavelmente, nos afetarão do ponto de vista físico e psicológico, e que - também e certamente - poderão afetar os que nos rodeiam.

Não julgar significa não deixarmos o nosso ego condenar-nos, por não sermos seres perfeitos, por termos menos condições de competir com os outros. Significa apenas aceitarmo-nos tal como somos e a partir daí transformarmo-nos em seres melhores.



Não julgar os outros, significa aceitá-los tal como são.

Todos nós temos diferentes formas de estar, e é isso que torna a humanidade mais rica. Nas nossas relações com os outros, o nosso ego pode considerar que as atitudes assumidas pelos outros o põem em causa, o ameaçam. Na realidade, o problema está sempre relacionado com o possível impacto que os outros, ou as suas atitudes, têm no nosso ego. É o nosso ego a reagir aos egos dos outros.

Não deixa de ser curioso que, quando os outros apresentam, o que nós chamamos “defeitos”, que conscientemente ou inconscientemente nós consideramos que também são nossos, são esses os “defeitos” que temos mais dificuldade de aceitar nos outros. É por isso que muitas vezes dizemos, relativamente a outra pessoa, familiar ou não, que não nos entendemos porque temos “feito” parecido. De facto a nossa parte não egoica tem consciência dos “defeitos” do nosso ego, mas este não deixa que os aceitemos nos outros.

A atitude mais desejável é considerar que cada um é o que é e devemos deixá-lo ser como é, - não temos de o mudar. Nós também somos o que somos, e se formos seres conscientes, sem ego que nos escravize, as atitudes dos outros não têm de ter impacto em nós. Então não precisamos de julgar os outros, aceitemo-los tal como são.

Também nós podemos ter formas de estar, que desagradem muito aos que conosco convivem, e se formos seres dominados pelo ego, só conseguimos ver o que consideramos serem defeitos nos outros, apenas detetamos faltas, falhas, deficiências e más intenções nos outros e raramente vemos, ou pelo menos aceitamos os nossos aspetos “negativos”.

As atitudes dos outros, em particular aquelas que nós consideramos que nos geram mais problemas, são as que nos podem proporcionar um maior crescimento. Em vez de nos revoltarmos, reagindo contra elas, aceitamo-las, aproveitamo-las para crescermos, e agradeçamos pela oportunidade de crescimento que nos está a ser proporcionada por tal dádiva.



Se nos habituarmos a aceitar os acontecimentos, tornar-nos-emos Seres mais serenos e viveremos em paz connosco próprios.

Libertação do ego

Como referimos ao longo de todo o livro, o grande condicionante, que incrementa desmesuradamente a individualidade e o afastamento dos outros, é o nosso ego. É ele que gere o impacto que tudo o que acontece no exterior, ou até na nossa mente, tem em nós próprios. É em função dele que a nossa mente funciona, gerando pensamentos que nos prejudicam, nomeadamente, quando estes têm impacto no nosso corpo, gerando emoções “negativas”, e reações corporais que podem desequilibrar o nosso organismo, provocando doenças. É devido a esta forma de nós funcionarmos, condicionados pelo ego, que nas relações com os outros, temos reações que também os afetam, que nos afastam deles, e que por vezes os destroem, ou criam condições para a sua destruição. Assim, o ego de cada um, que cresceu desmesuradamente, é o maior responsável, pelos problemas da humanidade.

È condicionada pelo ego, que a nossa mente, a qualquer custo, pretende defender e satisfazer a nossa individualidade material, gerando pensamentos que alimentam, em particular a emoção medo, ou outras dela derivadas, que impedem o aparecimento natural do amor entre as pessoas e o que as rodeia, não nos permitindo a união natural e fácil entre os seres.

Como acima referimos, há várias formas indiretas, para reduzirmos o ego à importância que deve ter, entre elas encontram-se: o desenvolvimento do “estado de presença”; cultivar a “aceitação” e o não julgamento dos acontecimentos, de nós próprios e dos outros; o entendimento de que o que consideramos problemático, corresponde a “oportunidades de crescimento”, sem as quais dificilmente nos poderíamos desenvolver e evoluir; a criação do hábito de fazer meditação diária...



Contudo, também poderemos, de forma mais direta, retirar a influência do nosso ego, na nossa vida diária.

O ego tem por finalidade preservar e satisfazer a nossa individualidade material, e nós podemos entender a relatividade da materialidade. Poderemos dar menos importância ao que é material, percebendo a relatividade da materialidade, percebendo que tudo é impermanente, que tudo muda e está em mudança, que nada é perene. Assim, poderemos apreciar o que nos é disponibilizado, mas sem criar apego.

Entendendo, que o que nos é disponibilizado em termos materiais, dá-nos uma alegria momentânea, que depois se esvai. Que quando desejamos a repetição dos acontecimentos, ou buscamos a reposição de algo que tínhamos, criamos em nós ansiedade, que nos torna infelizes. Que a espontaneidade de algo

novo, que nos dá alegria, não se repete, com a mesma intensidade por mais que se deseje.

Poderemos entender que somos seres imateriais, que não precisamos da materialidade para sermos felizes, precisamos sim, de sentir a união com os outros, e o amor daí resultante, para construirmos a nossa felicidade. Contudo, deveremos entender que é dentro de nós que criamos esta união, que se gera este amor que não precisa de retribuição para existir, que é um amor incondicional, não um amor egoísta. Que este amor incondicional só é possível obter-se, quando nos sentimos um com tudo, com o Todo, quando nos sentimos parte do Todo e apreciamos tudo na sua enorme diversidade.

Poderemos abolir o ego nas nossas relações com os outros, entendendo que ninguém é mais do que outrem, que simplesmente somos diferentes, para nos podermos realizar na multiplicidade do que Somos. Que sem esta diferença não poderíamos beneficiar desta diversidade, desta riqueza da humanidade. Entendendo que nós, como um Todo que somos, devemos realizarmo-nos no Todo, pois só assim, na união, podemos ser felizes. Que, tendo esta perspectiva de vida, não precisamos de competir com ninguém. Que, se somos todos igualmente importantes, para realizar e manter o Todo na sua grande multiplicidade, não precisamos de sobrevalorizarmo-nos, de tornarmo-nos ávidos pelo poder, de pretender ser mais de que somos, porque já somos tudo...

Aboliremos o ego ao entender que a nossa felicidade não se constrói no acirrar da individualidade (por esta via, que incrementa o ego e gera o medo, só construímos infelicidade). Entendendo que essa via leva ao aumento da ligação ao material, ao aumento da ligação ao ter, logo pelas razões já referidos à existência de indivíduos obviamente infelizes.



A construção de Seres felizes, constrói-se pela união de todos, no Todo que somos, deixando aflorar a nossa Alma (a nossa parte do Todo), que permite que em nós se gere o amor incondicional, por tudo e todos, ligando-nos ao Ser imaterial. Relativamente ao material deveremos apreciá-lo, na sua beleza, na sua perfeição, como meio para nos realizarmos no Todo, enquanto seres materiais, para nos tornarmos seres felizes, enquanto habitantes da terra, mas nunca para nos tornarmos dependentes da materialidade.



4.2 A transformação da sociedade Humana

“Em cada homem existem dois homens, o homem individual e o homem Total...”



O homem individual é regido pelo seu corpo, pela sua mente, pelo seu ego. Este homem, se no decorrer da sua vida material não deixar vir ao de cima o seu Ser mais profundo, a sua Alma, será um indivíduo de conhecimento limitado, que terá sempre e apenas como objetivo a sua satisfação e a sua sobrevivência como indivíduo material, independentemente do que acontece aos outros. Obviamente que com esta atitude egoísta, resultado do ego que desenvolveu, este homem, cria desequilíbrios com os seus semelhantes, e com tudo o resto, pois só se interessa por si próprio e só a si atende. Os outros, e tudo o resto só lhe interessam quando podem satisfazer o seu ego, onde ele incorporou tudo o que pode ajudar a cumprir os seus objetivos como indivíduo, os seus bens materiais, os seus animais, os seus amigos, a sua família...



O homem Total, que engloba todos os homens e tudo o que existe, é o homem regido pela sua Alma, que enquanto vivendo no domínio da materialidade, se quer realizar no Todo. Aliás, este foi o objetivo que levou cada homem a decidir encarnar. Assim, para se experienciar e fazer esta aprendizagem no domínio da materialidade, decide retornar à materialidade as vezes que forem necessárias, a fim de, como entidade individual, se realizar, no Todo, em Deus. Este homem é muito mais sábio, e se O deixarmos manifestar-se no nosso corpo, ele sabe como construir um homem feliz, numa sociedade feliz.



A nossa opção, terá de ser a escolha de um entre estes homens.

Se optarmos pelo primeiro, afastamo-nos dos nossos semelhantes, e aumentaremos o ego de cada um. Seguiremos o caminho do afastamento dos outros, do desequilíbrio, da destruição, pelo menos na dimensão em que nos encontramos. Se optarmos pelo segundo, caminharemos para a união entre os homens, para o afastamento do ego individual, para o equilíbrio, para a construção de uma Sociedade Feliz.

Resta-nos decidir qual o caminho que queremos percorrer.

Se decidirmos ser aquele “segundo homem”, certamente não nos transformaremos integralmente nele, de imediato. Teremos um caminho a percorrer, que dependendo de nós, das nossas próprias opções, poderá ser mais ou menos longo[96], até nos transformarmos integralmente neste “segundo homem”. Certamente serão necessárias muitas vidas na terra para o conseguir. Trata-se de um processo de transformação que ocorrerá de forma gradual, durante o qual o “primeiro homem” irá dando lugar ao “segundo homem”. As alterações poderão ser mais ou menos demoradas, mas, recorde-se, quanto mais do “segundo homem” habitar em nós, mais poderemos contribuir para ajudar a humanidade a transformar-se e a alcançar um

nível de consciência superior – e o mesmo acontecerá conosco.



Infelizmente, o mundo ainda é constituído, predominantemente, pelo primeiro tipo de homens. Enquanto o homem mantiver o padrão mental deste tipo de homem, não mudará o mundo.

Uma vez que os líderes de cada país são eleitos de entre homens que funcionam predominantemente segundo este padrão mental, dominado pela mente e pelo ego, quaisquer que sejam os líderes eleitos, uma vez que fazem parte deste tipo de homens, o mundo não mudará. Assim, qualquer que seja o governante que esteja no poder, o seu objetivo será sempre egoísta, o seu objetivo primordial será predominantemente manter o poder, para daí tirar proveitos próprios, ou para o grupo de que se encontre mais próximo. Poderá optar por uma linha política, mais conservadora ou mais “de esquerda”, em função da sua formação e da sua vivência, mas por vezes até nesta escolha pode predominar o objetivo de atingir o poder. Pode, em alguns casos, numa fase inicial estar cheio de boas intenções, pretender mudar a sociedade, tornando-a mais igualitária, mas se ele não incorporou em si muito do “segundo homem”, o seu ego imperativamente ditará sempre as suas decisões e os seus atos. Não conseguirá agir como um Ser plenamente consciente, pois, a sua mente e o seu ego condicioná-lo-ão, e estará sempre sujeito às influências do seu ego e de quem puder ajudar a alimentá-lo. Não conseguirá estar totalmente consciente e não poderá ser livre se não seguir o sentir da sua Alma, liberto das influências ditadas pelo seu ego. Assim, as medidas que tomará, terão sempre como objetivo predominante manter o poder, quando não manter os privilégios dos grupos mais poderosos que lhe permitem manter-se no poder.

Os grupos que estão no poder, só aceitarão como líder alguém que garanta que os seus interesses são acautelados. Por vezes os atos de um grupo que está no poder, afetam de tal forma a maioria da população, que esta, através de eleições, substitui este grupo por outro que promete mais justiça social e económica. Contudo, independentemente das promessas, como em qualquer dos grupos é certamente o ego dos seus intervenientes que domina, qualquer um dos grupos terá sempre como objetivo último servir os seus interesses. Poderão até ceder, em circunstâncias pontuais, aos interesses da maioria da população, quando verificam que há risco de não serem eleitos, mas tal só servirá para acalmar a população, pois que, por fim, os interesses que prevalecerão são sempre os do grupo que sustenta o poder.

Nesta situação, o Todo não interessa, o que interessa é o que o seu ego dita. E o seu ego dita, impõe, que para se manter no poder, e tirar daí benefícios, tem de satisfazer os interesses dos que pertencem ao seu grupo.

Diz-se muito que não há sistemas perfeitos, que a ditadura não é aceitável e a democracia também não é perfeita, mas que é o melhor que temos. Acredito que sim, mas ela nunca servirá para criar uma sociedade mais justa e feliz enquanto pertencermos predominantemente ao primeiro grupo de homens.

Assim, a transformação da sociedade não depende dos sistemas existentes, mas da transformação de cada homem. Quaisquer que sejam as regras que se criem, enquanto o homem não se transformar, a sociedade não muda, continuará sempre uma sociedade onde o que conta são os interesses egóicos de cada um, será sempre uma sociedade injusta e infeliz.



A sociedade só se transforma quando ocorrer a transformação de cada homem. Quanto mais homens houver a integrarem em si, de forma cada vez mais preponderante, o "segundo tipo" de homens, que são regidos pela sua Alma, tendo como objetivo de vida, realizar-se no Todo que somos, mais nos aproximaremos de uma sociedade, justa feliz e equilibrada. Quando estes forem a maioria, então aí sim, conseguiremos gerar a sociedade que lá no fundo todos ambicionamos. Uma sociedade de homens felizes. Poder-se-ão então definir regras apropriadas a este objetivo, contudo, mesmo sem essas regras o objetivo pode ser atingido, uma vez que esse é o interesse da maioria das pessoas que constituem a sociedade.

Poderão certamente existir neste momento, alguns homens e alguns líderes, que se tornaram mais conscientes, mas para transformar o mundo este número terá de aumentar significativamente, terá de se tornar numa maioria.

Na nova sociedade de homens felizes, a que certamente todos nós aspiramos, o interesse do Todo é o interesse de cada um. Os "objetivos" vigentes nessa sociedade serão diferentes dos que caracterizam a atual, pois o interesse de todos sobrepor-se-á ao interesse individual ou dos grupos, ditado pelos respetivos egos[97]. Em consequência, como o interesse de todos será o interesse de cada um, todos e cada um de nós ficaremos felizes quando os nossos irmãos humanos estiverem felizes.

Esta nova sociedade movida pelo sentir que somos um Todo, gera, mantém e exponencia a união entre as pessoas - e essa união de cada um com todos e de todos no Todo oferece e garante estabilidade e felicidade. Se as pessoas estão unidas sentindo que somos todos Um, estará garantido o futuro da humanidade, na dimensão espaço temporal em que vivemos. O equilíbrio entre todos os seres e no planeta estará garantido. Esta união entre as pessoas permitirá que o amor incondicional prolifere. Existirão todas as condições para que as pessoas que habitam o planeta sejam felizes. O mundo será regido por novas regras, que aparecerão de forma natural, refletindo esta nova visão do mundo.



4.3 A velha sociedade e o Novo Mundo

A atual sociedade é uma sociedade dominada pelo medo. Medo relacionado com a nossa individualidade material, pois vemo-nos como indivíduos isolados.

Temos medo que não tenhamos futuro, que não possamos satisfazer as necessidades materiais, muitas delas criadas artificialmente pela sociedade. Temos medo da doença e medo da morte. Este medo, como todos os outros, é gerado pela nossa mente dominada pelo nosso ego - ego que foi sendo criado para garantir a sobrevivência e a satisfação permanente do indivíduo. Esta preocupação constante com o que é material gera medo, explica que tudo façamos para defendermos os interesses materiais, criados pelo ego, mesmo que inclusive possam prejudicar os nossos semelhantes. Quando o ego tem uma força extrema em nós, até a morte física dos nossos semelhantes pode ser considerada, para defender o que consideramos nosso.

Estas atitudes fazem gerar em todos os envolvidos, outras emoções derivadas do medo, como a revolta, o desejo de vingança, o ódio... E esta "cadeia" de causa-efeito tem tendência a avolumar-se e a autoalimentar-se em escalada por vezes imprevisível. Temos uma sociedade dominada pelas emoções negativas, frequentemente crescentes e descontroladas, que afastam os seres humanos uns dos outros e geram a infelicidade no ser humano.

O ego humano considera que é no incremento e defesa da individualidade que se torna possível garantir o futuro de cada um. Assim, a mente humana, dominada pelo ego, para o incrementar criou uma sociedade de competição e gerou uma sociedade de consumo, criando necessidades artificiais, que geraram mais competição entre os indivíduos. Cada um, a procurar ter, a todo o preço, mais hipóteses de sobressair e de satisfazer as excessivas necessidades materiais que criou artificialmente.

Cada indivíduo tem de ser “melhor” constantemente, mostrar-se sempre mais capaz do que o outro seja em que circunstâncias for, ter mais oportunidades do que ele. Ou, ainda, cada um tem de "possuir" mais do que o outro para que possa “sobressair”, ser mais considerado pelos outros, e para garantir que tem um futuro em termos materiais, que lhe permitirá viver rodeado de todos os confortos. Por vezes até os afetos se tentam comprar, pois tudo vale para satisfazer o seu ego.

Mas esta sociedade de consumo gera mais medo em cada um dos cidadãos, e o ciclo interminável, no qual o medo gera pensamentos, que alimentam ainda mais medos, intensifica-se. É uma sociedade em que a mente racional, dominada pelo ego, é rainha. Os bens materiais são o mais importante; o Ser, não conta, ou está muito em segundo plano. Não nos sentimos ligados aos nossos irmãos, não confiamos, sentimos cada vez mais sozinhos. Estamos perante uma sociedade materialista, competitiva, em que os indivíduos estão cada vez mais afastados uns dos outros; é uma sociedade desequilibrada, sem futuro, composta por indivíduos infelizes.



A nova sociedade será diferente pois contará com homens diferentes. Será uma sociedade de homens

conscientes e livres, sem medos. Uma sociedade em que a união será a bandeira dos homens. O amor incondicional será o resultado natural desta união. O homem desta sociedade não é escravizado pela sua mente, condicionada pelo seu ego, mas é um homem com Alma. Por esta razão é um homem sensível, que se sente ligado ao que o rodeia sentindo. Através da sua Alma sente-se e sente em si tudo o que o rodeia. Liga-se ao que lhe é exterior conhecendo-o pelo sentir. Assim, a Alma fá-lo sentir que todos somos Um. Que, estamos neste corpo, para nos realizarmos no campo material, no Todo. Que nós somos fundamentalmente a nossa Alma. Alma que é una com o Todo, que não morre, que é eterna. Logo, se não somos o nosso corpo material, se somos fundamentalmente a nossa Alma também somos imortais e eternos.

Se somos eternos, se não morremos, para quê, então, ter medo? O nosso corpo é fundamental para nos realizarmos na materialidade, crescendo como seres felizes. Podemos apreciá-lo, apreciar tudo o que nos foi disponibilizado no campo da materialidade para nos realizarmos no Todo. Mas, se somos fundamentalmente seres imateriais, não faz sentido aceitarmos ser dominados pelo ego, assim como também não faz qualquer sentido gerarmos apego ao material e criarmos medo. O nosso futuro estará sempre garantido. Somos seres eternos, somos um com o Todo, logo poderemos sempre realizarmo-nos no que quisermos.



Libertos do medo, conscientes que somos um como o Todo, podemos construir uma sociedade humana em que nos realizamos, globalmente, como seres humanos no Todo. O caminho para lá chegar pode ser longo, mas se o número de homens conscientes aumentar tornando-se a maioria, aproximar-nos-emos da realização integral no Todo, aproximar-nos-emos do Paraíso.

Um novo mundo será criado, onde existirá uma nova sociedade humana de homens felizes. Será uma sociedade em que a união harmoniosa entre todos os Seres dominará as relações entre eles. O amor incondicional, que é a manifestação do que Somos, será o sentimento dominante. A solidariedade passará a ser real e constante. Como estamos conscientes do que Somos, que não somos só Seres materiais e somos o Todo, ninguém pretenderá “sobressair” em termos materiais, ninguém precisará de ter mais para se mostrar “superior”. Não haverá competição entre os homens. Todos terão o necessário para viver uma vida material com o conforto que permita que o seu corpo esteja bem, para se dedicar à tarefa de crescer como Ser, pois ninguém aceitará que o seu semelhante possa não ter essas mesmas condições.

O planeta terra estará em equilíbrio, pois ninguém poderia conceber nem aceitaria que fosse de outra forma. Cada um realizar-se-á como quiser no campo material, mas nunca prejudicará o seu semelhante ou o ambiente em que vive. Privilegiar-se-á o Ser. Os homens serão Seres sem ego, ou se quisermos o ego dos humanos será o “Todo”.



Abrem-se então ao homem horizontes inimagináveis, sobre os quais não vou dissertar, pois seriam meras dissertações minhas, que o leitor certamente consideraria utópicas.

Foquemo-nos, pois, na construção de um homem novo, sem ego, gerido pela Alma, um homem Feliz que cria uma sociedade Feliz. Tudo o resto virá por acréscimo.

REFERÊNCIAS E SUGESTÕES DE LEITURA

Albert Einstein - *Teoria Especial da Relatividade* – 1905

Albert Einstein - *Teoria Geral da Relatividade* – 1916

Bíblia Ilustrada – Editorial Universus- 1957

John and Beatrice Lacey - Fels Research Institute – “*Brain in the heart*” - 1962

Carl Jung – *Psicologia do Inconsciente* – Vozes - 1980

Edward Witten, Michael Green, John Schwarz – *Superstring Theory* - 1987

Stephen Hawking – *Uma breve história do Tempo: do Big Bang aos buracos negros* – Gradiva – 1988

Erwin Schrodinger – *O que é a vida?* – Fragmentos – 1989

Paul Davies – *A mente de Deus* – Ediouro - 1994

Neale Donald Walch – trilogia – *Conversando com Deus* - -1995

Brian Weiss – *Muitas vidas muitos mestres* – Pergaminho – 1998

Paul Pearall – *Memória das Células* – Mercúrio - 1999

Paul Strathern – *Bohr e a teoria quântica em 90 minutos* – Jorge Zahar – 1999

Michael D. Gershon - “*The Second Brain*” – Harper Collins – 1999

Brian Weiss – *O passado cura* – Pergaminho – 1999

Brian Weiss – *Só o amor é real* – Pergaminho – 1999

Brian Weiss – *A divina sabedoria dos Mestres* – Pergaminho – 2000

Eckhart Tolle – *O poder do agora – Um guia para a Iluminação espiritual* – Pergaminho – 2001

Stephen Hawking – *O Universo numa casca de Noz* – Gradiva – 2002

Osho – *Consciência* – Editora Cultrix - 2003

Nitiren Daishonin - *Fundamentos do Budismo* – Editora Brasil - 2004

Eckhart Tolle – *O despertar de uma nova consciência* – Sextante - 2005

Sigmund Freud – *Obras Completas* – Imago - 2006 Rhonda Byrne – *O segredo* – Lua de Papel – 2007

Peter Byrne – “*The Many Worlds of Hugh Everett*” - *Scientific American*, - 2007

Acerca do autor



VITOR RODRIGUES DA COSTA nasceu em 1954 em Lisboa. Após cumprir o serviço militar e ter realizado alguns trabalhos que contribuíram para a sua experiência de vida, ingressou no ensino em 1978 como professor do ensino secundário e preparatório e em 1986 entrou na função pública, tendo trabalhado na Direção Geral das Pescas e na Inspeção Geral das Pescas. Aí fez carreira, tendo desempenhado várias funções e assumido vários cargos, nomeadamente de direção. Em 2008 reformou-se da função pública e dedicou-se, de forma serena, a outras atividades que sempre o aliciaram. Exerce Medicina Tradicional Chinesa, dedica-se à reflexão, à escrita, à pintura... Da sua formação destacam-se as licenciaturas em Biologia e em Medicina Tradicional Chinesa.

Glossário

- [1] *Para mim as oportunidades de crescimento, são compostas pelo que alguns chamam “problemas”, mas também pelos acontecimentos que interpretamos como agradáveis, pois todos eles, se aprendermos a vivenciá-los, nos podem ajudar a “crescer”.*
- [2] *De há algum tempo a esta parte tenho vindo a alterar a minha forma de encarar o que me acontece. Comecei a considerar, o que muitas pessoas chamam “problemas”, como oportunidades de crescimento, a aceitá-los, e a aprender cada vez mais com eles.*
- [3] *O homem, dominado pelo seu ego, adquiriu um forte sentimento de posse e considera que os bens materiais, que ficam à sua guarda e até próprio planeta Terra, são seus, incorporando-os no seu ego, e ainda que o universo, assim como tudo o que seja material ou não, existem exclusivamente para o servir. Para o homem até Deus tem a imagem do homem e funciona à sua semelhança.*
- [4] *Que cria mecanismos que se viram contra o próprio corpo*
- [5] *A emoção corresponde à reação do corpo à nossa mente. Um pensamento provoca uma energia no corpo. As pesquisas provam que uma emoção forte provoca mudanças bioquímicas no corpo, que correspondem ao aspeto físico da emoção.*
- [6] *Se nos conhecêssemos fora do domínio da materialidade, no domínio do absoluto, do divino, concluiríamos que a mente também não tem razões para criar este tipo de preocupações, pois nesse domínio somos eternos e não existe sofrimento, contudo a mente é incapaz de compreender tudo o que sai do domínio da materialidade.*
- [7] *É de referir que o organismo equilibrado se cura a si mesmo. Reduz as condições que permitem que a doença apareça e, caso ela surja, cria condições para que o organismo se liberte dela. As Medicinas alternativas como a Medicina Tradicional Chinesa repõem a saúde, restabelecendo o equilíbrio energético no organismo, sendo usadas tanto para tratar problemas físicos como psicológicos.*
- [8] *Vários autores, nomeadamente o psicólogo Augusto Cury ou Nelson Lima partilham a conceção de que os pensamentos e as emoções não são privilégio do nosso cérebro, mas que nós pensamos e sentimos como um todo. Quando refiro o todo que nós somos, englobo no todo, o corpo, a mente e a Alma. Em capítulos seguintes abordaremos melhor todas as questões relacionadas com a Alma.*
- [9] *Num capítulo seguinte explicaremos que é no agora, onde não existe passado nem futuro, neste momento tão ínfimo em que não há espaço nem tempo, em que a materialidade está ausente, em que nos ligamos ao absoluto, que nos podemos ligar a esse objeto e conhecê-lo tal como é, não como uma interpretação da nossa mente, que só o poderá explicar segundo as leis da física, mas sentindo-o em nós. Quem o conhece desta forma sente-o com uma paz e beleza inexplicáveis, como um poema de uma beleza indescritível.*
- [10] *Reagir é agir inconscientemente.*
- [11] *As emoções que geram energia “negativa” influenciam a nossa análise mais do que tudo o resto, de tal forma que a racionalidade do evento passa para segundo plano.*
- [12] *Se estivermos dominados pelo ego, qualquer evento em primeiro lugar é visto pela nossa mente em relação a nós, a como nos “afeta”, o que gera de imediato um julgamento e a criação de uma ligação afetiva positiva ou negativa, que gera emoções.*
- [13] *Certamente que quem gostava do refrigerante se sentiu condicionado a ir beber no intervalo. Quem anteriormente o havia incorporado no seu ego, através da catalogação de que gostava, criando pois uma ligação afetiva com o refrigerante, introduzindo-o desta forma na sua Identidade, terá sido mais facilmente impelido a ir beber o refrigerante.*
- [14] *A medicina Tradicional Chinesa pode utilizar por exemplo as orelhas, as mãos, os pés e a cabeça com a finalidade de diagnosticar e tratar todas as partes do nosso corpo. A reflexologia utiliza as mãos e os pés com o mesmo fim. A semiótica oftálmica utiliza a íris para fazer o diagnóstico. Neste caso não só a o trauma físico ou psicológico, que pode ter ocorrido numa parte do*

nosso corpo, é registado na íris, sabendo-se a idade em que ocorreu, como há registo das reações bioquímicas, sabendo-se por exemplo se há excesso de acidez no organismo e até registos genéticos herdados dos nossos pais e outras influências do passado.

[15] Uma equipa de cientistas da Universidade de Colúmbia, liderada pelo prof. Gershon provou que existe uma inteligência intestinal. Este “cérebro” produz nomeadamente dopamina e serotonina, sendo que se produz no intestino oito vezes mais serotonina do que no Cérebro. Esta substância conhecida pela substância da felicidade tem uma íntima ligação às depressões e às diarreias crónicas.

[16] A equipa do Fels Research Institute, constituída por John e Beatrice Lacey provaram que existe um “cérebro” no coração com mais de 40 mil neurónios que influência o equilíbrio das nossas emoções e decisões.

[17] Esta temática será melhor desenvolvida quando abordarmos as emoções.

[18] Existem estudos que provam isto mesmo, como veremos noutro capítulo.

[19] O termo estar consciente, não tem qualquer relação com a mente consciente. Estar consciente é estar ali, atento a nós próprios, não condicionado, liberto dos pensamentos que nos conduzem ao passado ou ao futuro ou cientes dos nossos pensamentos, observando-os, liberto das emoções negativas que nos aprisionam. Mente consciente, pelo contrário, entende-se por mente pensante.

[20] Aos nossos amigos são as pessoas que interiorizámos como fazendo parte do nosso ego, em que o grau de ligação pode ser maior ou menor. Habitualmente os nosso filhos tem um grau de ligação ao nosso ego maior do que os restantes pessoas, pelo que o que os afeta, dependendo da formação e estrutura mental de cada um, muitas vezes é com se afetasse diretamente o nosso ego. Por vezes até é mais doloroso, dependendo de vários fatores, nomeadamente a ligação que temos com eles a nossa autoestima, a nossa estrutura mental ou até o modo como vivemos a vida.

[21] Aqui o conceito de negativo está relacionado com a posição que a generalidade dos humanos tem relativamente ao sofrimento. De um modo geral não gostamos de sofrer e por isso dizemos não querer sofrer, apesar da causa do sofrimento estar em nós próprios, na nossa mente, mas isso é algo que não conseguimos entender.

[22] A nossa mente processual, que gera pensamentos, que, por isso habitualmente nós denomináramos de “consciente”, quando funciona de forma autónoma, compulsiva, controlada por um ego megalómano, irracional, não nos permitindo estar no agora, estar conscientes do momento atual, em abono da verdade não a poderemos chamar mente consciente.

[23] Digo inconsciente, pois, a maioria das vezes, o nosso ego não nos permite que tenhamos consciência das consequências do que fazemos ou dizemos, nos outros; só deixa que vejamos os nossos interesses. Mesmo, quando inicialmente mostramos algum cuidado em não ferir os outros, quando a discussão aquece ,deparamo-nos a defender com grande afinco, e com enorme emoção as nossas ideias, não aceitando as ideias dos outros, porque a nossa mente, condicionada pelo nosso ego, não pode admitir que haja uma visão diferente da nossa.

[24] Empreguei o termo papel, não com o sentido de que temos um guião a seguir, que não somos livres, mas no sentido de que, na multiplicidade do que somos, contribuímos com liberdade, para a construção de um Todo harmónico.

[25] Geralmente são os seres pensantes que habitam os corpos, com os seus egos, os responsáveis pelos desequilíbrios do corpo e consequentemente pelas doenças.

[26] A vida material é um fluir constante segundo a dialética Yin/Yang, é transformação constante

[27] A parte mais importante de nós, a parte imaterial, a alma, é eterna e poderá sempre retornar para continuar a crescer no domínio da materialidade.

[28] Só construímos a alegria se conhecermos a ausência de alegria. Só sentimos a felicidade por oposição á ausência da felicidade. Não entendemos um sentimento sem conhecermos o seu oposto, mas uma vez que o conhecemos já não precisamos de o reviver.

[29] Se tal não acontecesse não estaríamos no domínio da materialidade, mas no domínio do absoluto. O domínio do absoluto, não é possível de compreender pela mente. Poderemos sentir, que será assim, mas não conseguimos explicar racionalmente. No domínio do absoluto, fora do domínio do espaço/tempo, os fenómenos não obedecem à dialética dos opostos. Tudo poderá existir em simultâneo, ex: do ínfimo nível vibracional ao máximo, ou a sua ausência. O domínio do absoluto é a fonte de tudo, em toda a sua multiplicidade.

[30] “Tudo” é mesmo tudo; o que nos envolve, o que pensamos, o que sentimos.

[31] O termo inconsciente está mal aplicado, É chamado inconsciente, porque o consciente não o compreende. Com acontece com tudo, o consciente, dominado pelo ego, quando não compreende, tem medo, e por isso lhe atribui uma conotação negativa. Contudo, contrariando o nome, o “inconsciente” é o local onde se encontra a possibilidade da humanidade se transformar, evoluir para etapas de desenvolvimento superiores, e se tornar plenamente consciente.

[32] Cientistas de várias áreas, nomeadamente das que estudam o mental, como sejam a psicologia, parapsicologia, psiquiatria... provaram através de estudos sérios que podemos aceder a conhecimentos que ocorreram fora da vida terrena de cada um, nomeadamente em épocas passadas, utilizando métodos como a hipnose, e que podemos desenvolver capacidades não explicáveis pelas leis da materialidade. Contudo, o homem, cuja mente é dominada pelo ego, para fazer valer a sua razão, quando não compreende, diz que não existe. Os cientistas, cujo ego também se julga todo-poderoso, não podem admitir, que haja algo, que não

se enquadre no domínio das leis que conhecem; assim, quando desconhecem decidem, a maioria das vezes, que não existe.

[33] A respiração é identificada com o sopro da vida. A vida, à semelhança da respiração em que o ar flui constantemente entre a inspiração e a expiração, é um fluir constante entre o yin e o yang. Na Medicina Tradicional Chinesa é no pulmão que começam os ciclos energéticos. Se enquanto seres materiais a ligação ao divino, através da nossa parte divina, a nossa Alma, se faz através do nosso corpo, em particular do interior do nosso corpo, pelas razões descritas faz todo o sentido, começar a meditação com a observação e o sentir da respiração.

[34] É natural que tenhamos prazer, que fiquemos alegres com uma conquista. O que causa sofrimento é o não nos limitarmos a viver esse acontecimento no presente, mas apegarmo-nos a ele criando insatisfação, criando a necessidade de outros semelhantes. É o não aceitarmos a impermanência dos acontecimentos.

[35] De facto dizemos muitas vezes que os amigos se contam pelos dedos, porque são poucos os que de forma desprendida estão presentes quando precisamos deles, mas será que nós também somos de facto amigos deles, que os apoiamos sem os julgar, que estamos presentes quaisquer que sejam as circunstâncias e não só se eles corresponderem da mesma forma.

[36] Nós somos seres intemporais, que vivemos para além do espaço e do tempo em união com o todo, podemos é não ter consciência disso neste mundo existente no domínio espaço/temporal.

[37] Acontece encontrarmos um amigo que não víamos há 20 anos, se tínhamos associado emoções positivas, consideramos um bom rapaz, se tínhamos associado emoções negativas, teremos aversão por ele, apesar de ele no presente poder ser uma pessoa completamente diferente. Tudo é intemporal e nós somos o que somos no momento, nós não somos o nosso passado. O que não significa que nós não tenhamos usado o passado para “evoluir” ou “regredir”.

[38] Esta irmandade na humanidade, pode gerar vínculos mais fortes do que a irmandade resultante de laços biológicos muito próximos. Neste último caso, mesmo que o amor os ligue fisicamente, se o seu ego for muito forte, este pode vencer os laços biológicos. Se os interesses materiais, que alimentam o seu ego entrarem em conflito com os interesses do seu irmão, podem, passar de irmãos, ou amigos a inimigos.

[39] Obviamente que as decisões para não nos prejudicarem a nós nem aos outros, não podem ser ditadas pelo nosso ego.

[40] Não há decisões erradas, pois todas são úteis para aprendermos. Quando muito, diremos que há decisões que funcionam ou que não funcionam em função do que delas pretendemos, de acordo com o que nós Somos.

[41] Superarmo-nos não para sermos melhor que ninguém, mas para evoluirmos tanto em termos físicos como espirituais. Se não for o ego a dominar-nos tanto nos alegamos com o nosso crescimento como o dos outros. Não se trata de nos superarmos em relação a ninguém, como a sociedade de consumo, de competição, nos tenta impor.

[42] Não esquecer que no nosso ego estão interiorizadas não só as ideias que resultaram da nossa aprendizagem, da nossa experiência, mas também as ideias que os outros que consideramos estarem do nosso lado ou a sociedade nos sugeriram, sem termos verificado se se identificavam com o que nós Somos.

[43] Tudo o que interiorizamos como nosso vem reforçar o nosso ego. Até o que assumimos como negativo serve para alimentar o nosso ego. Alguns de nós agarram-se por vezes a uma doença, mesmo que inconscientemente, para chamar a atenção dos outros sobre nós, para obter carinho, tornamos a doença parte da nossa identidade.

[44] Estar focado, é o método, que nos permite não ser dominado pela mente, é a forma usada nos processos que nos permitem acalmar, como seja a meditação ou a hipnose, libertando-nos do peso do passado e do futuro onde a nossa mente gosta de vaguear. Libertando-nos desta mente para que a inspiração possa surgir, para que possamos resolver as situações que ocorram de forma muito mais sadia, não dominados pelas emoções.

[45] Podemos vir a sentir-nos bem numa atividade que inicialmente parecia fastidiosa, se tivermos uma boa atitude. Se conseguirmos associar emoções positivas, nem que seja pelos relacionamentos que estabeleçamos com os nossos colegas, podemos tornar a atividade agradável. É em função da atitude de cada um, que uma mesma tarefa pode ser fastidiosa para uns e agradável para outros.

[46] A solução para qualquer situação que consideremos problemática passa sempre por não a sobrevalorizar, atribuindo-lhe um valor que ela não tem, pois tal agudizaria as emoções negativas que toldam a nossa maneira de pensar. A resolução destas situações passa sempre por nos centrarmos no agora dando espaço para que a nossa intuição, ou se quisermos inspiração, ajude a resolver a situação. Todos sabemos que um bom período para as ideias criativas surgirem ocorre ao acordar após uma noite bem dormida. Neste período ainda não estamos condicionados pela nossa mente e pelas nossas emoções. Acredito que se assumirmos uma atitude positiva, o universo, a nossa intuição, ou o que queiramos chamar, irão ajudar a criar condições para que as situações se resolvam.

[47] Sofrimento e dor são coisas distintas, uma dor pode causar mais ou menos sofrimento conforme a forma como a encaramos. Se sofremos um trauma físico, com dor mais ou menos violenta, para salvar uma pessoa amada, em vez de sofrimento podemos sentir alguma alegria, porque a salvámos, porque valeu a pena, e até a dor parecerá mais atenuada. O sofrimento é a forma como a dor física ou psicológica afeta a nossa mente.

[48] O corpo e mente estão muito ligados e ao acalmar um acalmo o outro.

[49] É a chamada lei da reversão dos efeitos

[50] Culpa é algo sem sentido, o crescimento é feito de tentativas, umas que resultam, a que chamamos “acertar”, outras que não resultam, a que chamamos “errar” e são necessárias. Sem elas não crescíamos, já referi atrás que nós só aprendemos, de facto, com os nossos “erros”, pois só estes interiorizamos, não aprendemos com o que os outros nos dizem, logo não pode haver culpa por algo

necessário, simplesmente devemos aprender as lições. Contudo, é próprio da natureza humana não aprendermos à primeira, por isso não devemos nos sentir, culpados. Quando percebermos que criamos paz interna com a resolução de uma situação que tinha uma emoção negativa associada, sentimo-nos bem e sentimos paz e aí completamos a lição.

[51] Cada um de nós é formado por corpo, mente e Alma, constituídos como um todo. Para que haja maior possibilidade de se concretizar o que a nossa mente quer, nós, como um todo, temos de estar em consonância. Isto é o corpo, a mente e a Alma tem de querer o mesmo. Se no nosso corpo se gera a emoção medo torna-se mais difícil de se concretizar o que a nossa mente quer. Se, em termos materiais, a mente quer algo, mas a nossa Alma pensa que não é o mais ajustado, o que a mente quer pode não se concretizar.

[52] Gosto do termo contentamento, pois este revela um sentimento agradável que ocorre em nós, nos ajuda a sermos felizes, mas não contem em si nenhuma intenção de superioridade em relação a ninguém. Contudo o termo “orgulho”, apesar de estar associado a contentamento, não é dos que mais me agrada pois intrinsecamente pode revelar uma tentativa de destaque do nosso ego em relação ao dos outros.

[53] Todos nós sabemos que iremos morrer, que os bens materiais que acumulamos ficam cá, não nos acompanham na outra vida (para quem acredita que ela existe), que sermos egoístas não é positivo, contudo, em face de sermos diariamente matraqueados com o slogan que acaricia o nosso ego, de que para se ser alguém precisamos de ter bens materiais e ser melhor que os outros, é esta a informação que se entranha em nós. Nós sabemos que morreremos mas não temos consciência de tal.

[54] Em alguns casos já reconhecidas como doenças psicossomáticas,

[55] O nosso organismo criou mecanismo de defesa, para permitir ao organismo reagir rapidamente a uma situação de perigo, o hipotálamo induz o aumento dos níveis de adrenalina nas suprarrenais, acelerando o funcionamento do sistema nervoso simpático, de que resulta aumento dos batimentos cardíacos, constrangimento dos vasos sanguíneos, aumento da pressão arterial, aceleração da respiração, contração dos músculos, redução da velocidade de digestão e aumento do peristaltismo esofágico e de produção do ácido clorídrico no estomago. Se este funcionamento acelerado se torna crónico como resultado, de alterações emocionais, do stress, ansiedade, etc.,... tornam-se um grave risco para a saúde de um individuo e provoca o desgaste rápido, o envelhecimento precoce e problemas a todos os níveis nomeadamente celular.

[56] Esta é uma situação que eu diria muito rara, pois a nossa mente em constante ebulição não nos permite, nem àqueles que aparentam ser calmos, estar constantemente em paz, libertos de quaisquer preocupações, em particular devido à vida agitado que criamos.

[57] Se estivermos presentes naquele “exato” momento, sem pensarmos nas consequências futuras, nem em situações semelhantes do passado que nos gerariam emoções negativas ou preocupações, constatamos que naquele exato momento não há razão para emoções negativas.

[58] O ego foi criado para proteger a individualidade, mas, em face da evolução do homem, tornou-se tão obcecado, que age como se estivesse sempre a ser atacado, e seguindo a estratégia de que a melhor defesa é o ataque, reage quase sempre com agressividade, incapaz de entender o outro.

[59] Ser justo não é um termo que me agrade particularmente, é um termo muito impessoal, em que vemos os outros sem atender aos seus sentimentos. Analisamos tudo racionalmente, quando o importante é sentirmos com o coração, é com o nosso coração que percebermos o que faz o outro feliz e agirmos para que as circunstâncias que o tornam feliz aconteçam, isso é o que é verdadeiramente importante.

[60] A perspetiva que muitas vezes temos do casamento tem como finalidade alimentar o nosso ego, para eu poder exibir a beleza do outro, para eu ter prazer, para eu ter algum tipo de apoio. Mesmo quando a relação começa porque há uma grande ligação afetiva e nós gostamos tanto do outro que nos queremos dar ao outro, o nosso ego não resiste à falta de compensação, porque lá no fundo sempre a esperamos, e se o outro, mesmo por temperamento, não retribui o esperado, começam os conflitos dos egos.

[61] Não existe o “certo” ou o “errado” o que existe é o que funciona ou não funciona em função do que planeamos que aconteça

[62] Criamos apego ao que catalogamos como “bom”, que nos dá prazer, por isso ficamos ávidos, ansiosos por repetir, mas também podemos apegar-nos ao que interiormente catalogamos como “mau”, se isso servir para afagar o nosso ego, para criar a nossa identidade egóica.

[63] O mundo da materialidade como foi sobejamente referido, funciona segundo a dialética dos opostos. Só apreciamos o “calor”, se conhecermos o “frio”, só conhecemos a alegria, na sua ausência..., logo a existência dos opostos é perfeita. Se o reconhecermos, aceitamos tudo como positivo, não julgamos e não classificamos o que acontece como “bom” ou “mau” em função dos ditames do nosso ego. Assim não criamos emoções negativas, não criamos medo, nem revolta, entendemos que o que existe é para ser transformado a bem da felicidade de todos os seres.

[64] O entusiasmo, tem o seu tempo, ocorre numa fase inicial, mas depois transforma-se numa vontade serena. O entusiasmo necessita de muita energia, e a nossa Alma, que está por trás deste entusiasmo, sabe que o nosso corpo não pode viver constantemente num fluxo exagerado de energia para o exterior, e, então, o entusiasmo dá lugar à serenidade, mantendo-se o nosso corpo sadio.

[Â] Na dialética, as coisas não são analisadas na qualidade de objetos fixos, mas sim em movimento: nenhuma coisa está “acabada”, encontrando-se sempre em vias de se transformar, desenvolver; o fim de um processo é sempre o começo de outro. Para a dialética não há nada de definitivo, de absoluto; apresenta a caducidade de todas as coisas e em todas as coisas e, para ela, nada existe além do processo ininterrupto do devir e do transitório

[A] Dualismo é uma concepção do mundo baseada na presença de dois princípios ou duas substâncias ou duas realidades opostas e inconciliáveis, irreduzíveis entre si e incapazes de uma síntese final ou de recíproca subordinação

[65] O balancear não ocorre entre dois pontos é de natureza multidimensional, mas para melhor compreensão do fenómeno, restringimo-lo a qui a um balanceamento entre dois pontos.

[66] Este universo está estruturado segundo as dimensões espaço e tempo, parte das quais os nossos órgãos dos sentidos conseguem captar, e cujas sensações a nossa mente interpreta. Poderão, contudo, existir aqui e agora outras dimensões que não temos capacidade de captar, de sentir, o que pode equivaler, se quisermos, a outros universos, que não temos capacidade de sentir. Não esqueçamos, que até o que parece sólido, é quase um vazio total. A energia que aí circula ocupa uma área reduzidíssima, como os cientistas sabem.

[67] No mundo material quase todos estamos sempre no passado, o mais próximo do agora são uns milésimos de segundo atrasados em relação ao agora, pois é necessário este tempo para nos chegar a luz, ou o som do objeto e para o nosso cérebro interpretar a percepção que nos chega - por isso não conseguimos estar unidos com o agora, com o todo, fora do espaço/tempo. Só aí podemos ter ligação ao objeto e conhecê-lo de facto. A união com o agora, na época atual, só deverá ser conseguida por muito poucos, pois só é possível por outra forma, fora do mental, fora dos órgãos dos sentidos (este é um tema a desenvolver mais à frente).

[68] Tudo o que percecionamos tem um impacto em nós. Este impacto pode ser muito pequeno ou grande, em função de vários fatores, como explico noutra capítulo deste livro. Segundo algumas teorias, também o ato de observarmos pode ter impacto no próprio objeto observado. Segundo o cientista Niels Bohr, a função de onda universal lista todas os estados quânticos de um objeto e a observação de um dos estado quântico torna realidade o objeto nesse estado quântico.

[69] Não regido pelas leis do mundo material que conhecemos, não regido, pois, pela dialética dos opostos.

[70] Esta energia não é detetada pelos equipamentos médicos tradicionais.

[71] Este caminho da individualização só nos permitem ter a nossa verdade, a verdade da mente de cada um, que varia de pessoa para pessoa, em função da sua evolução no campo da materialidade.

[72] O conhecimento do Todo, será o conhecimento simultâneo, no eterno agora, de todos os fenómenos materiais que ocorrem em todo o espaço e em todo o tempo, e em todas as dimensões, e de que não ocorre.

[73] Karma é a lei da vida. Tudo o que fazemos tem consequências. Quando realizamos determinados atos estes despertam emoções negativas ou positivas que condicionam o que ocorre depois. Quando realizamos ações que despertam em nós e nos outros sentimentos de amor as ações seguintes com elas relacionadas estão embrenhadas neste sentimento. Quando realizamos atos que despertam em nós e nos outros emoções negativas, as ações seguintes ficam condicionadas por essas emoções. O Karma é pois o que nos acontece como consequência dos nossos atos anteriores. Uma vez que é o motor do nosso crescimento como seres, contrariamente ao que muitos consideram, é algo positivo, aliás não é positivo nem negativo, é perfeito.

[74] Entendo, por intuição, uma abertura que permite que aflorem à nossa mente pensamentos com origem na nossa Alma. Pensamentos, que percecionamos como cristalinos, e sentimos que são verdadeiros para nós.

[75] Eu entendo que nós vivemos muitas vidas, que precisamos reencarnar para aprender a viver no mundo da materialidade e alcançarmos a perfeição, isto é, a união total com Deus, enquanto seres materiais.

[76] Entendo por “forma positiva” a resolução da situação a contento de todos.

[77] Como iremos entender no decurso deste livro, quando nos referimos ao Todo, referimo-nos à unidade de tudo o que existe, a Deus, ao Pai, ao Criador, à Divindade como Unidade Absoluta. Infelizmente, a palavra Deus abarca um conceito muito vulgarizado, a que a maioria das pessoas não se sente ligada, nem compreende.

[78] Nunca temos consciência desta nossa ânsia de supremacia. Não nos apercebemos que quando falamos com alguém temos de impor sempre as nossas ideias, temos de mostrar que temos mais, ou que os nossos filhos são os melhores.... Se nos sentíssemos como um Todo, saberíamos ouvir, não imporíamos as nossas ideias, deixávamos cada um ter as suas. Apreciávamos tudo na sua diversidade, ajudávamos cada um em função das suas necessidades, não nos apegávamos ao que consideramos nosso.

[79] Quem acredita que temos uma Alma sabe que a nossa parte divina não morre e quem acredita que Deus é amor incondicional, que não incute o medo nos homens, portanto que não condena, sabe que Deus dá todas as oportunidades de, num tempo infinito, atingirmos a perfeição. Portanto, como refiro noutras partes deste livro, nós não morremos e, por isso, poderemos atingir a perfeição, poderemos é precisar de muitas vidas até atingirmos a felicidade suprema de nos realizamos no Todo, logo não à qualquer justificação para termos medo.

[80] Se existem outros seres inteligentes, poderão ter-se desenvolvido com condições diversas das nossas, até noutras dimensões, logo é normal que tenham padrões diferentes. Se têm uma estrutura mental, certamente será diferente da nossa, encarando a vida de forma diferente, pensando de forma diferente, manifestando as emoções e sentimentos de forma diferente, ou dispendo de outras características que nós desconhecemos. Assim, quaisquer características, nomeadamente físicas, mentais e emocionais serão função da sua evolução que certamente será diferente da nossa.

- [81] Deus dá-nos total liberdade de escolha, sem exercer sobre nós qualquer chantagem, ninguém é condenado ou premiado. Mas se Deus é tudo, e nós fazemos parte Dele, Ele quer o que nós quisermos. Nós é que precisamos de aprender, pois somos a parte dele que ainda não se conhece como sendo Ele, como sendo o Todo. Enquanto existirmos no campo da materialidade estamos sujeitos, às regras da materialidade, nomeadamente as regras de causa e efeito, e temos de aprender a viver com elas.
- [82] Neste conceito subjetivo de “bom” entendemos alguém que vive em união com os seus semelhantes e tudo o que o rodeia.
- [83] Liberdade para viver o momento, não subjugados pelos desejos, liberdade de sermos o que quisermos ser, liberdade de amar, de deixar que cada um dos outros seres sejam livres, sejam o que quiserem ser, tenham as suas verdades, sem os julgarmos.
- [84] Aceitar que cometemos erros, que não somos perfeitos, aceitar os outros como são, aceitar os fenómenos exatamente com acontecem.
- [85] Uma vez que nos regemos pelas regras da dialética dos opostos, sem conhecermos o que não Somos não poderíamos conhecer o que Somos.
- [86] Diz-se que o Yin absoluto e o Yang absoluto não existem. Isto é, na transição do Yin para o Yang e vice-versa, não há regras da materialidade é o domínio do Absoluto, da Potencialidade Criadora.
- [87] Os meridianos são denominados Yin por se considerar que circula neles energia Yin e meridianos Yang, quando se considera que circula neles energia yang
- [88] Entendo que esta interpretação dos ensinamentos dos grandes mestres, como acontece com outras, são adulterações dos seus ensinamentos. Os ensinamentos dos grandes mestres como Jesus foram muitas vezes adulterados pelas pessoas que desenvolveram as respetivas religiões, pois estas são naturalmente seres humanos, dominados pelo seu ego, que devido ao mesmo, entendem Deus, à semelhança do ser humano, com os mesmo “defeitos” dos homens.
- [89] Como já referi não existem “erros”. Existem tentativas cujo resultado não funcionou, de acordo com a nossa perspetiva de nos tornarmos felizes, a que chamamos “erros” e tentativas cujo resultado funcionou na perspetiva de nos tornarmos felizes, a que chamamos “sucessos”.
- [90] Digo que acentuamos a nossa ignorância, quando perante uma situação, que a nossa mente considera adversa, criarmos pensamentos obsessivos e emoções “negativas” que os alimentam, reforçando o nosso ego. Ao fazê-lo, estamos a caminhar para o extremar da individualidade, que é o caminho oposto aquele que nos conduz à felicidade e à União com o Todo. Afastamo-nos, pois, do conhecimento do Todo, da Consciência Universal.
- [91] Como foi referido, a nossa mente, dominada pelo nosso ego, na perspetiva de tentar garantir que somos superiores aos outros, vai continuamente gerando pensamentos ou argumentos a nosso favor, e, a estes pensamentos agrega emoções “negativas”, porque derivadas do medo, que alimentam os pensamentos, em ciclos de intensidade crescente.
- [92] Eu penso que pode haver sempre retorno, muitas vezes nós e que não nos sentimos capazes, ou não queremos transformarmo-nos. Por vezes é depois de ultrapassarmos os limites do comportamento irresponsável, ou quando surge um acontecimento que nos leva a concluirmos que não há esperança de continuarmos nesta vida, que caímos na realidade, que tomamos Consciência do que Somos e de como vivemos, e, então, decidimos mudar radicalmente.
- [93] O ego incorpora tudo o que assumiu com seu, a sua experiência e formação, as ideias, os bens materiais, as pessoas.
- [94] Na realidade só existe o agora, só no mundo da ilusão da matéria é que existe o passado e o futuro.
- [95] - Empreguei o termo perdoarmo-nos pois é um termo que as pessoas entendem bem. Contudo, na verdade, nós não temos de nos perdoar, só temos de não nos condenar, pois tudo o que fazemos serve só para nos experienciarmos no domínio do material, para podermos crescer. Em todos os acontecimento existe sempre uma relação de causa e efeito, em que o efeito, ou é o que corresponde ao que nos permite realizar como Ser, ou, se não o permite, simplesmente temos de aprender, a maioria das vezes temos de repetir as situações para aprendermos. Os erros são necessários, pois, sem eles não aprenderíamos.
- [96] Nós, habitualmente, damos muita importância ao tempo, e é isso que faz gerar em nós a ansiedade, mas o tempo não interessa, até porque só existe no campo da materialidade, o que é necessário é tomarmos verdadeiramente a decisão. Se tomarmos a decisão convictamente, logo sendo persistentes na sua concretização, alcançaremos certamente o que decidirmos obter.
- [97] Como referimos, o nosso ego incorpora tudo o que possa garantir a sua sobrevivência, a sua supremacia e a sua satisfação pessoal, nomeadamente os nossos bens materiais, os nossos amigos, o nosso grupo...

[i]

Oportunidades de Crescimento – Tudo o que nos acontece na vida tem por finalidade dar-nos a oportunidade de aprender a viver na terra. Contudo, cada acontecimento, em função das circunstâncias que o envolvem e do impacto que têm em cada um de nós, são catalogadas por cada um, ou como desagradáveis, ou problemas; ou como agradáveis, podendo proporcionar-nos prazer. Contudo, todas elas, se aprendermos a vivenciá-las de forma “positiva”, nos ajudam a crescer como seres humanos felizes, como veremos; mas se as vivenciarmos de forma “negativa”, tornam-nos seres revoltados e infelizes. Compete a cada um decidir se pretende seguir o caminho que o conduza a tornar-se um ser Feliz, ou se pretende seguir o caminho que o leva a gerar medo, revolta, a sofrer, e a tornar-se um ser infeliz.

[ii] **ego** – É a uma entidade imaterial, criada pela mente, em cada vida num corpo material, que tem por finalidade preservar a individualidade

daquele corpo e promover a sua satisfação pessoal. Nesta entidade encontra-se todo o repositório de informação e ligações adquiridas durante aquela vida material, que contribuam para promover a respetiva individualidade. Com esta finalidade, o seu ego incorporou não só as ideias que a sua mente gerou, como as criadas por outros com as quais se identificou, para além de pessoas, outros seres vivos e bens.

É no ego que se realiza o confronto dos impulsos com a “realidade” física. Para os tornar mais eficientes; cria o comportamento humano e o planeamento, introduz a espera e as estratégias para conseguir o máximo de prazer com o mínimo de perdas. Funciona predominantemente no domínio do que habitualmente chamamos “consciente”.

Julga-se totalmente consciente. Contudo, vê-se evoluindo sozinho, não se vê como parte de um todo.

Para ele, na atual fase de desenvolvimento o importante já não é só a sobrevivência, mas garantir que é superior, que é o mais capaz, gerando emoções negativas perenes.

[iii] Megalomania – Quando o ego de alguém, gera uma individualidade, que se considera ou pretende ser superior às restantes, estamos em presença de uma entidade megalómana.

[iv] Mente - É um processo imaterial, complexo, com origem orgânica, que se desenvolveu no homem, por forma a gerir o corpo, na sua interação com o exterior e consigo próprio. O funcionamento deste processo decorre de um cruzamento extremamente complexo de informação, segundo a regra da dialética dos opostos. Desta forma a mente permite-nos interpretar a “realidade”, mas não nos permite conhecê-la intrinsecamente, com o veremos no decurso do livro.

[v] Intuição – É o processo que nos permite encontrar explicações para os fenómenos que ocorrem, ou encontrar soluções para “problemas” que se nos deparam, sem ter como fonte principal a mente consciente e o pensamento estruturado. Ao longo do livro explicarei, do meu ponto de vista, como é que este processo ocorre.

[vi] Pensamentos – São processos que a mente utiliza para interpretar tudo o que ocorre no universo, dentro de si e exteriormente a si. Para esta interpretação utiliza a informação que foi adquirindo ao longo da vida, seguindo a regra básica da materialidade - a dialética dos opostos. Os pensamentos são habitualmente despoletados pelo nosso ego, em função do que ele considera adequado para preservar, promover ou satisfazer a sua individualidade. Habitualmente as nossas ações são condicionadas por essas interpretações, e pelo impacto que consideramos que elas tem em nós.

[vii] Meditar – É um método que nos permite atuar sobre a mente, acalmá-la, fazendo com que deixe de ser invadida pelos pensamentos aleatórios e/ou obsessivos e, em consequência aceder a outras fontes de conhecimento. É um processo em que nos mantemos atentos e despertos. Para conseguir que a mente fique neste estado, como veremos, utilizamos processos que nos permitem relaxar fisicamente, e focamos a nossa atenção em algo. Com a mente calma, tornar-se mais fácil gerar paz interior, aceder a capacidades que desconhecíamos possuir, e ascender a níveis de consciência mais elevados, como veremos.

[viii] Consciente – Viver consciente, ou ser consciente, é viver livre, não condicionado pelo ego, sem medos, sabendo exatamente o que cada um É e o que são os seres que o rodeiam. Sabendo que não há seres mais importantes do que outros e cada um desempenha o seu “papel” na construção e enriquecimento do universo. Como veremos, é entender que só poderemos crescer como seres felizes, se crescermos em união com todos os seres que nos rodeiam, não dominados pelo medo, mas pelo amor incondicional. A mente consciente, como veremos, é algo diferente

[ix] Visão – A visão de cada um é a forma como cada um “vê” o mundo que o rodeia.

[x] Verdade – Cada um, tem o seu entendimento da “verdade”. Se estivermos atentos verificamos que, quando mais de uma pessoa aborda um determinado tema, nunca existe uma coincidência absoluta em relação ao entendimento do tema; mesmo que as opiniões sejam muito próximas, há sempre pequenas nuances que fazem com que não haja coincidência quanto ao entendimento do tema. Esta é uma situação natural, pois as nossas ideias são criadas pela nossa mente, condicionada pelo respetivo ego. Assim, a “verdade” humana é a interpretação da “realidade”, formulada pela mente de cada um, condicionada pelo respetivo ego. Desta forma não há uma verdade, há a verdade de cada um.

[xi] Sentir interior – O “sentir interior” é também conhecido como “**a voz do coração**”. É deixar de usar a mente racional, o raciocínio estruturado, mas estar atento, sentindo na nossa Alma o que ocorre no nosso corpo ou o que nos é exterior. O sentir interior também permite que a intuição se manifeste. Como veremos no decurso do livro, é deixar que a nossa Alma fale por nós, ou através dela contactar com outras fontes do conhecimento. É a forma da Alma se expressar.

[xii] Eu interior – O nosso “**Eu interior**” é a nossa Alma, é a parte de nós que não se rege pelo raciocínio lógico, ditado pela mente, condicionada pelo respetivo ego, mas rege-se pelo sentir. Quando sentimos verdadeiramente o que o nosso “Eu interior” nos diz, sentimos interiormente que aquela é a nossa realidade, mesmo que não o consigamos expressar através da nossa mente que interpreta a realidade utilizando um raciocínio gerido, como veremos no decurso do livro, pela dialética dos opostos. A nossa Alma sente, e a nossa mente interpreta.

[xiii] **O Todo** – Para mim, “**o Todo**”, “**o Criador**”, “**o Absoluto**”, ou “**Deus**” são sinónimos. A igreja católica considera que Deus é onnipotente, onnipresente, omnisciente, o que significará que é o criador de tudo, e se está presente em tudo e em todo o lugar é também o “ser” criado, e se tudo sabe, abarca o conhecimento de todos os seres e muito mais; sendo assim, concordará que Deus é tudo, é o Todo. O Absoluto, é o oposto do relativo que é regido pelas leis da materialidade, da dialética dos opostos, em que tudo é relativo ao seu oposto, ou a qualquer coisa. O Absoluto é o Todo, que contem todas as facetas da materialidade, nomeadamente os opostos que a caracterizam. Contêm o quente e o frio, todas as vibrações com todos os comprimentos de onda e frequências (grandes ou pequenas e rápidas ou lentas). É a Fonte criadora que cria os opostos gerando a materialidade....

[xiv] **Alma** - Ser “etéreo”, que enquanto individualizado, vive e anima a vida de um corpo; por vezes pode ser utilizado o termo “**Eu interior**”, ou num determinado contexto o termo **Ser** (com letra grande). A Alma é a nossa parte divina que se liga ao Todo, a Deus. Ela expressa-se através do sentir e não através do raciocínio lógico (este é a expressão da nossa mente, que se limita a interpretar a “realidade”). Como veremos ao longo do livro, através do sentir, podemos unir-nos “a algo” que nos rodeia e conhecer “isso” intrinsecamente. Este sentir é algo que ocorre no exato momento, e não fora de tempo como acontece com o raciocínio, que é sempre posterior ao acontecimento, nem que sejam numa fração de “tempo” muito reduzida. É a centelha divina que vive e habita o corpo.

[xv] **Emoção** - É uma reação “energética” do corpo, resultante da interação entre um estímulo externo e o indivíduo, e/ou entre o pensamento e o indivíduo que pensa. Resulta do impacto que estes estímulos produzem no nosso ego. As emoções desencadeadas em determinadas condições por determinados estímulos podem gerar padrões emocionais, que se repetem perante os mesmos estímulos. Após se formar um padrão emocional, este pode ser despoletado por um estímulo externo, idêntico ao que esteve na origem da formação do padrão inicial, ou por estímulos interno, gerados neste caso pela mente que cria cenários idênticos aos originais.

[xvi] **Viver presente** - **Viver presente, viver o presente, viver o agora, ou viver num estado de presença, significam o mesmo.** Viver presente, é viver estando atentos ao exato momento, observando-o, apreciando-o, sentindo-o, mas de forma não condicionada. Tal só é possível se estivermos libertos da mente, sem deixar que esta recorra a memórias do passado, ou a projeções no futuro, que por terem sido criadas condicionadas pelo nosso ego, condicionariam o presente. Uma vez que as memórias do passado, que servem de combustível para a mente funcionar, tem sempre associadas emoções geradas quando da sua constituição, se a nossa mente intervier, a vivência da realidade do momento estará sempre condicionada pelas emoções passadas, e/ou pelo medo do futuro. Logo se não vivermos o presente não podemos apreciar de forma totalmente livre o que acontece no agora. O que é certo, é que só podemos viver o presente, por isso apreciemo-lo. Se vivermos o agora, sem a intervenção da mente, não existe “negatividade” associada.

[xvii] **Mente consciente** - **A mente consciente é a mente racional**, que quando é dominada pelo ego (o que acontece habitualmente), funciona de forma que eu catalogaria de “inconsciente”, porque o raciocínio é deturpado, pela intervenção do ego, conduzindo, como veremos, a que o homem viva uma vida infeliz (contrariamente ao objetivo da mente e do ego).

[xviii] **Mente não consciente** – A mente não consciente é a que regula os processos de funcionamento autónomos do nosso organismo, que gere, pois, o funcionamento involuntário dos nossos órgãos.

[xix] **O inconsciente** – O inconsciente é a parte da “mente” humana que é quase desconhecida do homem, até porque se rege por regras diferentes da mente consciente. Diria que segue lógicas diferentes da utilizada pelo consciente, e parte deste inconsciente não tem lógica, porque não se rege pela dialética dos opostos. Assim, tenho dúvidas se o poderemos designar por mente. É através desta área que podemos aceder à maioria da informação relacionada connosco, nomeadamente aquela que a nossa mente decidiu esconder para nos proteger. Em termos de memória, se quisermos, de forma grosseira, fazer a similitude com um computador, diria que o inconsciente nos permite aceder ao “disco rígido”, onde toda a informação está armazenada, enquanto a mente consciente será a memória “Ram”, ou memória ativa, que é usada no dia a dia. Mas a memória acessível através do inconsciente pode não ter suporte físico, enquanto a memória consciente tem sempre um suporte físico. Assim, como veremos, através do inconsciente poderemos aceder a mais informação do que aquela que foi adquirida durante uma vida terrena.

Mas o inconsciente é muito mais do que local onde se encontram os registos ou o interface que nos permite o acesso a registos de informação. Processa-se muita informação, nomeadamente durante o sono, que a mente consciente não entende, como sejam os sonhos. Segundo Carl Jung é através deste que nos podemos ligar ao inconsciente coletivo (aos outros). Diria que é o local da nossa “mente” que não se encontra explorado, mas que nos poderá permitir aumentar as nossas capacidades de forma inimaginável. Ao longo do livro daremos umas “dicas” sobre esta “mente” e as possibilidades que ela nos abre.

[xx] **ID** – entidade imaterial, que se desenvolveu para defender a individualidade, na sua interação com o meio (Permite-nos responder ao impacto do meio na individualidade, sob a forma de impulsos), é “cego”, não tem em conta a “realidade”, funciona segundo o princípio do prazer, no domínio do “inconsciente”.

[xxi] **SUPEREGO** – entidade imaterial, baseada em princípios que podem ter sido criados inicialmente por mentes individuais “conscientes”, com o intuito de defender os indivíduos dos excessos dos egos humanos (mesmo que não tenham tido consciência plena que estavam a criar uma defesa em relação ao ego, entendiam que a forma dos seres humanos funcionarem e atuarem punha em causa os

outros). Estes princípios e mecanismos tinham em vista a defesa da espécie, nomeadamente da dignidade humana e a defesa do meio.

Estes princípios originaram uma entidade coletiva, um superego coletivo, que é mais ou menos interiorizado por cada um, originando o superego individual. Este, pode intervir na atuação de cada um, de forma automática logo inconsciente, ou através da mente “consciente”. Contudo, mesmo neste caso, o Superego nem sempre é verdadeiramente consciente, pois muitos valores e conceitos estão interiorizados, mas nunca foram analisados por cada um, de forma verdadeiramente consciente.

Procura travar o ego, impedindo-o de prejudicar os outros. A sociedade para se proteger cria a moralidade, os valores, o bem e o mal; pretende forçar o ego a comportar-se de maneira moral. Para impedir que o ego se sinta sem limites, impõe o sentimento de culpa, aumenta o medo e restringe a liberdade (contudo, como veremos, estas limitações e as emoções negativas que geram têm consequências extremamente negativas para o homem).

Há contudo muitos princípios que foram criados por influência de pessoas cujo ego tem em vista a sua supremacia ou dos grupos de que fazem parte, de forma consciente ou inconsciente, levando à perenidade de situações extremamente injustas na sociedade.

[xxii] Padrões comportamentais - São formas de atuação bem definidas, perante situações concretas. Estes, podem ter começado a ser construídos pela mente de forma inconsciente, simplesmente porque a mente primitiva constatou que funcionavam. Contudo, com o desenvolvimento da mente consciente, estas formas de atuação tornaram-se mais elaboradas, mas não deixaram de se automatizar. A estes padrões comportamentais, associam-se habitualmente, emoções e a reações corporais, fisiológicas. Como veremos, com a continuação da evolução do ser humano, estes padrões comportamentais tornaram-se cada vez mais complexos, sendo que, muitas vezes, por gerarem pensamentos, emoções e reações fisiológicas que se influenciam mutuamente e autoalimentam, conduzem a padrões comportamentais extremos e cada vez mais desregrados.

Os padrões comportamentais são interiorizados, e sempre que ocorrem estímulos semelhantes aos que ocorreram aquando da elaboração do respetivo padrão comportamental, a mente desencadeia, de forma “consciente” ou inconsciente esse padrão comportamental.

[xxiii] Inconsciente – a ação inconsciente ou vivência inconsciente pode ter dois significados, um mais lato e outro mais restritivo. O significado mais lato é o usado habitualmente, quando as nossas ações não são resultado da atuação da nossa mente racional, quando agimos sem pensar. Contudo, mesmo quando por detrás de uma ação se encontra um pensamento estruturado, este pode ser mais ou menos condicionado, em particular pelo nosso ego. Neste caso, não poderei dizer que nós estamos a ser verdadeiramente conscientes. Se o nosso ego for preponderante na estruturação do nosso pensamento, pode deturpa-lo de tal forma que até o pode tornar irracional, e conseqüentemente nós poderemos ser completamente inconscientes. As ações ou os pensamentos conscientes, são os que não se encontram condicionados, em particular pelo nosso ego.

[xxiv] Padrões de reações mentais – Perante uma situação específica, a nossa mente procura nas suas memórias a informação adequada à situação, e, conjugando-a gera pensamentos. Estes pensamentos são sempre condicionados pelo ego de cada um, pelo que acabam por seguir uma linha bem definida. Se no futuro surge uma situação semelhante, a nossa mente tende a produzir pensamentos semelhantes, pois o seu ego condiciona-o a seguir a mesma linha. Assim, a mente, perante uma situação semelhante, tende a reagir da mesma forma. Cria-se pois um padrão de reação mental “pressupostamente” adequado à situação.

[xxv] Padrões de reações emocionais – Os nossos órgãos dos sentidos, captam determinada situação (estímulo) e a nossa mente interpreta a informação proveniente desses órgãos, valorando, mais ou menos, a informação de cada um deles, condicionada pelo ego em função das suas memórias, e, gerando pensamentos específicos. Estes geram no nosso corpo determinadas emoções.

Contudo, pode haver condicionantes genéticos que intervêm na gestação das emoções e na sua intensidade.

Neste processo de geração de emoções e da sua intensidade, a intervenção da nossa mente também pode ser maior ou menor. Em muitas situações, nomeadamente no caso dos estímulos sexuais, a mente racional pode ter um intervenção grande valorando mais ou menos determinados estímulos e funcionando os próprios pensamentos como estímulos, exacerbando a reação emocional, ou restando-a. Também pode ter uma intervenção muito reduzida, podendo, neste caso ser a informação genética a principal responsável pela reação emocional. De facto, alguns tipos de reações emocionais já estão incorporadas no nosso património genético, podendo o nosso corpo reagir de forma quase que automática.

Se voltarem a surgir situações (estímulos) semelhantes, a nossa mente e o nosso corpo terão tendência a comportar-se de forma semelhante à que ocorreu da primeira vez que a situação surgiu, produzindo-se assim, reações emocionais semelhantes. A este tipo de reação emocional repetitiva chamamos padrão de reação emocional.

[xxvi] Perceção - É a tomada de conhecimento do que se encontra na esfera da nossa atenção. É a construção mental que permite atribuir significado ao que nos rodeia, criando entidades, com base em informação guardada em memória.

[[xxvii](#)] **Hipnoterapia** – Utilização da hipnose no tratamento de doenças físicas ou psicológicas.

[[xxviii](#)] **Sentimentos** – Sentimentos são emoções que se interiorizaram e se tornaram estáveis e duradouras. São privados (não observáveis pelos outros), podendo ser construídos a partir de outros sentimentos, possuindo muitas vezes uma relação privilegiada com a consciência.

[[xxix](#)] **Consciência** - Consciência é a faculdade que um ser tem de se conhecer a si próprio e ao meio que integra, de forma não condicionada.

^{xxx} **Entidade** – algo ou alguém individualizado (material ou imaterial).

^{xxxi} **ser** – algo ou alguém que existe (independentemente de pertencer ao domínio do material ou não) – Ser com S grande, pretendo referir-me a uma entidade superior- Alma.