



*Ser*

*Viver*

*Conviver*

*Uma aventura de descobertas e aprendizados*

*Eduardo Manoel Araujo*



*Ser*

*Viver*

*Conviver*

*Uma aventura de descobertas e aprendizados*



*Eduardo Manoel Araujo*

*Ser*  
*Viver*  
*Conviver*

*Uma aventura de descobertas e aprendizados*

Versão 1.0.1a

Curitiba – Abril – 2021

Outono – Lua Nova

@ Eduardo Manoel Araujo, 2021.



Este trabalho é regulado pela licença – CC BY-NC-SA 4.0

É permitida a reprodução para fins não comerciais, desde que citada a fonte.

*Ilustração da capa, capa e projeto gráfico*

Eduardo Manoel Araujo

*Revisão*

Vilma Mialsky

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Araujo, Eduardo Manoel

Ser viver conviver: uma aventura de descobertas e aprendizados /  
Eduardo Manoel Araujo. – Curitiba : Ed. do Autor, 2021.

1. Atitudes 2. Autoajuda 3. Autodesenvolvimento  
4. Corpo e mente 5. Ego 6. Emoções 7. Espiritualidade 8.  
Relacionamentos 9. Valores humanos I. Título.

21-63250

CDD-158.1

Catálogo sistemático: 1. Autodesenvolvimento : Psicologia aplicada 158.1

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

*Editoração da versão*

Eduardo Manoel Araujo

*Contato com o autor:*

ser.viver.conviver@gmail.com

Canal no Youtube: Eduardo Manoel Araujo

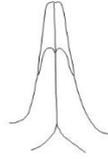
Facebook: eduardo.manoel.araujo

Instagram e Lindekin: eduardomanoelaraujo

*Elaborado no Brasil*

Às minhas netas Marina, Livia, a que ainda vai nascer  
e às futuras gerações dedico estas reflexões  
– um sussurro suave e carinhoso do Vô Eduardo,  
um diálogo entre as gerações para além do tempo e do espaço.





## *Agradecimentos*

À minha esposa Beth, aos meus filhos Otávio e Henrique e a minhas norinhas Ludmila e Nathalia, pelas horas que cederam de nosso convívio familiar, pelo amor que nutrimos, pelos ideais maiores que construímos, pelo muito que me ensinam pela convivência e pelos exemplos.

Aos meus queridos pais, Elci e Napoleão a quem agradeço pela vida, pelo amor, pelo exemplo que me deram e pelo apoio espiritual e inspirações que me dão.

Aos meus avós, Eduardo, Stella, Maneco e Aline, a quem reverencio pelos pais que me deram, pelo carinho que me dedicaram e pela orientação que me proporcionam do plano espiritual. A eles devo também o conhecimento da Doutrina Espírita e os exemplos de aplicação em suas vidas.

A grande escola chamada Família, esta comunidade em que nasci, meus doze irmãos Leonilda, Eva, Sônia, Elaine, Edison, Elciane (Sino), Elisiane (Ise), Emanuel (Mano), Everli, Eveline, Eluise (Lú), o Endel (Dani), pelo muito que aprendi com cada um e pela paciência que tiveram comigo na infância e adolescência, quando meu caráter ainda endurecido tentava se ajustar ao ritmo da nova vida. Redescobri cada um deles ao longo deste trabalho, aprofundamos nossas conexões e me ajudaram muito a organizar e a enriquecer as ideias aqui

presentes. Também aprendi muito com meus tios e tias, cunhados e cunhadas, sobrinhos e sobrinhas. Somos uma grande comunidade de aprendizagem. Hoje compreendo melhor porque escolhemos estar juntos nesta encarnação.

A Deus, pela graça da vida, pelo amor, pelas inspirações e pelas sincronicidades que fazem dela uma teia de criações, exemplos, formação, leituras, conversas, experiências, ambientes, percepções que me permitiram dar apenas mais um passo nesta rede infinita de nossa evolução como seres humanos.

Aos espíritos amigos que, do plano espiritual, fizeram-se presentes com intuições, pensamentos, sensações, apontamento de rumos e, sobretudo, como uma força invisível que me deu segurança e determinação no caminho a trilhar.

As amigas e amigos kiwis da Nova Zelândia, Donna e Anne, Julia e Guy, Michael com os quais convivemos intensamente, realizamos inúmeros diálogos, reflexões e eventos e criamos elos de amizade, de compreensão e de amor que vão além da distância e do tempo e inspiraram muitos capítulos deste livro. Com eles que criamos o primeiro mosaico de autodesenvolvimento que é um embrião deste livro e das cartas que criamos.

Aos amigos Cid, Maria Elisa e Gilana agradeço pelo grupo Ser e não Ser de autodesenvolvimento que formamos e mantemos ao longo destes anos oportunizando inúmeros diálogos, insights e aprendizados coletivos valiosos. Isto só se tornou possível pela sintonia, amizade, confiança e entrega de todos a este processo contínuo, desafiador e entusiasmante de melhoramento de nós mesmos.

Ao amigo Luciano, que com muita dedicação, companheirismo e amizade me ajudou a enriquecer vários capítulos tanto pelos diálogos profundos que pudemos ter ao longo do seu desenvolvimento como pelo tempo que me poupou de outras atividades voluntárias.

Aos amigos e amigas do Instituto Arayara de Educação para a Sustentabilidade, com os quais tivemos a oportunidade de idealizar e realizar inúmeros projetos sociais ligados à educação e ao desenvolvimento do ser integral. Muitos aprendizados se fizeram neste grande laboratório de diversidade e amorosidade intergeracional que tivemos a felicidade de fazer parte.

À amiga Áurea, que me levou a conhecer profundamente a yoga com seu jeito dedicado e amoroso de dar suas aulas e envolver a todos nós numa jornada de autoconhecimento físico, mental e espiritual.

Aos amigos e amigas da Sociedade Espírita Renovação e do Centro Espírita Paz que oportunizaram muitos diálogos, trocas de experiências e reflexões nos temas aqui apresentados ajudando a ampliar as visões aqui compartilhadas.

Aos diversos autores, citados no final desta obra e aqueles que não me lembrei de mencionar, que muito antes de nós trouxeram ao mundo percepções, visões, conceitos, insights, experiências que nos permitiram tecer junto com as inspirações do alto e nossas experiências e aprendizados pessoais os temas aqui apresentados.

À amiga Vilma, que com muita dedicação e profissionalismo me ajudou com as correções e interpretações gramaticais e com quem aprendi muito. Passamos muitos bons momentos lendo e relendo parágrafos, passeando por seus significados e escolhendo como

melhor ficaria o texto final. Um trabalho artístico e artesanal feito com muita atenção, carinho e cuidado.

Muitas outras pessoas fazem parte desta jornada e influenciaram determinados pontos desta obra às quais agradeço pelos diálogos, experiências conjuntas e aprendizados que me influenciaram em muitos pontos aqui abordados. Minha gratidão a vocês que fazem parte do ser que sou hoje e que me emprestaram um pouquinho do que são.

Minha gratidão profunda a todos vocês, tenho todos num lugar muito especial em meu coração, que este livro possa ser uma forma de homenageá-los pelo que são e pelo que representam em minha vida.

*Eduardo Manoel Araujo*

*Curitiba, Outono de 2021*

# Sumário

## PRELIMINARES

<i>Convite</i> .....	15
<i>Apresentação</i> .....	17
<i>Aplicação</i> .....	25

## DESENVOLVIMENTO DO SER INTEGRAL

<i>O ser integral</i> .....	29
<i>Percepção</i> .....	34
<i>Autodesenvolvimento</i> .....	40
<i>Padrões, modelos mentais e aprendizagem</i> .....	45
<i>Emoções e sentimentos</i> .....	52
<i>Tempo de resposta</i> .....	60
<i>Locus de controle</i> .....	65
<i>Estar no centro ou fazer parte</i> .....	73
<i>Julgamento e discernimento</i> .....	80
<i>Angústia e frustração</i> .....	85
<i>Desapego</i> .....	91
<i>Desapego sutil</i> .....	98
<i>Consciência espiritual e ego</i> .....	104
<i>Olhar apreciativo</i> .....	111
<i>Meditação</i> .....	117
<i>Valores humanos</i> .....	123
<i>Virtudes e vícios</i> .....	129
<i>Dor e sofrimento</i> .....	135
<i>Somatização</i> .....	143
<i>Ser a mudança que se quer ver</i> .....	150

## COMPREENSÃO DA VIDA

<i>Aprendizado ancestral</i> .....	157
<i>Cosmovisão</i> .....	162

<i>Energia</i> .....	169
<i>Causa e efeito</i> .....	175
<i>Ciclos</i> .....	182
<i>Atração e sincronicidade</i> .....	188
<i>Equilíbrio dinâmico</i> .....	194
<i>Fluxo e controle</i> .....	200
<i>Realidade e ilusão</i> .....	207
<i>Interdependência e rede</i> .....	211
<i>Impermanência</i> .....	217
<i>Abundância</i> .....	223

#### DESENVOLVIMENTO DOS RELACIONAMENTOS

<i>Ouvir e escutar</i> .....	233
<i>Diálogo</i> .....	239
<i>Diversidade</i> .....	246
<i>Saberes</i> .....	251
<i>Empatia</i> .....	258
<i>Perdão</i> .....	264
<i>Amor e medo</i> .....	271
<i>O espelho da vida</i> .....	278
<i>Eu e o outro</i> .....	285
<i>Ética do cuidado</i> .....	291
<i>Relacionamento consciente</i> .....	297

#### COMPLEMENTOS

<i>Despedida</i> .....	305
<i>Autores inspiradores e influentes</i> .....	307
<i>Livros do autor</i> .....	313
<i>Sobre o autor</i> .....	315
<i>Sobre a obra</i> .....	317



## *Convite*

Este trabalho é dedicado a todos aqueles que são buscadores, que compreendem a vida como uma jornada, uma aventura por territórios desconhecidos, algumas vezes encantadores e outras vezes desafiadores e misteriosos.

São espaços em sua maioria ainda não mapeados e que por isto mesmo trazem um sabor de aventura, de descoberta, de surpresa e de inesperado. E que também reserva momentos de alegria, de êxtase e de comunhão com Deus e com a espiritualidade que nos envolve.

Não pretendo aqui esgotar os assuntos, mas dar movimento a uma caminhada de descoberta em várias direções que convidam a ampliação de nossa consciência da vida, do ser integral que somos – espírito, ego, mente e corpo –, e dos relacionamentos.

Como um biólogo curioso, iremos simbolicamente colocar algumas lâminas com amostras da vida para olharmos num microscópio e nos maravilharmos com outros mundos que encontraremos. Depois de olharmos estas lâminas não mais seremos os mesmos assim como não dá para seguir em frente e fingir que não viu, por exemplo, uma célula com vida ao olhar no microscópio. A partir daí nossa curiosidade e espírito de aventura farão o resto!

Se prepare, respire fundo, carregue sua energia, traga sua atenção e toda a sua vontade porque a jornada é de tirar o fôlego e não é para qualquer um. Somente aqueles com muita força, coragem, persistência e determinação têm chance de encarar até o final este desafio.

Você vai querer desistir em muitos momentos, por isto sugiro que antes de começar você escreva alguns bilhetes de incentivo para você mesmo. Por exemplo:

- Você é forte, vá em frente!
- Falta pouco você está quase lá!
- Respire fundo, olhe o quanto você já andou e siga em frente!
- Estamos juntos nesta!
- Contemple um pôr do sol e carregue suas baterias!
- Olhe para a Lua e sinta seu coração se encher de energia!
- Só mais hoje e só mais um passo!

E por ai vai! Crie sua caixinha de incentivos, só para o caso de precisar.

Respire fundo, conte até três e ...

Bora lá, começar esta jornada ao centro da vida e de nós mesmos!

Boa sorte, boas energias e muitos aprendizados!



## *Apresentação*

Somos seres espirituais vivendo uma experiência material. Esta jornada parece mais uma brincadeira de esconde-esconde entre nosso espírito e nosso ego, entre nós e os outros e entre nós e a vida.

Ao nascer todos me chamam pelo meu nome. Começo a olhar no espelho aquela pessoinha, que vai aos poucos crescendo. Como não tenho consciência do espírito que sou, vou me identificando com este nome e este corpo que estou utilizando temporariamente. Esta identificação faz com que eu, que sou uma essência espiritual imortal de possibilidades infinitas, pense que sou apenas um corpo material, sujeito a todas as limitações da matéria, que estou em um ambiente hostil e competitivo e devo lutar pela própria sobrevivência. Este é o cenário do surgimento do meu ego, alimentado pela minha mente, que vai se identificando com as posses e conquistas materiais, me faz viajar pelo passado de minhas memórias ou imaginar o futuro em algum tempo distante. Em meio a este processo, estou sempre com um eterno presente em minha frente mas, com minha consciência e a mente centrada apenas no ego, com suas ilusões e prazeres materiais, me deixando ausente e cada vez mais inseguro.

A realidade está diante de nosso espírito que, através do corpo, tem dela apenas uma experiência a cada momento. Porém, o ego adoecido se acha o centro da consciência e utiliza a mente para

reforçar este processo. Assim, o ego, que deveria ser uma instância psíquica a serviço do espírito, assume o controle de nossa vida e acha que é apenas o que vê, experimenta, sente e pensa. Nesta condição de identificação, o ego utilizando a mente luta para existir e estar no controle e a sua razão de ser é refletir, remoer o passado ou fazer conjecturas, suposições sobre o futuro. Estar no presente, exige apenas atenção, observação e percepção para definir nossas escolhas, ações e atitudes, para isto não precisamos tanto da mente. Mas o ego quer se fortalecer, utilizando a mente para existir, reforçar sua identidade, seu lugar no mundo, conjecturar, ser importante e dominar. E, assim quanto mais pensamos, analisamos, supomos, remoemos o passado e o futuro, mais reforçamos o controle do nosso ego adoecido, o domínio da mente desligada do presente e menos vivemos realmente o presente a partir de nossa consciência espiritual imortal.

O mais irônico desta história é que nós que somos espíritos imortais destinados às culminâncias do amor e da sabedoria que atuamos no campo energético da vida, de infinitas possibilidades, nos sentimos míseros seres materiais em uma luta inglória pela sobrevivência questionando se a vida vale a pena ser vivida. Esta é a diferença entre Jesus, Buda, Krishna, Ghandi, Madre Tereza, entre outros e a maioria de nós que, ao perder-se na perspectiva do controle do ego adoecido, não vive a força do espírito que é. Uns vivendo, sentindo e agindo como espíritos imortais dando um sentido altruísta para sua passagem material e outros se perdendo na ilusão e nos prazeres materiais alimentados por seus egos exacerbados seguidos por milhares de outros egos em busca de um sentido para suas vidas. No

espírito, o sentido é coletivo, espiritual e eterno no ego, o sentido é pessoal, material e passageiro.

Neste pequeno livro, procurei trazer em cada capítulo uma faceta da percepção da vida, desta identificação e desta construção do ego para que, tomando consciência de armadilhas que nos aprisionam, possamos aos poucos retornar à consciência do ser espiritual que somos e das infinitas possibilidades, que estão diante de nós na vida. É o nosso espírito tentando iluminar nossos espaços íntimos para revelar onde cada um dos aspectos de nosso ego adoecido se esconde.

Este livro não tem uma ordem para ser experienciado. Cada capítulo traz um aspecto diferente, uma perspectiva que pode nos ajudar a perceber aspectos sutis da vida e do comportamento e padrões do ego.

Existe também um conjunto de cartas, que creio e você poderá se interessar. Cada carta corresponde a um capítulo do livro. As cartas assim como os capítulos estão divididas em três blocos:

- A) Desenvolvimento do Ser Integral
- B) Compreensão da Vida
- C) Desenvolvimento dos Relacionamentos

Nas próximas páginas apresento três diagramas que contemplam os capítulos do livro e uma perspectiva de leitura de suas relações. Assim você pode ter uma visão geral da obra e fazer o roteiro que achar mais interessante, instigante, prazeroso e atraente.

Estes diagramas também convidam a receber cores, a representar outras relações e outros elementos que façam sentido para você. Por exemplo, você pode, utilizando a analogia das cores de um sinaleiro de trânsito colorir de:

- verde as peças que já conhece, domina e pratica;
- amarelo as peças que conhece, mas ainda não domina e pratica;
- vermelho as peças que não tem a menor ideia do que seja.

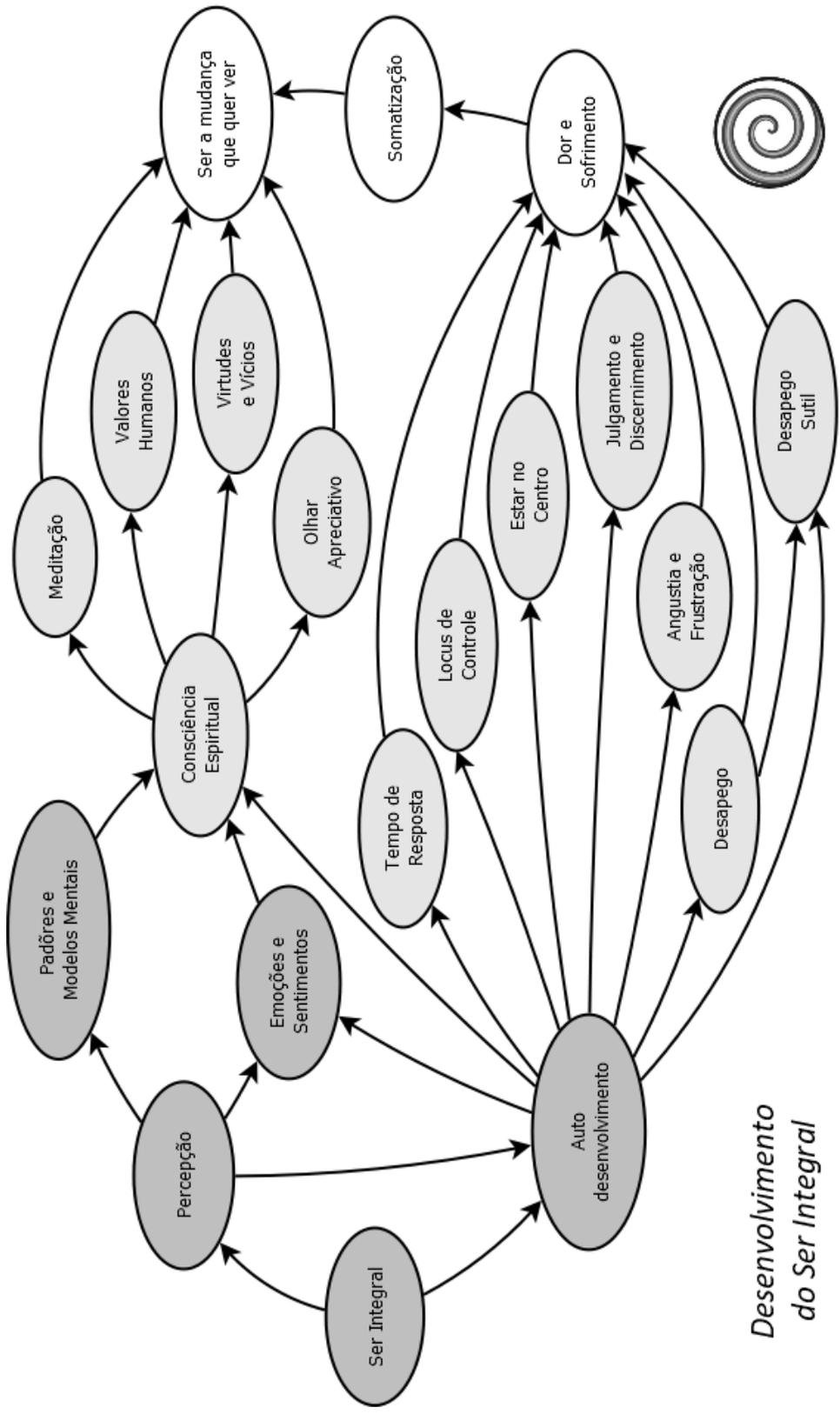
Fiz um degradê de cinza para simbolizar uma tentativa de ordem de precedência que utilizei para ordenar a apresentação dos capítulos.

Lembre-se que as cartas são uma brincadeira aberta em suas possibilidades, portanto, você pode:

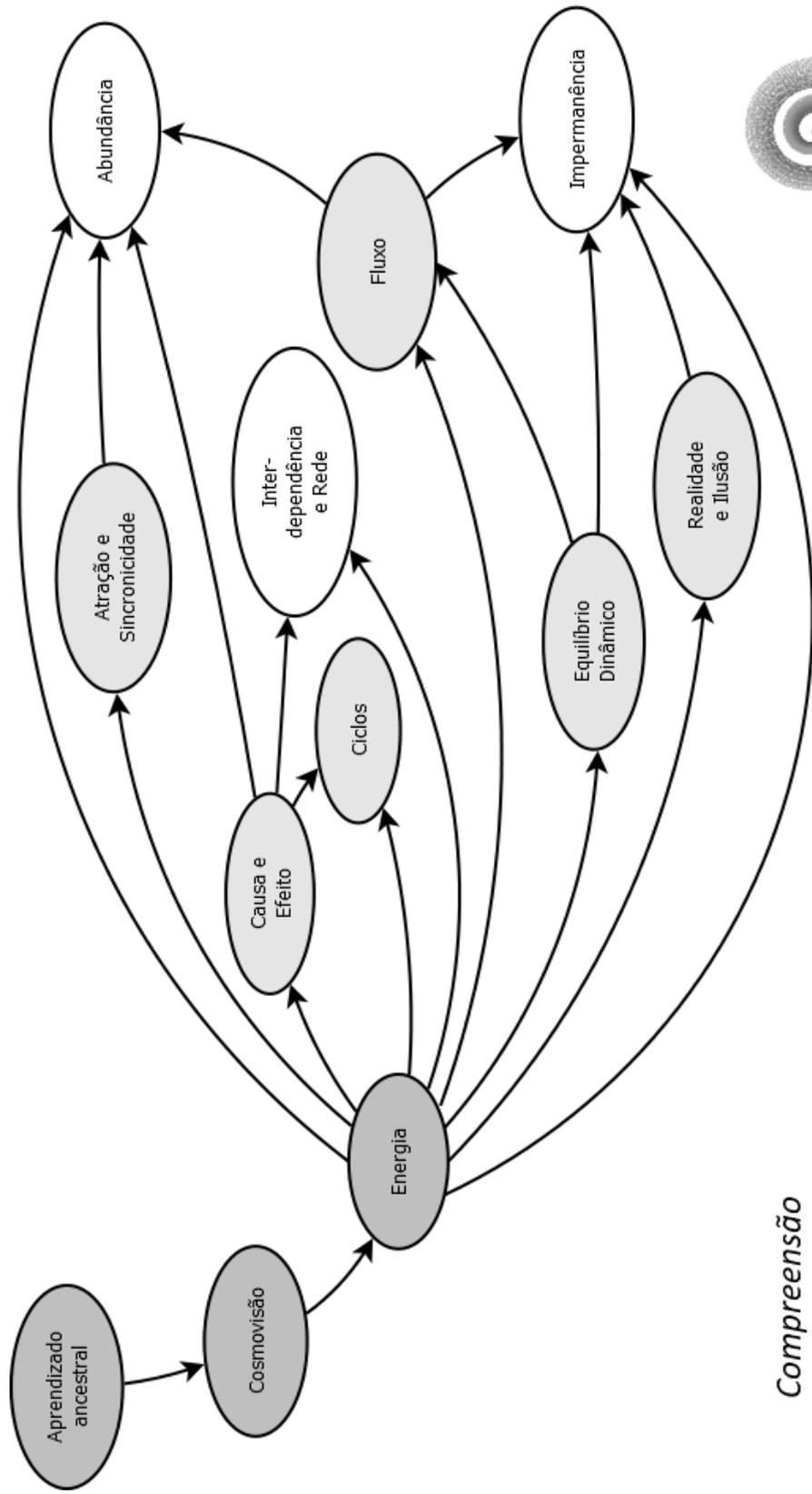
- utilizar o baralho para com ele refletir sobre cada carta, mesmo ainda sem saber todo o seu conteúdo, separando o que não conhece, o que conhece, mas não aplica, e o que conhece e aplica;
- escrever o nome de cada carta em um pedacinho de papel e fazer com estas peças a montagem numa cartolina, representar as relações e o dar o colorido que quiser;

criando o seu mapa pessoal do processo de autodesenvolvimento mostrando os territórios que te convidam a serem explorados. Com este mapa você pode montar a sua jornada escolhendo quais cartas/peças/capítulos você considera mais interessantes de serem explorados e em que ordem.

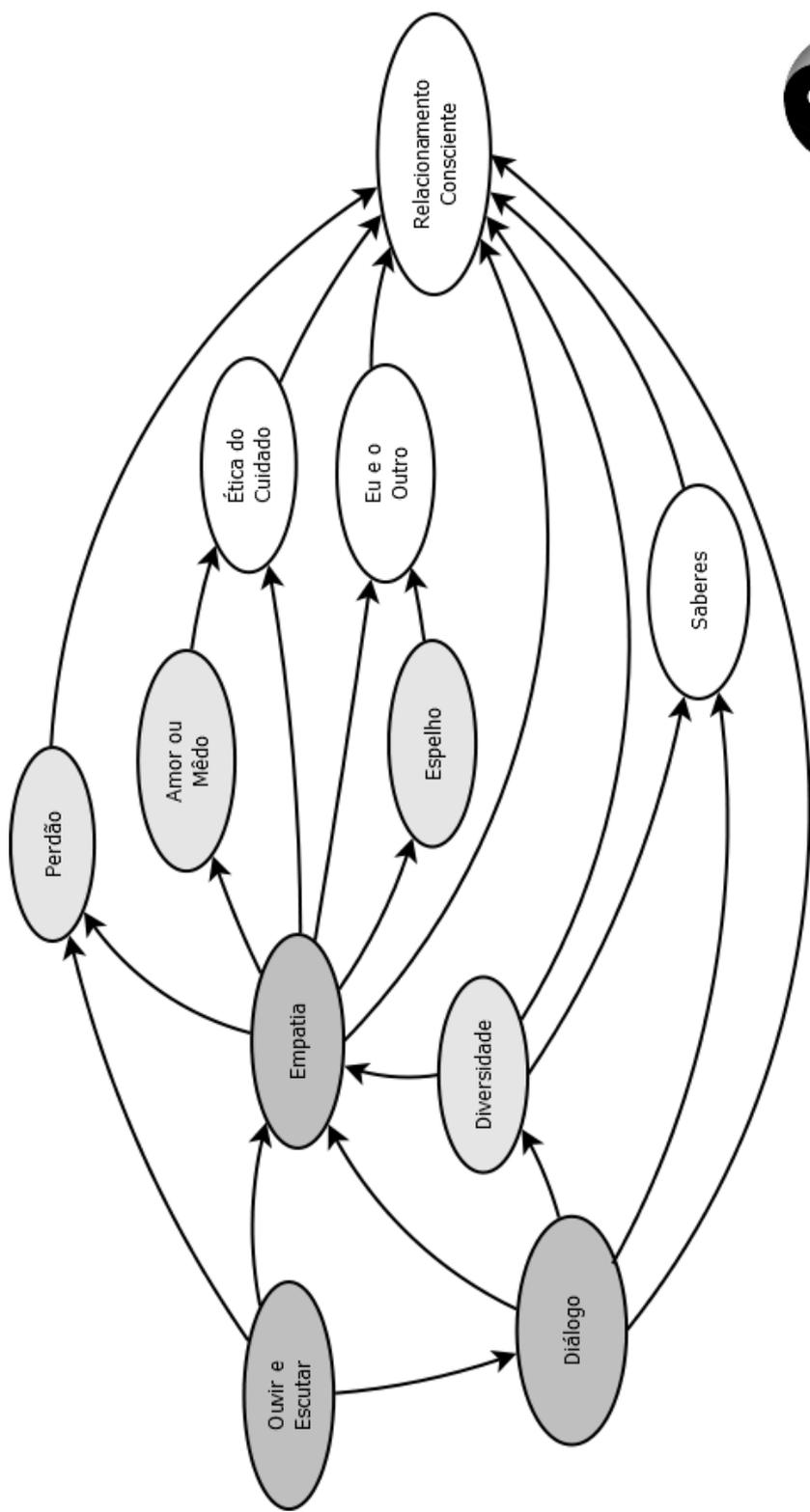
Utilize também peças em branco para adicionar ao seu mapa, peças que você conhece e não encontrou neste livro, se puder e quiser, compartilhe comigo em [ser.viver.conviver@gmail.com](mailto:ser.viver.conviver@gmail.com).



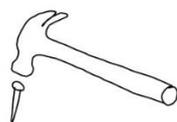
*Desenvolvimento do Ser Integral*



*Compreensão da Vida*



*Desenvolvimento dos  
Relacionamentos*



## *Aplicação*

A seguir apresento algumas sugestões de como interagir e brincar com este material:

- Fazer o mapa do seu território de autoconhecimento como sugerido na apresentação para personalizar a sua caminhada (utilizando o diagrama do livro, o baralho ou fazendo uma reflexão criativa com as peças que você mesmo pode criar a partir do diagrama).
- Só ler o livro e refletir sobre seu conteúdo.
- Ler individualmente um capítulo por semana, procurar vivenciá-lo durante a semana e refletir sobre os aprendizados.
- Idem o anterior só que em duas ou três pessoas no mesmo ritmo, promovendo encontros para leitura, compartilhamento das percepções e reflexão conjunta sobre os aprendizados práticos.
- Idem aos dois anteriores só que utilizando o baralho para ir sorteando as cartas que indicam o próximo capítulo a ser lido.
- Idem ao anterior só que em pequenos grupos de duas, três ou até umas sete pessoas. Neste caso faz-se o mapa individual de autodesenvolvimento, cada um lê a cada semana a próxima carta da rota escolhida e a cada semana se reúne o grupo para trocar as percepções e aprendizados realizados sobre a carta escolhida.
- Outra forma é utilizar só o baralho para que em um grupo sejam sorteadas cartas e cada um fale sobre o que esta carta significa

para ele. Este processo gera a curiosidade para ler no livro o que diz sobre a carta escolhida e qual o desafio para a semana. Assim ele pode ser um instrumento para dinâmicas de grupo e de autoconhecimento.

- E aqui ainda fica o espaço para outras possibilidades que nem imaginamos, mas que você com sua criatividade ainda vai descobrir e peço que compartilhe comigo em [ser.viver.conviver@gmail.com](mailto:ser.viver.conviver@gmail.com).



*DESENVOLVIMENTO DO SER INTEGRAL*





## *O ser integral*

Sou um ser integral – um **espírito**, com um **corpo** e uma **mente**.

O **corpo** é o que mais conheço pela sua materialidade e percepção através dos sentidos. Sei quase tudo sobre ele. Sei da sua constituição física composta de sistemas, órgãos, tecidos e células. Sei de toda a bioeletroquímica de seu funcionamento. Cuido da sua higiene, da sua saúde e do seu bem-estar.

A **mente** já é outra história. Como é algo subjetivo e intangível a conheço bem menos. Sei que é uma máquina de **pensar**. Penso quase o tempo todo. E separo a mente do corpo, desde Descartes quando expressou sua famosa frase: “cogito ergo sum – penso logo existo”.

A **mente** trabalha com a **memória** – fatos passados e suposições sobre eles, com **fatos** e **suposições** presentes e, também com **imaginação** sobre o futuro. Misturo fatos com suposições e imaginação de uma forma muito natural, penso sobre eles e acabo agindo sobre a realidade com esta mistura de fatos e suposições.

Acabo me identificando com este conjunto corpo e mente, construindo o meu **ego** que se confunde com minha aparência física, rótulos, títulos e as posses, nesta experiência material que estou

tendo. E, por me identificar desta forma, também vejo os outros e me relaciono com eles da mesma forma. Assim, se constrói uma sociedade apenas materialista, onde o consumismo é a grande saída para alimentar este ego sempre ávido por mais fama, poder, riqueza, conforto e prazer.

O **espírito** já é outra história, ele é completamente intangível. Por isto ele é relegado a um segundo plano. No entanto, o espírito é minha natureza essencial e imortal, ele é a minha individualidade, minha consciência, e o meu caráter. Minha essência espiritual, segundo Leon Denis, é uma consciência que tem como potências: a vontade, a capacidade de pensar, de fazer escolhas e de amar. Ela também contém meus vícios, minhas virtudes, meus valores, meus sentimentos, o registro emocional de minhas vivências, meus aprendizados e minha memória ancestral através dos tempos em muitas vidas. Em espírito sou tudo que permanece após esta experiência material de aprendizado.

A palavra caráter no grego significa marcas profundas, que são as **virtudes** e os **vícios**. Por isto é tão difícil adquirir uma virtude ou largar um vício. Os valores norteiam aquilo que aprendemos a colocar em primeiro plano, a não negociar, que são a base das realizações e escolhas, são convicções profundas e fruto de aprendizados realizados ao longo das vidas. A ancestralidade é o que tenho impregnado em minha essência das múltiplas vivências, de meus pais, de meus avós, por ser brasileiro e por pertencer a esta ou aquela etnia.

O registro emocional de todas as minhas vivências se comporta como um **corpo emocional**, que reage a palavras, pessoas e situações, que lhe trazem à tona emoções associadas a estas memórias. A maioria dos meus comportamentos, das minhas atitudes e decisões tem sua

âncora mais profunda em minha essência espiritual e neste corpo emocional.

Normalmente, me vejo como um corpo, que possui uma mente e tem um espírito, porque parto do mais tangível para o intangível. E, nesta perspectiva me identifico com a parte material, tangível, passageira, volátil e impermanente, esquecendo de minha natureza essencial, eterna, imortal e de seu desenvolvimento. Desta forma, nutro e dou toda a atenção para o corpo e o ego que são apenas instrumentos da experiência material e esqueço de nutrir, de fortalecer e desenvolver o espírito que é a essência de quem profundamente sou. Nutro-me de alimento, exercito o corpo, cultivo meu ego e esqueço de alimentar, nutrir e exercitar meu espírito que é quem realmente sou.

Poucas vezes reflito sobre minha essência e sobre os aprendizados profundos que cada experiência e seus significados me proporcionam. Também perco de vista o conjunto: sou um **espírito** imortal, com **consciência** de sua existência, com **vontade** própria, com **inteligência**, **capacidade de amar** e **livre arbítrio**, tendo disponível um corpo para uma experiência material e uma máquina de pensar à sua disposição para utilizar quando quiser. Nesta perspectiva, minha identidade maior é espiritual e é a partir dela que construo minha experiência material e realizo aprendizados. Sou acima de tudo uma consciência e uma presença espiritual. Nesta perspectiva nem mesmo a morte me assusta, porque ela passa a ser o oposto de nascimento, mas não o oposto de vida, porque a vida segue em frente mesmo após a morte do corpo físico.

Este o desafio maior, viver o espírito que se é, colocando o ego e o corpo emocional sob observação para que aprendizados possam acontecer. É natural que se flutue ainda entre momentos de clareza

da consciência espiritual que sou e momentos de inconsciência espiritual onde fico refém do ego e do corpo emocional sendo vítima da ilusão e ampliando o sofrimento. Ampliar a vivência com consciência espiritual é o nosso desafio.

Também nos relacionamentos esta perspectiva muda muito, porque me relaciono com outras essências e individualidades espirituais, que como eu estão tendo uma experiência material de aprendizado. Neste contexto, estou mais interessado em conhecer e me relacionar com esta essência das pessoas do que com o seu ego que normalmente se apresenta ainda inconsciente de sua realidade espiritual e dos conteúdos de seu corpo emocional que ainda geram automatismos e sofrimentos.

É interessante observar que ao ampliar a vivência com consciência espiritual aumento a frequência em que vibro e assim sintonizo com melhores influências e assistência espiritual presentes nesta nova faixa vibratória.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Visão do ser integral e das potências da alma nas diversas tradições e religiões.

O ponto de Deus no cérebro.

Como funciona a mente.

Formação e composição do ego.

O perispírito e o corpo emocional.

O cérebro e seu funcionamento.

Desenvolvimento do caráter.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar procure tomar consciência do seu corpo, de sua mente e tente além disto sentir a sua presença e sua energia neste momento.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

como está seu corpo, como está a sua mente e como está o seu espírito;

como está a qualidade da sua energia e da sua presença;

quem está preso no ego e quem está posicionado como espírito.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure se dar momentos para alimentar seu espírito, através da contemplação da natureza, da beleza, dos sons e da energia dos ambientes e observe sua energia durante a experiência.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que percebi sobre o meu corpo, minha mente e meu espírito?

Consegui perceber meu ego?

Quais as diferenças de estar no mundo a partir do meu ego ou do meu espírito?

O que pretendo incorporar na minha forma de estar no mundo e experienciar os relacionamentos?



## *Percepção*

Através dos sentidos do corpo físico, captamos informações do exterior, que são enviadas em forma de corrente elétrica ao cérebro, que gera descargas hormonais, que provocam diferentes sensações e ao mesmo tempo a ativação das redes neurais, através das quais fazemos associações a padrões já registrados. Quando estes padrões são diferentes, rejeitamos ou fazemos novas conexões nas redes neurais. Assim **aprendemos**.

A **realidade** física tem múltiplas **dimensões**: uma dimensão cósmica e da dinâmica dos sistemas naturais; uma dimensão material humana, da vida orgânica e da dinâmica das relações humanas; uma dimensão da vida, dos sistemas e dos processos intra-orgânicos e uma dimensão quântica e energética subjacente a tudo.

Neste primeiro nível físico de percepção da realidade tenho desde as limitações e distorções das **ilusões** de ótica, passando pela estreita faixa de luz visível pelos olhos, pela estreita faixa de som audível pelos ouvidos, pela **capacidade limitada** do tato, olfato e paladar até a limitação de percepção da vida e de processos cósmicos

macroscópicos, microscópicos, orgânicos e inorgânicos, culminando com a limitação de não perceber o nível quântico, energético subjacente a toda a matéria e a vida. Não me dou conta muitas vezes de que não vejo a **realidade**, que apenas a experiencio e tenho desta **experiência** uma estreita percepção. É como se cada um de nós observasse as coisas por uma estreita janela, que está em uma posição diferente para cada um e nos limita a visão completa. Além disto, filtro o que recebo por esta estreita janela, com os meus **condicionamentos** do ego, com os **modelos mentais**, com meu caráter e com a minha ancestralidade para formar minha estreita e muito particular percepção da realidade.

O meu ego - autoimagem, rótulos, títulos, posses, modelos mentais – e seus condicionamentos são um filtro que influencia diretamente minha percepção da realidade. A minha essência espiritual contém meus vícios, virtudes, valores, visão da vida, memória ancestral, aprendizados através dos tempos, sentimentos, o registro emocional de minhas vivências, a vontade e a capacidade de pensar, de amar e de fazer escolhas. Esta essência também influencia diretamente minha percepção da realidade.

Assim, minha percepção passa por mecanismos e limitações físicas de meus sentidos e de meus processos internos, passa por filtros psicológicos das identificações e dos condicionamentos do ego e ainda por interpretações racionais, éticas e emocionais de minha essência espiritual.

Mas, além do plano material da existência, existe o **plano espiritual** que faz parte da realidade e está entrelaçado ao plano físico e material da existência. E, deste plano tenho apenas uma pálida percepção através de intuições, inspirações e percepções energéticas de pessoas,

locais e situações. É um mundo a parte que me **influencia**, com o qual **interajo** de forma sutil e que apenas algumas pessoas mais sensitivas tem uma percepção mais concreta deste nível da realidade.

Não tenho a menor ideia das histórias vividas nas múltiplas existências por mim, por estes espíritos livres a minha volta, e pelos espíritos das pessoas com as quais convivo no dia a dia, nem dos elos de amor ou de ódio que nos aproximam e influenciam. Assim não tenho consciência do meu espírito, nem dos espíritos que estão ao meu lado e das influências que exercem sobre mim. Sócrates falando da intensidade desta influência disse: “os homens pensam que pensam, mas na verdade quem pensam são os espíritos”.

Vivo num mundo de **ilusões** decorrentes das limitações de minha percepção física, dos condicionamentos do meu **ego** e da não percepção da **realidade espiritual**. Este conjunto de limitações e distorções de minha percepção física e espiritual é uma grande fragilidade da experiência humana que, se bem compreendida, deveria me levar a uma posição de humildade, a ter menos certezas, a estar mais aberto, a sentir mais e a estar mais interessado em **aprender** com o que outros olhos veem e o que outros sentidos sentem, do que em conflitar diante de diferentes percepções.

Cada um de nós tem este conjunto de condicionantes, na formação da sua percepção da realidade e passa pelo mesmo processo com variáveis diferentes em cada um dos níveis – corpo, mente e espírito. A realidade é algo muito complexo se considero seus diferentes níveis, o número de variáveis e suas inter-relações. Ou, por outro lado, algo bem simples, se percebo que toda a realidade material nada mais é que um grande mar de energia. E, as relações humanas da mesma forma podem ser muito complexas se tento tomar todo este conjunto

de variáveis e me relacionar como se isto fosse a realidade. Ou podem ser bem simples, se considero a fragilidade de minha percepção e humildemente assumo que tenho praticamente tudo ainda a aprender com outras percepções do cosmos, do mundo, da vida e da espiritualidade. Este é o olhar de Sócrates que, ao final de sua vida, afirma: “só sei que nada sei”.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O mecanismo da visão e da audição e suas limitações.

Ilusões de ótica.

Ilusão maia, avydia, samsara e o mundo dos sonhos para os índios guaranis.

Modelos mentais.

Formação da percepção.

Realidade quântica.

Espírito, espiritismo e plano espiritual.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre a qualidade da sua percepção física, energética e espiritual.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a formação da nossa percepção. Tente fazer alguns exercícios de percepção de cada um sobre temas do cotidiano nos níveis físico, energético e espiritual.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e aguçar a sua percepção da vida e da energia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

como está a sua percepção na sua interação com o grupo;

quando você está relaxado, atento, exercitando sua presença espiritual e observando claramente a formação da sua percepção;

os aprendizados sobre a sua percepção que lhe ocorrem;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de atenção ao processo da sua percepção;

sua capacidade de trazer para o grupo um olhar sobre as diferentes percepções presentes.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência do processo de formação da sua percepção, experimentando este estado de atenção e presença.

Quando observar momentos em que você está operando desconectado da consciência da sua percepção, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a observar a limitação da sua percepção. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações

### ***Reflexões para depois da prática***

Percebo o processo e as limitações da minha percepção?

Percebo o processo de percepção das outras pessoas, de grupos, de comunidades e de nações?

Quanto estou vivendo com atenção consciente para o meu processo de percepção e para este processo nas pessoas com quem interajo?

O que aprendi sobre a percepção e suas limitações? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Me sinto mais fortalecido quando estou consciente do processo da minha percepção ou quando não estou consciente deste processo?

Estou mais aberto e conseguindo estar consciente do meu processo de percepção e seus efeitos em meu viver, nas pessoas, nas situações e na sociedade?

O que ainda me impede de viver mais consciente do meu processo de percepção?



## *Autodesenvolvimento*

O autodesenvolvimento é um processo consciente de **aprendizado** sobre si mesmo. O filósofo grego Sócrates já fazia o convite: conhece-te a ti mesmo. Normalmente se confunde o conhece-te a ti mesmo com o conhece sobre ti mesmo.

A maioria das pessoas apenas vive e não procura se **observar** e **refletir** sobre as suas vivências para obter os aprendizados que elas podem proporcionar. Outras, procuram se compreender através de suas histórias de vida, de seus conteúdos emocionais e de seus dramas. Com isto fazem uma melhor leitura de quem são e quais os desafios de personalidade que tem de enfrentar. Já há aqueles, que, diante de todas as muitas histórias vividas, começam a observar padrões que se repetem ao longo de suas vidas. Reconhecem que nestes padrões eles sempre estão presentes e com uma certa atitude. Assim, conseguem perceber que apenas com uma mudança pessoal de atitude podem esperar um resultado diferente, ou seja, superar aquele padrão presente em suas vidas.

Embora a atitude de observação e reflexão acima seja importante e possa trazer muitos aprendizados ela está ainda restrita ao conteúdo de nossas vidas e não sobre a nossa natureza essencial – que é

espiritual. Conhecer-se a si mesmo é começar a experienciar sua natureza espiritual no dia a dia da vida. É se perguntar sobre como vivo cada situação a partir de minha consciência espiritual, se observar neste processo e ir realizando aprendizados espirituais mais profundos.

Por exemplo, toda situação que vivencio provoca emoções, sensações e sentimentos, a mente normalmente assume o controle e passo a pensar sobre esta situação e para além dos fatos em si fazer muitas suposições. Acabo interagindo com esta experiência a partir deste conjunto ampliado e distorcido da realidade.

Para conhecer-se a si mesmo enquanto espírito, preciso tomar **consciência** de que sou um espírito e de como atuar na vida a partir desta consciência espiritual e não se deixar levar pelo ego, que é uma construção mental desta vida, com todas as limitações, medos e inseguranças que isto implica.

Para viver o autodesenvolvimento tendo o **espírito como centro da experiência**, preciso observar tudo o que acontece em meu corpo, tomar consciência das sensações físicas e sentimentos que a vivência provoca, perceber a energia da situação e das pessoas, meus pensamentos, meu ego e os outros egos, não tendo a necessidade de reagir.

Colocando a situação na perspectiva espiritual, sou espírito em processo de aprendizado através das experiências materiais. Quais os meus desafios enquanto espírito? Qual o tempo, a vontade e a energia que eu dedico para conhecer e encarar estes desafios?

Portanto, para o autodesenvolvimento na perspectiva espiritual não importam tanto os dramas e seus conteúdos físicos e emocionais, mas

ser e agir a partir da perspectiva espiritual superando os padrões de dramas que se repetem e ajudando os outros espíritos a superarem os padrões que os aprisionam.

Quando vivo a partir da essência espiritual são os valores e os prazeres do espírito que contam. Estamos ligados a tudo e a todos no processo da criação divina, que se desenrola a cada minuto. Por isto, percebo a conexão de todos os nossos destinos, sei e sinto que a força de coesão do universo é o amor e que cada um de nós tem o mesmo potencial divino, criativo, transformador e amoroso.

Esta sensação de unidade me mostra não a pessoa que está a minha frente ou a sua atitude, mas o ser espiritual em potencial que ainda se debate como eu – nos aprisionamentos da mente, do ego, do corpo emocional, dos padrões de comportamento e dos sentimentos egóicos. O ser espiritual não se deixa mais envolver pelos dramas e pelas reações automáticas do ego, mas pela natureza espiritual, que é parte da criação divina como todas as outras e que tem a sua realização nesta amorosidade por tudo e por todos. Esta essência é imortal e infinita em suas possibilidades, não tem os medos e as limitações que a ilusão do ego e da materialidade impõe.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Auto-observação, autoanálise, autoconhecimento e autorrealização.

O processo de individuação.

Como as diferentes tradições percebem o desenvolvimento do ser espiritual.

O processo de terapia.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar procure tomar consciência da sua natureza espiritual, sentir a sua presença e sua energia neste momento, refletindo sobre seu processo de autodesenvolvimento.

Procure reservar momentos para alimentar seu espírito através da contemplação da natureza, da beleza, dos sons e da energia dos ambientes como parte de seu processo de desenvolvimento espiritual.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

como está a atenção e observação do seu processo de autodesenvolvimento;

como está a qualidade da sua energia e da sua presença;

quem está preso no ego e quem está mais observador e atento ao seu autodesenvolvimento.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de seu espírito durante este processo. Observe a qualidade da sua experiência no mundo e a atenção ao processo de autodesenvolvimento.

Faça algumas sessões com um terapeuta transpessoal para perceber e avaliar o seu processo de autodesenvolvimento.

### ***Reflexões para depois da prática***

Tenho um processo consciente de autodesenvolvimento em curso?

Como é este processo praticamente?

Consigo perceber meu ego?

Que desafios eu tenho para conseguir viver a partir do meu espírito?

O que percebi sobre o meu corpo, minha mente e meu espírito?

Quais as diferenças de estar no mundo a partir do meu espírito e do meu ego?

Como eu posso aperfeiçoar meu processo de autodesenvolvimento?



## *Padrões, modelos mentais e aprendizagem*

Ao caminhar na vida percebo, em um primeiro plano, **fatos e eventos** e posso ficar conversando e discutindo sobre os eles, o que normalmente vem acompanhado de suposições que os distorcem. Posso passar uma vida centrado neste movimento. Se observo um pouco melhor, a sequência dos fatos e dos eventos, já começo a perceber **padrões**, ou seja, sequências de fatos e eventos que se repetem na vida e no viver. Com isto já me pergunto: Que padrão é este que vem se repetindo? Por que ele se repete? Como ele acontece?

Quem já percebe padrões de comportamento e de vida, já não se detém tanto nos fatos e eventos, mas procura compreender as características destes padrões e as condições que os fazem acontecer para tentar evitar que estes se repitam em suas vidas. Após perceber inúmeros padrões presentes na vida e no viver pessoal e da sociedade, me pergunto: que **modelo mental**, que forma de pensar, de ver a vida, o ser e o mundo está me levando a repetir estes padrões? Assim, passo a analisar a concepção de vida e do ser que está por trás das escolhas e das decisões, que me levam a repetir

indefinidamente um padrão de comportamento diante da vida. Quando meu pensar e sentir atinge este nível, estou mais interessado em conhecer a minha **visão de mundo** para então começar a perceber outras visões. Compreendo que se altero minha visão de mundo, do ser e da vida, altero a base das minhas **escolhas** e, portanto, saio do ciclo de repetição dos padrões que observava. Quando esta reflexão é feita coletivamente ela leva toda a comunidade e até a sociedade a ter novos padrões de comportamento.

Reforçando este raciocínio, quando o meu aprendizado está no nível dos eventos, tento aprender com o evento e me polio para tentar não repeti-lo. Quando o aprendizado está no nível dos padrões, procuro compreender a estrutura de cada padrão para evitar repeti-lo, porém ainda com a mesma forma de pensar. Quando o **aprendizado** está no nível dos modelos mentais, então, procuro analisar e compreender a estrutura geral dos padrões que se repetem, a conexão entre eles e analisar a forma de pensar o mundo, a vida e o ser que estão subjacentes a esta estrutura. A partir daí começo a perceber comunidades, grupos, pessoas, espaços e situações onde estes padrões não estão presentes e outros mais interessantes são observados. Com isto, passo a conhecer diferentes modelos mentais, diferentes culturas, que apresentam diferentes padrões de comportamento. Posso analisar a vida e o viver através de diferentes lentes. Com isto percebo a influência da maneira de ver o ser, o viver e o mundo em minha vida, na sociedade, nas civilizações e na humanidade.

Em uma sociedade, com visão de mundo e de vida materialista, o padrão de consumismo desenfreado é natural, a busca pelo conforto

e pelo prazer também é natural. Já, uma sociedade com visão de mundo, do ser e de vida espiritual, considera esta vida transitória, um meio para o aprendizado do espírito – que é imortal. Neste caso, a vida maior e definitiva é a vida espiritual. Assim, as escolhas ao longo da vida tendem a mostrar um padrão de comportamento que privilegia as aquisições do ser espiritual nas experiências materiais.

O mais interessante é que as descobertas científicas levam um grande tempo para serem compreendidas pela sociedade a ponto de mudar o seu modelo mental. Por exemplo: a partir da teoria da relatividade de Einstein e dos experimentos da física quântica já se sabe que a vida e o ser em sua essência são energia. No entanto, a maioria da sociedade ainda vive com a percepção que é matéria e que tudo e todos estão separados, sem nenhuma relação de dependência, o que já foi provado que é na verdade, uma ilusão dos sentidos humanos.

Sou parte de um grande fluxo de energia, em processo de interação, que permite certa estabilidade das formas no nível da percepção material. Já existem experimentos que demonstram até a influência dos pensamentos na água. Por esta ótica, existe um modelo mental potencial na ciência que é completamente diferente do modelo mental médio das pessoas e da sociedade atual. Muitos dos padrões repetidos e alimentados não fazem o menor sentido diante do que a ciência vem revelando nos últimos cem anos.

Nesta visão mais atual da vida, do mundo e do ser estamos imersos num campo de infinitas possibilidades e, com isto, não faz muito sentido criar um padrão de pessoa e um padrão de comportamento para definir uma sociedade inteira, o que é feito em nosso processo educacional. Educa-se para o trabalho e não para a vida. Educa-se

para ter um ser adequado para a sociedade e não para ter um ser criativo e pleno de vida que ajude a sociedade a se transformar. Educa-se para manter e conservar o sistema e tolhe-se o processo de criar e inovar. O ser que é aberto, em sua essência energética e em suas possibilidades, torna-se fechado e restrito a padrões, que interessam à sociedade de consumo. O Educare que significa tirar de dentro, desenvolver o ser e o potencial que se é, transforma-se em formar, colocar na forma, instruir, introduzir conhecimento, em um ser que se acha que é vazio.

Com a visão de mundo materialista e consumista, por exemplo, criam-se rótulos já desde cedo para as crianças que mostram um potencial de mudança e questionamento. Este tem déficit de atenção, aquele é hiperativo, o outro está com depressão infantil, o outro é muito ansioso. Com uma escola geralmente muito chata, quem está curioso e quer prestar atenção? O que faço com minha imaginação, criatividade, talentos e capacidade de ação que deveria ser estimulada? Como não ficar triste se vou todo dia para aquela escola chata, com uma rotina entediante e um professor mal resolvido na vida? Como não queremos mudar a escola, como não queremos mudar a sociedade e precisamos de indivíduos adequados ao trabalho, passamos a operar no padrão de rotulá-los, dar-lhes remédio, e ter mais produtos que vendem bem nesta sociedade com uma visão de mundo materialista, de consumo e imediatista. Que seria de Einstein nesta sociedade? Ritalina nele!

Por isto a importância de refinar a percepção dos modelos mentais em minhas escolhas e em minhas ações. Sempre perceber o modelo mental que estou afirmando e conduzir os diálogos para além dos eventos e para além dos padrões para que esteja sempre aprendendo

de outros modelos mentais de outras formas de ver o mundo, a vida e o ser. Afinal como dizem os poetas: tudo muda o tempo todo no mundo e prefiro ser esta metamorfose ambulante do que ter a velha opinião formada sobre tudo.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Modelos mentais.

Paradigmas.

Pensamento sistêmico e arquétipos.

Arquétipos de personalidade.

Padrões de comportamento e de vida.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita o quanto no seu pensar e no seu viver você está com sua atenção nos eventos, nos padrões e nos modelos mentais.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a atenção aos eventos, aos padrões e aos modelos mentais no dia a dia. Tente fazer uma leitura de modelo mental por trás de alguns padrões recorrentes de comportamento em nichos da sociedade.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e perceber os padrões.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

o modelo mental do seu pensar e do seu agir;

o que acontece quando você foca a sua atenção no seu modelo mental e a alimenta como forma de escolher a sua interação com o grupo;

quando você está relaxado, atento, exercitando sua presença espiritual e percebendo claramente o seu modelo mental e o modelo mental das outras pessoas;

os aprendizados no nível dos modelos mentais que lhe ocorrem;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de atenção aos modelos mentais seu e do grupo;

sua capacidade de trazer percepções para o grupo que comparam escolhas e atitudes em diferentes modelos mentais.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure relaxar em um momento de tensão e tomar consciência de sua natureza espiritual, dos padrões que se repetem, dos modelos mentais que alimenta e de suas intenções, experimentando este estado de atenção e presença para acessar novas inspirações.

Quando observar momentos em que você está operando desconectado de seu modelo mental faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar nutrir, alimentar o seu aprendizado no nível dos modelos mentais e a operar a partir da sua consciência espiritual. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações

## ***Reflexões para depois da prática***

Percebo os meus modelos mentais e os aprendizados neste nível?

Percebo os modelos mentais das outras pessoas, de grupos, de comunidades e de nações?

O que aprendi sobre os modelos mentais? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou atento aos modelos mentais e dialogando neste nível?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos nos quais alimentei conscientemente minha percepção dos modelos mentais?

Quando me sinto mais fortalecido: quando alimento ou quando não alimento claramente minha percepção dos modelos mentais?

Estou mais aberto e conseguindo perceber os meus modelos mentais e os modelos mentais das outras pessoas e seus efeitos em meu viver, nas pessoas, nas situações e na sociedade?

Estou conseguindo, em mais momentos viver nutrir os meus modelos mentais?

O que ainda me impede de viver mais consciente de meus modelos mentais?



## *Emoções e sentimentos*

Somos seres sencientes. Nossas interações com a natureza, com o mundo e com as pessoas nos causam emoções diversas. Ao longo de nossas vivências, vamos também cultivando e nutrindo sentimentos, que são estados emocionais mais duradouros. Algumas emoções e alguns sentimentos nos causam uma sensação de bem-estar, de paz e de tranquilidade e outras perturbam muito. Estes sentimentos e estas emoções influenciam em muito as nossas ações e reações na vida.

Bateu, levou! Xingou é xingado! Se perdi, choro copiosamente! Uma palavra dita, por vezes, gera reações desproporcionalmente violentas. Quando ainda sou emocionalmente imaturo, quando não compreendo isto em mim, quando ainda não desenvolvi outras formas de vivenciar as situações, para cada ação recebida tenho uma reação quase que imediata. Aos poucos, os parentes e os amigos vão me convidando a respirar ou contar até 10 antes de reagir, e aos poucos vou me arrependendo de reagir tão rapidamente, mesmo sem ainda conseguir mudar minha reação.

Mas de onde vem minhas emoções e esta reação tão forte, que parece automática, às vezes para coisas tão simples? Ao longo de minhas vidas, vou tendo em cada vivência um conjunto de emoções associadas às memórias destas experiências. Algumas vivências, quer pelo tempo, quer pela intensidade, foram de muito sofrimento para mim. Se não alcancei uma compreensão daquela situação, se fiquei preso a ela, quer por reprimir, quer por nutrir estas emoções, vou registrando estas memórias emocionais no meu corpo emocional, que é parte do meu perispírito. E, cada vivência mais significativa, vai produzindo um registro emocional associado à memória da situação vivida. Por vezes apenas uma palavra que alguém pronunciou para mim em uma conversa, aciona minhas memórias, mesmo as inconscientes, e seus registros emocionais vêm à tona. Minha reação imediata é proporcional à intensidade e ao significado desta memória e de seu registro emocional. É como se meu corpo emocional tivesse diversos gatilhos, um para cada registro emocional profundo. E, quando este gatilho é apertado, vem uma reação proporcional não à situação real vivida, mas à lembrança consciente ou inconsciente da situação vivida no passado e principalmente as emoções e sentimentos associados a ela.

Quando um gatilho é acionado, passo a reviver com a mesma intensidade a emoção registrada em meu corpo emocional. De imediato minha mente é acionada e, muito além dos fatos, começa a fazer suposições sobre a situação, sobre as pessoas e seus comportamentos. Quando reajo, já não reajo mais sobre os fatos ou sobre as emoções que seriam naturais e proporcionais àquele momento, mas a uma realidade tremendamente aumentada e

deturpada por minhas suposições, associada à tremenda carga emocional armazenada e existente pela situação passada que a gerou.

O mais curioso deste processo é quando me vejo diante de uma situação que aciona um de meus gatilhos emocionais. Realimento e reforço este registro emocional, porque reajo de imediato ou porque não reajo e deixo minha mente fazer suposições. Isto me faz reviver e de forma ampliada a emoção registrada, dando asas ao meu processo mental, e reajo mais tarde proporcionalmente a tudo que minha mente criou, para além dos fatos e com toda força emocional dos outros gatilhos que esta realidade aumentada disparou.

Vamos a um exemplo didático. Imagine que em uma vida passada, ou mesmo nesta, uma menina fosse desde muito cedo abusada sexualmente, por muitos anos, por um pai carinhoso e pedófilo. Ele a acariciava com carinho, começando por alisar seu cabelo, antes de violentá-la. E, cada vez que isto acontecia, ela vivia e registrava todo um conjunto de emoções associadas àquela vivência – antes, durante e depois.

Na vida atual, bem mais adiante, depois de muito hesitar, ela começa a namorar e seu namorado um dia vai lhe fazer um carinho no cabelo. De imediato, ela levanta, dá-lhe um tapa na cara e fala para ele tudo o que gostaria de ter falado para seu pai, que foi quem lhe abusou na outra vida. Está reagindo automaticamente, a partir de um gatilho emocional, que desperta nela a mesma emoção retida e alimentada por longos anos. Percebe o mecanismo?

Da mesma forma, podemos imaginar uma pessoa que foi longamente torturada e que mais adiante na vida, em uma brincadeira, um amigo lhe fala que vai torturá-la com um castigo se não participar da

brincadeira. Aí, só de ouvir a palavra tortura, ela reage violentamente, briga, como se estivesse diante do torturador, fala e faz tudo que não pode na outra ocasião. Todos os amigos olham para esta pessoa, que era calma e tranquila e acham que ela ficou louca. Afinal, de onde viria uma reação tão violenta apenas por uma brincadeira?

Felizmente existem alguns níveis de consciência, neste processo, que posso gradativamente ir desenvolvendo. Primeiro, um nível de consciência da existência deste corpo emocional e uma curiosidade sadia de saber quais são os seus gatilhos e que intensidade emocional está associada a cada um deles.

Segundo, um nível de consciência de que a partir de uma situação vivida, experimento não só um conjunto de emoções, mas também aciono a minha mente e a deixo vagar livremente fazendo suposições, aumentando e distorcendo a realidade dos fatos.

O terceiro é um nível de consciência de minha essência espiritual maior e da capacidade que tenho de, a partir dela, ser um observador consciente de todos estes processos e de seus conteúdos, mas me percebendo acima deles.

O interessante é que para gradativamente ir alcançando estes diferentes níveis de consciência a atitude é a mesma. Diante de uma situação vivida, colocar toda a atenção para observar o que ocorre em mim. Observar as emoções, e o que elas causam fisicamente em meu corpo - palpitação, aumento da pressão, dor no estômago, aperto no peito, sudorese, pânico, e tantas outras sensações possíveis. Por isto que recomendam contar até 10 ou respirar profundamente algumas vezes antes de reagir.

Algumas coisas ocorrem enquanto estou simplesmente observando. A primeira delas é, como minha atenção está na observação, a mente está sem pensar, o que de imediato evita o processo de ampliar a realidade dos fatos com muitas suposições, ainda mais num estado emocional alterado.

A segunda é, enquanto estou observando não estou reagindo, o que é um grande progresso.

A terceira vem da persistência na repetição deste processo, ao longo do tempo. Percebo que na realidade, a essência espiritual que sou, está conseguindo observar todas estas reações no corpo. Vejo que sou o ser espiritual, separado e acima destas sensações.

Ao longo desta vida, no processo de construção do ego, de tanto reagir automaticamente a partir dos meus gatilhos, começo a pensar que isto faz parte de mim. Esta é a identidade do meu ser – sou assim. A partir da observação, vivo esta consciência do ser espiritual que sou e dos conteúdos emocionais que ao longo das vidas foi sendo acumulado em meu corpo emocional. Compreendo que nada disto me pertence, que apenas me apeguei a isto e deixei que estes registros, estes gatilhos e estas reações automáticas definissem quem sou na tentativa de construção de meu ego.

Posso seguir em frente, liberto destes acúmulos emocionais, que só me prendiam a conteúdos passados. Do ponto de vista de minha essência espiritual eles não tem nenhum significado e me impediam de viver minha verdadeira identidade de ser divino e espírito imortal destinado à luz.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O que é uma emoção e um sentimento.

Qual o mecanismo físico da emoção.

Perispírito, corpo emocional e seu funcionamento.

Como funciona a nossa percepção e como a mente mistura fatos com suposições.

Inteligência emocional.

Gestão das emoções.

Formação e funcionamento do ego.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre seu corpo emocional e os gatilhos que você já percebe.

Reúna alguns amigos, dialogue e reflita sobre o corpo emocional e seus gatilhos.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual olhando para o corpo emocional e percebendo os seus gatilhos.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você reage a partir de um gatilho emocional, algo que mexeu com você;

quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual sem estar em risco de uma reação emocional a partir de um gatilho;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual que pode até perceber quando um gatilho é acionado sem necessidade de reagir;

sua capacidade de influenciar e trazer percepções sobre reações emocionais desproporcionais para o grupo verbalizando ou simplesmente mentalizando.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão emocional e experimentar este estado de atenção, de observação e de presença sem necessidade de reagir.

Quando observar momentos em que você está reagindo automaticamente a partir dos gatilhos do corpo emocional faça um exercício imediato e experimente respirar profundamente, relaxar e passar a observar a partir da sua consciência espiritual, as reações físicas em seu corpo destas emoções. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre o corpo emocional, seus gatilhos e seu mecanismo automático de operação? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo reagindo automaticamente às situações e quando

estou vivendo com consciência do corpo emocional e dos gatilhos sem necessidade de reagir?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir da consciência do corpo emocional e seus gatilhos?

No consciente do corpo emocional e seus gatilhos ou reagindo automaticamente as situações, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o corpo emocional e seus gatilhos em meu viver e nas outras pessoas?

Estou conseguindo, em mais momentos perceber o corpo emocional e seus gatilhos sem necessidade de automaticamente reagir?

O que ainda me impede de viver mais esta consciência do corpo emocional e seus gatilhos sem necessidade de reagir automaticamente?



## *Tempo de resposta*

Bateu, levou! Ofendeu, ofendo! Falou alto comigo, respondo no mesmo tom! Isto parece que é a única coisa que tenho a fazer diante da situação que se apresenta, para não me acovardar. É ainda a infantilidade do meu ser espiritual. É o **ego** operando no automático, se defendendo em uma luta por sua sobrevivência. Simplesmente reajo a tudo e a todos de forma imediata e intempestiva. Depois sofro com as consequências.

Desde cedo, quando enfrento situações difíceis, dizem para respirar fundo, para contar até 10, para me acalmar antes de reagir.

Stephen Covey apresenta um conceito de **consciência** como sendo o tempo que eu tenho entre o estímulo e a resposta. Entre o que acontece fora de mim e a escolha de minha atitude. Quanto maior este tempo, maior é o grau de consciência. Penso que este é um tempo para **observar** as reações em mim da situação externa vivida, de focar minha **atenção** em meus sentimentos e em minha respiração. Desta forma, vou poder estar na situação a partir do meu **ser espiritual** e a partir deste ponto de vista e desta visão mais ampla e privilegiada, escolher a minha atitude, o que é muito diferente de reagir.

Este é um tempo para perceber o outro de forma integral, seu desequilíbrio, seus sentimentos, suas criações e prisões mentais, suas companhias espirituais que estão a reforçar o seu ego e a impedir que o ser integral esteja presente. Com a percepção ampliada do outro, posso escolher não me relacionar com a situação lamentável, colocada por ele diante de mim, mas escolher me relacionar com a sua essência, atravessando todas as camadas do ego que recobrem este ser que, como eu, é divino, criativo, transformador e amoroso em sua essência.

Neste tempo, também posso perceber como está a minha **energia** e como está a energia do outro, na situação que se apresenta. Posso estar diante de uma energia intensa e belicosa, mantendo o meu equilíbrio energético, evitando que me envolva neste clima e permita que esta proposta energética invada o meu espaço de tranquilidade. Posso escolher vibrar bons pensamentos, boas intenções e boas energias durante todo o processo, ajudando o outro a se reequilibrar como gostaria que fizessem comigo, se estivesse diante da mesma situação.

Diante do desequilíbrio do outro, posso escolher não reagir, ter uma atitude de calma e paciência, manter a minha energia e vibrar positivamente. O tempo para escolher a minha atitude é um tempo de observação, de reflexão, de aprendizado intenso, de ampliação de minha consciência sobre o ocorrido. É um tempo para perceber e analisar as diferentes maneiras de lidar com a situação e então escolher a minha atitude, que não é uma reação, mas é uma ação afirmativa e amorosa, construída no silêncio e no recesso de minha intimidade.

Outro benefício deste tempo de qualidade e tranquilidade, entre o estímulo e a resposta é que, enquanto me observo, também observo a situação e o outro. Não estou com a minha mente produzindo pensamentos, fatos e suposições imaginárias, que poderiam estar complicando ainda mais a situação. Com isto não estou vibrando energias negativas e conseqüentemente não estou atraindo companhias espirituais complicadas, que geralmente querem estimular o conflito e a discórdia. Pelo contrário, atraio aquelas companhias espirituais que tem paciência, boas ideias e intenções, que me inspiram e ajudam a encontrar atitudes alternativas diante da situação e os potenciais benefícios para todos.

Assim, começo respirando fundo, contando até 10, para aos poucos ir ampliando este espaço de consciência do ser integral que sou, de minha natureza divina, criativa, transformadora e amorosa, percebendo que posso nutrir e cultivar este distanciamento como estratégia de aprendizado sobre minha natureza espiritual, meu ego e sobre a natureza espiritual e o ego do outro. Compreendo que somos todos seres integrais, mas ainda muito presos aos egos, aos registros emocionais profundos, à mente vagando solta, às energias que vibramos, e conseqüentemente muito reféns das influências espirituais que atuam reforçando quadros mentais patológicos.

Um simples exercício que começa a mudar minha vida – o tempo que permito dar para escolher a minha atitude diante de uma situação. Quanto mais este tempo vai aumentando, maior é a minha consciência e melhores são as minhas respostas aos estímulos externos.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes – Stephen Covey.

O oitavo hábito – Stephen Covey.

A inteligência emocional – Daniel Golemann.

Formação e funcionamento do ego.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre o seu tempo de resposta às situações.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a influência do tempo de resposta às situações no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e refletir sobre o tempo de resposta na natureza, o tempo entre as sementes e os frutos.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando seu tempo de resposta às situações está diminuindo;

quando você está relaxado, atento e com um tempo de resposta maior às situações;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção com um tempo de resposta maior às situações;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre a influência do tempo de resposta às situações.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e

experimentar este estado de atenção e presença, dilatando seu tempo de resposta nesta situação

Quando observar momentos em que você está reagindo muito rapidamente às situações, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a exercitar um tempo de resposta maior às situações. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre as reações imediatas e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre o tempo de resposta às situações? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando reajo de imediato às situações ou quando me permito ter um tempo de resposta às situações mais dilatado?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos em que exercitei um tempo de resposta maior nas situações vividas?

Reagindo ou com um tempo de resposta maior às situações, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o tempo de resposta às situações em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver exercitando um tempo de resposta mais dilatado nas situações da vida?

O que ainda me impede de viver mais com um tempo de resposta mais dilatado?



## *Lócus de controle*

Isto só aconteceu porque ele não me ajudou! A culpa do acidente foi dele! Assim posso seguir a vida colocando a responsabilidade por tudo que me acontece em alguém ou em algum conjunto de condições. Quando faço isto estou imaginando que não tenho nenhuma responsabilidade pelo que aconteceu. Isto é fazer **lócus de controle externo**. Em outras palavras, o controle da situação, o poder de mudá-la ou não, está fora de mim. E quanto mais faço isto, mais assumo uma posição de vítima das pessoas e do mundo. Isto vai acontecendo em uma situação ou outra até se tornar um hábito. Sem perceber acabo não tendo mais nenhum poder de mudar as coisas em minha vida. Os outros e o mundo são os responsáveis pela situação em que me encontro. Quando penso assim, assumo que o controle de minha vida está externo a mim, portanto, não tenho o poder de mudá-la.

Ayrton Senna, nosso herói nacional, a cada situação difícil que enfrentava nas pistas, não culpava o carro, os outros pilotos, as condições da pista, a equipe ou o tempo. Dizia simplesmente que precisava ver onde ele tinha errado e o que ele precisava mudar para aquilo não acontecer mais.

Aurélio Miguel, em uma de suas disputas pela medalha de ouro, enfrentou um adversário que de certa forma o distraiu e nesta distração lhe aplicou um golpe certeiro e ganhou a medalha de ouro. Logo na saída um repórter lhe indagou: o teu adversário jogou sujo e por isto você perdeu a medalha de ouro? Ao que ele responde: eu perdi a medalha de ouro porque eu me distraí. Alguns anos depois, na mesma competição ele conquista a medalha de ouro.

Veja que, com esta atitude diante da vida, tanto Ayrton Senna quanto Aurélio Miguel, saíram de cada situação difícil já buscando analisar o que eles podiam fazer para que aquela situação não mais acontecesse. Isto é fazer **locus de controle interno**. Em toda situação vivida é buscar qual a minha parcela de **responsabilidade**, analisá-la e agir sobre ela. Não que eu seja cem por cento responsável por tudo que acontece em minha vida. Em toda situação, analiso qual a minha quota de responsabilidade e com isto tenho o poder de mudar esta parcela da situação, isto está sob meu controle – posso decidir e fazer.

Em cada situação vivida, eu tenho a escolha de analisar ou não a minha parcela de responsabilidade ou de contribuição para aquela situação acontecer. Se não analiso a minha parcela de responsabilidade, não mudo. Se não mudo a minha atitude, nem a minha forma de encarar a situação, vou obter o mesmo resultado. É a **lei de causa e efeito**. Diante de um mesmo conjunto de causas se obtém o mesmo efeito ou resultado. É insanidade agir da mesma forma e esperar um resultado diferente.

Quando compreendo isto, assumo o controle de minha vida, não sou mais refém do mundo ou das pessoas, e sigo **aprendendo sobre mim mesmo**, sobre minhas atitudes, sobre minha forma de ver o mundo, o outro e a vida. Como aprendo e modifico minha atitude, ao

enfrentar a mesma situação novamente, o resultado já será diferente, ou seja, tenho a sensação de que o mundo mudou já que o resultado é outro. Isto explica a frase: quando você muda, o mundo muda com você. Na realidade fui eu que mudei e por isto estou obtendo outra resposta do mundo. Eu mudo as causas em mim do que acontece em minha vida e assim resultados diferentes passam a acontecer.

Para dar um exemplo mais tocante, pense em um motociclista. Quando ele está pilotando a moto, leva uma fechada, simplesmente xinga o outro e segue em frente. Agindo assim ele faz lócus de controle externo. Num outro dia, ele leva outra fechada e xinga novamente. Mais cedo ou mais tarde, em uma dessas fechadas, ele se acidenta e cai. Se ele novamente se revolta contra o outro e lhe coloca toda a culpa pelo acidente, continua fazendo lócus de controle externo. Quando ele melhora, volta a andar de moto, novamente as fechadas acontecem e ele continua culpando os outros. Provavelmente, continuando a fazer lócus de controle externo, ele terá um novo acidente, e um novo acidente, até que um deles lhe será fatal. Já viu este filme passando no trânsito?

Para um motociclista fazer lócus de controle interno é questão de vida ou morte! A cada fechada, a cada susto ou mesmo a cada percepção de um risco, o motociclista analisa a situação e se pergunta o que ele pode fazer diferente. Assim, se aquela situação ou risco acontecer novamente ele vai estar mais seguro. Com isto, ele começa a perceber melhor a distância que está dos carros, que esta distância deve ser maior em dias de chuva. Começa a compreender que os carros têm o ponto cego e procura não ficar neste ponto, porque estando nele as fechadas podem acontecer. Se um carro sinaliza, já compreende que ele vai fazer a manobra e aguarda esta manobra ser realizada.

E, a coisa vai indo a tal ponto, que ele já segue pelas ruas analisando situações, que nem ocorreram, mas que se estivesse com mais velocidade ou se colocasse em determinadas posições aquilo já seria um risco. Ele já começa a pensar, em situações hipotéticas, preventivamente, para realizar mudanças em sua forma de pilotar a moto. Percebe por que tantos acidentes acontecem e muitos deles fatais? Risco, susto, quase acidente, acidente com lesões e acidente com morte estão ligados em uma cadeia facilmente previsível e remediável pela falta de se fazer lócus de controle interno.

E a motocicleta de minha vida como estou dirigindo? Estou pilotando assumindo muitos riscos? Estou levando muitos sustos, muitas fechadas? Estou me acidentando frequentemente?

Diante de uma pessoa que é grosseira, se eu sempre me desestabilizo, esta situação só vai mudar o dia que a pessoa mudar, e como não tenho controle sobre isto, passo minha vida sempre me desestabilizando diante da outra pessoa. Em outras palavras, dei poder e controle para esta outra pessoa sobre minha vida e sobre minhas atitudes, ela tem o poder de me desestabilizar. Por outro lado, sabendo que a pessoa é grosseira, já sei que ela vai continuar agindo grosseiramente, então começo a escolher minha atitude diante dessa pessoa. Posso estar em paz, ouvir grosserias, calar, falar calmamente ou sair tranquilamente e continuar em paz. Pensando na metáfora da moto, posso evitar este acidente!

Aqui vai outra metáfora que simula o comportamento em relacionamentos. Quando estou diante de outra pessoa e estou conversando posso me imaginar em um jogo de pingue-pongue. Neste jogo, a bolinha é a palavra. Quando bato a bolinha com a raquete estou direcionando a palavra ao outro. Posso bater de leve

ou forte, com tiros diretos ou mais trabalhados, de forma elegante ou desajeitada. Assim, pode ser a minha fala, a minha resposta. Mas o interessante é que, quando a bola está do outro lado eu fico apreensivo porque não sei qual será o movimento, qual será a resposta, de que lado ela virá, se virá com força e velocidade ou não, só tenho que perceber o movimento corporal do outro e aguardar.

Conversas que começam amenas, por vezes acabam sendo como um jogo que vai se acelerando. Se eu rebato com mais força, recebo a bolinha de volta com ainda mais força e velocidade. De repente, parecemos dois exímios jogadores de pingue-pongue, numa disputa de final de campeonato mundial. Quantas conversas, quantas discussões, quantas disputas de ego inúteis!

No entanto, se faço lócus de controle interno, percebo que posso dar menos velocidade ao jogo, posso brincar um pouco, posso ser mais gentil nos movimentos e posso até segurar a bolinha com a mão. O que acontece quando um jogador ao invés de rebater pega a bolinha com a mão e sai? O jogo acaba! A palavra não dita tem o poder de encerrar o jogo. Imaginem um jogo onde mais de cem rebatidas aconteceram, e eu poderia no primeiro lance ter pego a bolinha na mão e saído.

Percebe o poder desta atitude? Sou dono do que calo, mas escravo do que falo!

Quando lembro ainda que cada rebatida vai impregnada do que minha caixinha de fazer suposições elaborou enquanto o outro falava coisas para mim, posso perceber que não só controlo o ritmo do jogo ou se vai haver jogo, como também evito que um monte de suposições, ou seja, ilusões, fantasias que não são a realidade

contaminem as minhas atitudes e palavras em um relacionamento. Isto sem falar das companhias espirituais que participam e influenciam esta cena.

Assim, fazendo o lócus de controle interno, assumo as rédeas de minha vida. Sempre me pergunto: o que eu fiz ou deixei de fazer para que isto acontecesse. Se os outros vão aprender e mudar é problema deles. Mas eu tenho o controle de mim mesmo e sigo aprendendo e mudando para que minha vida mude.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Exemplos de lócus de controle externo e interno.

Lócus de controle e autodesenvolvimento.

O lócus de controle e as múltiplas inteligências – cognitiva, emocional, relacional e espiritual.

Lócus de controle como despertar da consciência.

Lócus de controle e ego.

Lócus de controle e corpo emocional.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre como está seu lócus de controle.

Reúna alguns amigos e reflita sobre o lócus e controle no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina refletindo sobre o lócus de controle em sua vida.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está fazendo lócus de controle externo;

quando você está relaxado, atento e exercitando o lócus de controle interno;

as percepções que lhe ocorrem;

quais os sentimentos e a energia despertados quando você faz lócus de controle interno;

sua capacidade de influenciar e trazer percepções para o grupo verbalizando ou simplesmente mentalizando sobre o lócus de controle.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença, fazendo lócus de controle interno.

Quando observar momentos em que você está fazendo lócus de controle externo faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, fazendo lócus de controle interno. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

Quanto estou fazendo lócus de controle interno?

O que já aprendi sobre o lócus de controle? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou fazendo lócus de controle interno ou externo?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos nos quais pratiquei conscientemente o lócus de controle interno?

No lócus de controle interno ou externo, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o lócus de controle em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver fazendo o lócus de controle interno?

O que ainda me impede de realizar mais o lócus de controle interno?



## *Estar no centro ou fazer parte*

Este pessoal está indo muito devagar! Neste ritmo nunca chegaremos lá! Desse jeito a gente não avança! E por aí sigo percebendo que há algo errado com as coisas e quero imprimir um **jeito** e um **ritmo** diferente. Cada um é diferente do outro, é natural até certo ponto eu ver o mundo, as iniciativas e suas formas de realização de um jeito peculiar. Mas, o que faço com isto depende muito de quanto deixo meu **ego** dominar a situação e me coloco como o salvador da pátria, a pessoa que veio para solucionar o problema, para dar ritmo à situação.

Quando deixo meu ego dominar e assumir o controle, em qualquer grupo ou iniciativa, a diversidade e a diferença, que são potencialidades, passam a ser um motivo de **conflito e stress**, porque deixo de aceitá-las e passo a querer impor a minha forma de ver, de fazer e o meu ritmo. Quando assumo esta posição, o grupo todo percebe que estou querendo tomar as rédeas e geralmente me dá mais corda. O que acontece de imediato é que fico satisfeito porque finalmente as coisas estão andando como eu acho que deveriam e no ritmo adequado.

Os primeiros resultados até aparecem. Aumento minha autoestima, me encho de razão, começo a tentar controlar o grupo ainda mais e a dar ordens para que as coisas andem mais rápido. De novo, embora comece a me tornar antipático para o grupo, todos me seguem um pouco mais. Afinal somos um grupo e as coisas precisam caminhar!

O problema é que, passo do ponto neste comando e **controle** e nem percebo, continuo dando ordens, ou mesmo arregaçando as mangas para fazer mais rápido do meu jeito e no meu ritmo. Aos poucos o grupo, que tem outras ideias e quer contribuir, percebe que não está sendo ouvido e as coisas estão indo de um jeito com o qual eles não concordam mais. Aí começa o **stress**, porque o grupo todo vai só até um limite e começa a utilizar estratégias de **resistência**. Como estou no controle, não quero **ouvir** o que cada um tem a dizer, não quero **aprender** com os outros olhares, com as outras percepções. Assim, cada um à sua maneira vai arrumando um jeito de lidar com a situação, fazendo corpo mole, questionando muito as coisas, dando pequenas desculpas, alegando falta de tempo ou mudança de objetivo e pouco a pouco o grupo vai se desagregando.

Como eu continuo no meu ritmo e do meu jeito, passo a carregar o piano nas costas. O que é muito natural, porque o que estou tentando fazer só faz sentido para mim, deixei de ouvir e compor com o grupo. Estou sobrecarregado, estressado e chateado com todo o pessoal que me largou sozinho. Percebe a ilusão? Em minha maneira de pensar, para ajudar o grupo, sem perceber me isolei numa posição de estar no centro da iniciativa e no controle da situação. Com o tempo passei do ponto, me tornei um controlador, um ditador, ninguém me suporta. Não ouço mais ninguém, acabo fazendo muitas besteiras pelo caminho, estou estressado e estressando muita gente, me perdi

completamente. Eu que tinha a boa intenção de ajudar, passei do ponto!

Estar no centro é uma **opção** que tem um custo. Exige muita **responsabilidade** e maturidade para se compreender este papel de facilitador de um grupo rico e diverso, evitando se tornar um controlador, ditador. Saber o que é um grupo, quais as suas características, quais os seus estágios de maturidade, quais os estilos de liderança possíveis, quais as armadilhas mais comuns é uma forma de se preparar para estar mais consciente quando uma situação como esta me convida a agir.

Minha liderança pode ser mais ou menos espiritualizada. Isto muda completamente minha forma de pensar, de sentir, de me posicionar e de agir. Outra questão importante é perceber que nem todo grupo precisa de um centro, e que em muitos grupos, este centro muda conforme a situação. Naturalmente as pessoas se revezam no papel de facilitador, porque a cada novo momento, como o contexto e as condicionantes mudam, o estilo de interação pode mudar.

Assim, o oposto de estar no centro é fazer parte. Estar no grupo, comprometido, atento, pronto para ajudar, interessado em dar sua opinião e principalmente compreender qual o movimento que o grupo como um todo deseja fazer. É o movimento natural de ver cada situação sob as múltiplas perspectivas das pessoas que compõe o grupo e ouvir as ideias de como lidar com a situação. Ser mais um neste processo e ajudar o grupo a alcançar uma compreensão mais ampla da situação e suas **possibilidades**, para escolher a melhor forma de agir.

É também estar na perspectiva do ser espiritual que sou e que cada um é, das virtudes e dos vícios presentes, dos desafios maiores a superar e das oportunidades que estão diante de nós.

É estar atento para o **fluxo** que é o movimento escolhido pelo grupo, embora possa não ser exatamente o que eu pensava ou gostaria de fazer. Nesta situação tenho sempre a opção de seguir em frente com o grupo ou de não participar daquele momento, se meu desconforto é muito grande, principalmente se existe um choque de meus valores com a escolha do grupo.

Quando percebo que tenho esta escolha de estar no centro ou de fazer parte de um grupo e a cada momento avalio estas alternativas, estou sempre pronto a ajudar independente da posição que ocupar. Mesmo que esteja no centro, facilitando o grupo, tenho consciência de que esta situação é temporária – importante que seja, para que outros tenham também esta oportunidade de aprendizado.

Normalmente, nas situações da vida, existe algo que está pedindo para acontecer e sem muita força aquilo vem ao mundo. É uma sabedoria fazer esta leitura antes de escolher minha atitude. Assim percebo onde está a energia e a força do grupo, e com sabedoria:

- me alinho com ela e aproveito o momento de realização, ou
- me alinho parcialmente e vou até o ponto onde o meu discernimento me permite ir, ou
- não me alinho em nada e me afasto, ou
- percebo que existe um espaço para ajudar o grupo a pensar em alternativas de rumo, além das que já está considerando.

Em todas estas situações estou aberto ao aprendizado, que todos estes diálogos e interações vão proporcionar.

Cada um tem um olhar, uma **perspectiva** que importa ao **aprendizado** coletivo. Independente de estar no centro ou de fazer parte de um grupo, estar aberto a este aprendizado a partir de outras perspectivas é o que mais importa. Assim não caio na ilusão do ego controlador que pretende ser o dono da verdade única e imutável e sente-se ofendido quando esta verdade é desprezada.

Não sabemos e nem percebemos a verdade. A humildade vem do reconhecimento desta pequenez. Temos múltiplos olhares sobre a realidade e a partir deles temos a possibilidade de ampliar a percepção da realidade, o amor se expande no impulso de acolhermos e aprendermos destes outros olhares. E a soma de todos estes olhares ainda está muito aquém da realidade completa e da verdade absoluta.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Dinâmica dos grupos.

Liderança consciente inspiradora.

Liderança servidora.

Papel do facilitador.

Formação e funcionamento do ego.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Reúna alguns amigos e reflita sobre estar no centro e fazer parte das iniciativas no dia a dia.

Ao caminhar e contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e refletir sobre o quanto você tem estado no centro das iniciativas e o quanto você tem aceitado fazer parte.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando seu ego quer assumir o controle e você está querendo estar no centro;

quando você está relaxado, atento e fazendo parte do grupo;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual fazendo parte consciente do grupo;

sua capacidade de interagir e trazer percepções para o grupo sobre estar no centro e fazer parte;

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença, sem a necessidade de estar no centro, de controlar a situação, mas apenas fazer parte e vivenciá-la.

Quando observar momentos em que você está operando a partir do ego tentando controlar e estar no centro, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, sem estar no centro, apenas fazendo parte do grupo, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações

## ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre o ego e estar no centro e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre estar no centro ou fazer parte dos grupos?  
Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo a partir do ego querendo estar no centro controlando ou a partir da consciência do ser espiritual que sou e apenas querendo fazer parte?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir da consciência do ser espiritual que sou fazendo parte do grupo?

Estando no centro ou fazendo parte dos grupos, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a consciência espiritual e a forma de fazer parte dos grupos em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver a partir da consciência do ser espiritual que sou fazendo parte dos grupos em que estou?

O que ainda me impede de viver mais esta minha natureza essencial e a consciência do ser espiritual fazendo parte dos grupos?



## *Julgamento e discernimento*

O julgamento é um comportamento tão arraigado que muitas vezes não percebemos o quanto ele faz parte de nossas vidas. Em certos momentos até parece que é algo natural. Achamos que não seríamos seres humanos sem a capacidade e o exercício do julgamento.

Mas, analisando a questão mais a fundo vejo que ao julgar estou me baseando em um referencial de **certo e errado**. E, como sou um ser ainda incompleto e em aprendizado este referencial temporário muda constantemente. O mais insano e constrangedor é que pego este **referencial** e o transformo em **verdade** e em alguns casos até na verdade única e imutável.

Se ainda lembrar das minhas deficiências de escuta com empatia, das limitações da minha **percepção**, dos meus apegos a **crenças** e **conceitos**, dos filtros dos meus paradigmas e **modelos mentais**, da influência dos meus **sentimentos** na interpretação dos fatos, das minhas **suposições**, da ignorância e da incapacidade de leitura do **nível energético da vida**, percebo o quão insignificante e inútil é o julgamento sobre uma leitura da realidade tão limitada, tão distorcida e ainda utilizando um referencial tão precário.

Quanto mais tenho esta atitude menos aprendo. Isto mesmo! Veja, quando julgo algo como certo e bom é porque já tenho este conteúdo em meu referencial, portanto, não existe nenhum **aprendizado** a fazer. Por outro lado, quando julgo algo como errado e ruim não quero isto para o meu referencial, portanto, também, não há nenhum aprendizado a fazer. Assim o julgamento nada mais é do que uma projeção constante do meu referencial precário na tela da vida dos outros e um congelamento do aprendizado.

Julgamento e aprendizado, portanto, são atitudes incompatíveis. Aquelas pessoas que estão o tempo inteiro julgando as outras pessoas e as situações pouco aprendem ou até não aprendem e com isto não mudam porque na sua lógica de vida não há razão para mudar. Nem se dão conta de que o seu referencial precário, esta sua pequena verdade, mudará ao longo do processo de aprendizado.

Por outro lado, me percebendo como um ser espiritual, ainda em processo de aprendizagem, sei que estou longe de conhecer a verdade, portanto, preciso das outras pessoas e das situações para ir gradativamente descortinando novos horizontes e novas perspectivas sobre a vida e o viver.

Mas, para viver, tenho de fazer **escolhas** e a cada escolha tenho que fazer uma análise da situação e para isto preciso ter o meu discernimento. A diferença entre a atitude de discernimento e a de julgamento é muito sutil, mas faz toda a diferença. Na atitude de discernimento, também utilizo do meu pequeno referencial acumulado de experiências para analisar as situações e diante delas fazer meus aprendizados e minhas escolhas. Mas, estou consciente de que ele é só o meu pequeno referencial acumulado de aprendizados e não a verdade sobre as coisas.

Nesta condição, diante de cada situação vivida, estou aberto a aprender com estas situações e com as pessoas, quando as experiencio e analiso as suas consequências. Armazeno as situações, as escolhas possíveis e os aprendizados de suas causas e efeitos ou consequências.

Assim, o exercício do discernimento é um processo que vai pouco a pouco aprimorando meu **referencial**, reconheço a sua importância para minha vida e humildemente sei que está longe de ser a **verdade**. Utilizo este referencial para tomar minhas decisões, para fazer minhas **escolhas** e para definir minhas **atitudes**, mas diante das situações do dia a dia, não caio na ilusão de utilizar este referencial como sendo a verdade que quero impor aos outros.

Se alguém me indaga sobre o que fazer numa determinada situação, não falo faça isto porque é o certo, digo não sei o que você deve fazer, mas segundo o meu discernimento agiria desta forma por estas razões, mas não me arrisco a dizer que isto é o certo. Só consigo dizer o que faria e as razões do porquê, sem transformar isto em conselho, em certeza ou em verdade. Em outras palavras, compartilho com os outros meus aprendizados da lei de causa e efeito, até o momento, diante das experiências de vida que tive ou que já analisei.

O discernimento é a atitude de humildade escolhida pelo ser espiritual que se reconhece como incompleto, com uma grande limitação de percepção e ainda em processo de aprendizagem. O julgamento é a atitude de arrogância utilizada pelo ego que se reconhece como poderoso e forte quando projeta, defende e mantém suas verdades, suas posições e suas convicções. Um é humilde, o outro é arrogante. Um é conciliador, o outro é confrontador. Um é amoroso, o outro é belicoso. Um é eterno, o outro é passageiro.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Processo de aprendizagem.

Julgamento e discernimento nas diversas tradições ancestrais.

Teoria U – mente aberta, coração aberto, vontade aberta.

Comunicação não violenta e mediação de conflitos.

Círculos de estudos, de diálogo e de aprendizagem.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre o quanto está utilizando o julgamento e o discernimento.

Ao contemplar a natureza lembre situações nas quais uma atitude de discernimento poderia trazer mais harmonia para sua vida.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

se você está utilizando o discernimento ou o julgamento durante a vivência;

qual a atitude dos demais se é de julgamento ou de discernimento;

os seus sentimentos quando numa atitude de julgamento e numa atitude de discernimento.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de suas atitudes de julgamento ou de discernimento ao longo deste processo desde os seus preparativos iniciais.

## ***Reflexões para depois da prática***

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando uso o julgamento?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando uso o discernimento?

Consigo compreender a diferença entre julgamento e discernimento?

Estou conseguindo observar em mim e nas outras pessoas a atitude de julgamento ou de discernimento?

Estou mais aberto a ouvir as outras pessoas com empatia?

Estou conseguindo, em mais momentos, ter uma atitude de discernimento?

O que ainda me impede de ter uma atitude de discernimento e não julgamento em minha vida?



## *Angústia e frustração*

Vou para a esquerda ou vou para a direita? Sigo este caminho ou vou por aquele? É melhor seguir esta profissão ou aquela? Vou com o grupo ou não? A vida a cada momento me coloca diante de uma escolha, é uma estrada que sigo e naquele ponto tem uma bifurcação. Por onde sigo? Se paro neste ponto para pensar e fico repassando argumentos, **possibilidades** e imaginando cenários, com o passar do tempo, se não decido, fico angustiado. É o medo de tomar a decisão, de exercer a minha liberdade, pelo que ela pode acarretar.

No momento seguinte, quando tomo a decisão e começo a trilhar um dos caminhos, imediatamente tenho que lidar com a frustração de não percorrer o outro caminho. O mais interessante é que o caminho que percorro é real, com todas as belezas e facilidades, mas também com todas as pedras e dificuldades. Já o outro caminho, que não vou percorrer, está apenas na minha imaginação e, portanto, está **idealizado**. É uma competição injusta porque se no caminho real tenho uma pedra, no idealizado não vejo as pedras, não imagino que elas existem. Trago para a comparação com o real, este caminho ilusório, que se fosse realizado se desvaneceria.

Desde cedo lido com a angústia e a frustração. É como estar em uma academia de musculação exercitando os músculos da angústia e da frustração. Ainda criança, cada vez que tenho uma escolha a fazer, exercito um pouco o músculo da angústia. Com a ajuda de meus pais e das pessoas a minha volta vou tomando minhas decisões, aprendo a lidar com a angústia. Também aprendo a lidar com a frustração de não exercitar a outra escolha.

Você quer sorvete de morango ou de chocolate? Se escolho morango, não vou tomar um sorvete inteiro de chocolate! Se resolvo sair com meus pais, não vou continuar brincando em casa.

Outra grande academia do exercício da frustração são os “nãos” que recebo na vida, os limites que são impostos pelos meus pais. Cada vez que recebo um não, estou diante de um caminho que desejo seguir e o não que recebo, cria uma bifurcação neste caminho ... não vou poder seguir a via que gostaria. O que é pior, esta via será a idealizada, sonhada, imaginada, com requintes de belos detalhes a me torturar. Mas, por mais torturante que seja vou ter que lidar com esta frustração. Assim, este músculo da frustração vai ficando mais forte.

Aos poucos, vou compreendendo que não poderei na vida escolher e percorrer todos os caminhos. Também, vou compreendendo o quanto sofro por idealizar os caminhos não percorridos. É quando no dia seguinte da festa que meus pais não me deixaram ir, começo a ouvir as histórias, algumas delas legais e outras nem tanto. Aí começo a perceber a diferença, entre o que eu imaginei que a festa seria e o que ela realmente foi.

Ao exercitar o músculo da angústia, me torno mais forte e consciente deste ponto de **escolha**, de tomada de decisão, que se repete a todo

momento em minha vida. Com isto, as realizo com mais tranquilidade e praticidade. Vejo os potenciais prós e contras de cada situação, as oportunidades e ameaças, os riscos envolvidos e com isto me decido, sabendo que em qualquer caminho terei coisas boas e coisas difíceis a enfrentar, mas passo a saborear os aprendizados de quem percorre mais caminhos, porque não ficou enalhado na indecisão.

Ao exercitar o músculo da frustração me torno mais forte para suportar os revezes da vida. Quando minha namorada rompe a relação comigo, não penso que isto é o fim do mundo. É só mais uma decisão que vai me levar por outro caminho, cheio de surpresas, de oportunidades, de desafios, de alegrias e de tristezas como os demais.

Passo a aceitar melhor as coisas na vida como elas acontecem e não insistir em querer que elas sejam como idealizei. Quem não exercita este músculo pode sucumbir diante de coisas muito pequenas e tomar decisões desproporcionais, por fatos aparentemente comuns. É o caso de crianças muito mimadas pelos pais, que recebem tudo, que tem todos os seus desejos atendidos, não recebem limites e portanto, não sabem o que é uma frustração.

Mais tarde, quando a vida segue em frente e vai lhes apresentando as situações reais onde escolhas serão feitas e determinados caminhos não serão percorridos, elas que não exercitaram o músculo da frustração, se comportam como a criança que ficou sem o brinquedo porque outra o tomou e aprontam um escândalo, muitas vezes por coisas muito simples e pequenas. É o músculo da frustração que não foi exercitado, no devido tempo, que passa a ser exercitado. É a vida ensinando!

Tanto a angústia como a frustração são mecanismos associados ao ego e não ao ser espiritual. O ego quer estar bem, quer o melhor para si e por isto se debate diante de decisões a serem tomadas para saber em qual delas ele se sentirá melhor, mais confortável ou mesmo com menos sofrimento. Quem se frustra também é o ego, que compara a situação em que está com uma situação ilusória e idealizada na qual ele estaria melhor e nesta comparação ele sempre se acha em pior condição e sofre por isto.

Ao alimentar sentimentos de angústia e frustração vibro numa frequência mais densa e com isto também acabo atraindo companhias espirituais deste mesmo nível que induzem pensamentos e ideias que potencializam meu quadro mental e emocional. Daí a importância de não alimentar estes estados emocionais e procurar refletir sobre que aspecto do meu ego está se manifestando.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O quadro da angústia e da ansiedade.

O mecanismo da frustração.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre como estão os músculos da angústia e da frustração em você.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a angústia e a frustração no dia a dia.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina que se

desdobra neste momento e sinta seu ser se expandir e permear todo o espaço, perceba se neste momento você sente angústia ou frustração.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando a angústia ou a frustração aparecem;

quando você está relaxado, atento, exercitando sua presença espiritual e sem angústia ou frustração;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual sem angústia ou frustração;

sua capacidade de lidar com a angústia ou a frustração, de interagir e trazer percepções para o grupo verbalizando ou simplesmente mentalizando.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de angústia ou de frustração e experimentar este estado de atenção e presença.

Quando observar momentos em que você está sentindo angústia ou frustração, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, sem angústia, sem frustração e sem expectativas. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

## ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre a angústia e a frustração? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo um momento de angústia ou de frustração?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos de angústia e de frustração?

No ego, experimentando angústia e frustração, ou no ser espiritual e em paz, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a angústia e a frustração em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver com menos angústia e frustração?

O que ainda me impede de viver com menos angústia e frustração?



## *Desapego*

Para compreender o desapego é preciso primeiro compreender o mecanismo que nos leva ao apego. Por que nos apegamos? De onde vem este comportamento, esta forma de lidar com a vida?

Em uma primeira perspectiva me apego aparentemente àquilo e àqueles que gosto e que me dão prazer. Desta forma construo o apego às coisas e às pessoas. A cada nova experiência na terra começo como um bebezinho frágil e sem identidade, é mais ou menos natural ao longo da vida ir me descobrindo e construindo minha identidade, a minha personalidade e o meu **ego**.

Faço isto porque não lembro de minha identidade cósmica como ser espiritual e imortal. Assim, vou criando esta **zona de conforto** que é meu ego material e para preenchê-lo, torná-lo alguém é importante ser reconhecido. Então, vou me identificando com atitudes, situações, pessoas e coisas.

Num primeiro momento sou este novo corpinho, sou filho de fulano e sicrana, depois sou um jovem rebelde e aventureiro, depois pertenço a este ou aquele grupo, com esta ou aquela ideologia, depois sou médico, engenheiro, advogado, pintor, jardineiro, enfim a

ocupação com a qual me identifiquei. Seguindo em frente sou casado com fulana ou sicrano, sou dono desta casa, deste carro, desta televisão, deste computador, deste celular.

E assim, vou pensando e me identificando. O que me define são estas relações, profissões, títulos, posses e pertencimento aos grupos e ideologias mais diversos. Como tudo isto gera reconhecimento, ou seja, as pessoas validam para mim cada uma destas coisas - meu ego está pleno. Acho que realmente encontrei minha **identidade**. Com isto, me apego a estas pessoas, relações, situações, atitudes, ideologias e coisas, porque passo a ser este grande conjunto.

Qual a armadilha deste processo? É que troco a minha identidade verdadeira e maior de **ser espiritual imortal** por um **ego construído** limitado, composto de posses materiais, de ideologias e de relações. E como, tudo que é material está sujeito a mudanças vou tendo as minhas decepções a cada mudança pois ela representa a perda de um pedaço de mim mesmo na visão do ego.

Meu carro novinho, que já faz parte do meu ego, acaba sendo roubado ou alguém no primeiro dia de uso bate ou faz um risco nele. Não suporto ver este pedaço de mim que está sendo aviltado e me desespero. Bater no meu carro é o mesmo que bater em mim, reajo desta forma. Ao longo da vida até mesmo meu corpo vai mudando e ficando mais velho, pois ele está sujeito às leis da matéria. Novamente tento por todas as maneiras reformá-lo numa tentativa insana de enganar as leis do universo e quando vejo que elas são imutáveis, vejo meu corpo e meu ego sendo decomposto diante dos meus olhos. Que desespero e que sensação de impotência!

Ao compreender este mecanismo de formação do ego, através das múltiplas identificações ao longo da vida, percebo que a sua operação resulta em um forte apego. E como se desapegar, como sair desta armadilha, como não sofrer com isto? Lembrando e assumindo a minha verdadeira identidade de um ser espiritual e imortal. Para isto, os Upanishads, que são os escritos espirituais mais antigos que se conhece, propõem que primeiro eu comece a ver o que não sou, para ao ficar praticamente vazio, começar a compreender o que realmente sou. Este é o exercício do desapego.

É um tremendo exercício perceber que eu tenho um carro, mas eu não sou este carro, eu tenho uma casa, mas eu não sou esta casa, eu tenho uma pessoa companheira, mas eu não sou esta relação, eu aprendi uma profissão, mas eu não sou esta profissão, que eu tenho um cargo, mas não sou este cargo, apenas estou nele temporariamente. Assim por diante vendo cada aspecto de meu ego vou me separando dele até o último deles - eu tenho um corpo, mas eu não sou este corpo.

Para perceber o tamanho do meu apego a cada uma destas coisas é só imaginar que ela foi tirada de súbito, destruída, morreu e ver o sentimento que isto me causa. Ao comprar um vaso de cerâmica bonito, já posso me conectar com seu estado futuro quando ele estará um dia quebrado, moído e voltará a ser terra. Assim não vou sofrer quando ele estiver quebrado, mas compreender que a vida só está seguindo em frente.

Ao desapegar percebo que pessoas, situações e coisas passam por minha vida e com elas posso interagir e desfrutar, mas são transitórias como tudo na experiência material, e devo estar sempre consciente desta transitoriedade para não sofrer.

Com este exercício de desapego percebo que fiquei praticamente vazio. O que sobrou? Sobrou uma presença, uma **consciência** que é o ser espiritual que anima o corpo e pode refletir sobre sua experiência material. Sobrou a minha **inteligência** cognitiva e a capacidade de raciocínio. Sobraram os valores e virtudes que já tenho, mas também os vícios que ainda não me livre. Sobraram os aprendizados que já tive na vida. Sobrou a minha **capacidade de amar**. Sobrou a minha **vontade**, a capacidade de escolher, o meu **livre-arbítrio**. Sobrou a percepção clara da transitoriedade da matéria que é só energia em movimento. Sobrou a percepção de que sou um ser espiritual cósmico imortal com capacidade de interagir com o processo da criação divina.

Estes, os tesouros que muitas religiões mostram que posso levar ao partir desta experiência material, todo o restante, por mais apego que eu tenha, fica. Se não percebo isto ao longo da vida, o desapego terá de ser feito de uma só vez, ao partir, o que me dá uma dimensão do sofrimento espiritual que este momento me reserva.

Quando chego a este ponto de resgate de minha verdadeira identidade espiritual, percebo mais claramente porque estou aqui, qual o sentido desta experiência e o que tenho a aprender em cada situação e de cada pessoa. Passo a compreender a importância de colocar em movimento o meu autodesenvolvimento espiritual.

Compreendo que os apegos estão ligados a uma identificação ilusória com meu ego. Procuo ampliar e reforçar meus valores e minhas virtudes, deixar para trás um vício que me acompanha. Ajudar a criar espaços onde outras pessoas possam também se encontrar nesta caminhada, para trocar ideias, percepções e aprendizados. Viver a experiência material profundamente, sem apegos, maravilhado por

sua beleza, harmonia e sabedoria, estando atento para todos os aprendizados que ela pode me proporcionar.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Ego, apego e desapego.

Tipos de apego.

O caráter – virtudes e vícios.

O ser espiritual e a experiência material.

Lei do distanciamento em relação a experiência material.

Formação e funcionamento do ego.

Educação em valores humanos.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre seus apegos.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a consciência espiritual, o ego e os apegos no dia a dia.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina que se desdobra neste momento e sinta seu ser se expandir e permear todo o espaço e neste estado reflita sobre qual o sentido de se apegar a coisas materiais.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

o seu apego a ideias;

quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual e desapegado das ideias, dos resultados e das expectativas, apenas fluindo no aprendizado com o grupo;

que valores e que virtudes estão sendo afirmados pelo grupo;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença, de atenção espiritual e com desapego;

sua capacidade de trazer percepções para o grupo de apegos que o impedem de ver outras possibilidades.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão, experimentar este estado de atenção e presença buscando perceber quais os desapegos que podem aliviar esta tensão.

Quando observar momentos em que você está operando com apego, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, sem apegos, sem expectativas, sem querer controlar, sem buscar resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre o apego e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre o desapego e a consciência do ser espiritual?  
Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo a partir do ego e com apegos materiais e a partir do ser espiritual que sou com desapego?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos exercitando o desapego a partir da consciência do ser espiritual que sou?

No apego ou no desapego, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber os apegos em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver com desapego a partir da consciência do ser espiritual que sou?

O que ainda me impede de viver mais a minha natureza essencial espiritual com desapego?



## *Desapego sutil*

Acabo de ter uma ideia, um novo argumento, um novo entendimento, uma nova percepção sobre a vida, e passo a viver com esta novidade. Eu assimilo, acolho, a saboreio, repasso em minha mente, divido com os amigos, com os familiares, com os colegas e vou trabalhando nela acrescentando detalhes, percebendo outros ângulos. Com isto vou me apaixonando por esta nova forma de ver, a cultivo diariamente, penso sobre ela, falo sobre ela, escrevo sobre ela, vou me identificando com ela, chego até a pensar que ela é o que estava faltando para o mundo. Com esta identificação profunda, esta forma de ver passa a fazer parte de quem sou. Ela é mais uma parte da construção do meu ego, de quem penso que sou! Isto se torna forte e obsessivo e quando alguém ataca esta minha nova forma de ver a defendo como se estivesse defendendo a mim mesmo, porque ela e eu somos um todo.

Mas, ter uma ideia nova, construir uma nova linha de raciocínio, um novo argumento, um novo entendimento, uma nova percepção faz parte do meu aprendizado e da vida. Se encantar com este processo também, é o maravilhar-se com o aprendizado de algo novo. O que não é natural é o apego que desenvolvo neste processo, que me

impede de ver outras coisas, que se torna o foco principal de minhas argumentações, de minhas criações, de tudo que faço. Pois transformo uma **percepção** nova da vida que alcancei, em uma **verdade** nova e congelada. Quando faço isto me fecho a novos níveis de percepção que, se estiver aberto, posso alcançar.

Já tivemos plena convicção de que a Terra era o centro do universo, de que o Sol era quem girava em torno da Terra, de que ele também era o centro do universo e de que a matéria era apenas algo concreto feito dos tijolos básicos que eram os elementos químicos. Se não nos desapegássemos destas ideias ainda estaríamos na escuridão em diversos aspectos da vida. Todas estas visões de mundo ajudaram a compreender melhor a vida e o universo, mas tivemos de nos libertar de cada uma delas para compreender as suas limitações, alcançar outros níveis de percepção e fazer novos **aprendizados**.

Preciso estar atento a este mecanismo para que no momento que tenha uma nova percepção, imediatamente eu tenha consciência que este é apenas mais um nível de percepção que alcancei. Posso falar sobre ela, escrever sobre ela, divulgá-la, mas preciso desde logo, exercitar o desapego para estar aberto a alcançar outros níveis de percepção que ainda estão por vir. Quando faço isto em meus diálogos não estou defendendo uma posição ou uma verdade nova, mas atento para perceber seus **limites** e aberto aos **aprendizados** que estes diálogos podem trazer. Por vezes, uma pergunta que não consigo responder sobre uma percepção nova que tenho já é um gatilho para eu refletir, pensar, analisar e muitas vezes superá-la para alcançar um novo nível de compreensão da realidade.

É natural meu encantamento por uma nova percepção, compreensão ou descoberta e é muito gostoso viver estes momentos. No entanto,

na forma de me relacionar com esta percepção, dois caminhos se apresentam: o do **ego** e o do **ser espiritual**.

No **ego**, quero transformar isto em algo muito especial, uma grande descoberta, que poderá transformar a vida e o mundo, porque nesta ilusão, meu ego estará super destacado, será alguém importante. Acabo me isolando com medo de que alguém roube esta ideia, falo seletivamente sobre ela, tento protegê-la, patenteá-la, para não me arriscar. No ego, me supervalorizo, me torno arrogante, me isolo, me fecho, deixo de trocar, deixo de participar. Com o passar do tempo, percebo a ilusão em que me deixei envolver – um modo pequeno de ver a vida e o mundo onde eu sou o dono da verdade e o centro do universo. Quanta ilusão, nenhuma ideia está pronta, nenhuma delas é a verdade absoluta.

Na ótica do **ser espiritual**, sei da minha pequenez diante da vastidão do universo e da complexidade das coisas. Tenho a humildade de reconhecer que uma percepção é apenas uma percepção e não a verdade absoluta. Se ela for tecida com outras percepções, pode me permitir entrar em um processo coletivo de co-criação que é aberto, colaborativo, cooperativo, inovador, divertido e fortalecedor. No ser espiritual, me reduzo para simplesmente fazer parte com humildade, alegria e amorosidade deste processo maravilhoso, que é a criação divina e aprecio os aprendizados que ela pode proporcionar.

Por outro ângulo da ótica espiritual, compreendo que ao me fechar no ego, passo a alimentar pensamentos, sentimentos e uma energia ligada a esta ilusão. Com isto os espíritos brincalhões ou aqueles que gostariam de me prejudicar, têm uma porta aberta para dar uma ajudinha para que eu me afunde, ainda mais, nesta ilusão do ego. Se

já estava inflando meu ego e sujeito às decepções decorrentes da ilusão, imagine com esta forcinha onde posso parar?

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Desapego no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e em outras doutrinas espiritualistas.

Formação da percepção.

O mecanismo do pensamento e da construção das ideias.

Formação e funcionamento do ego.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Reúna alguns amigos e reflita sobre a consciência espiritual e o ego no dia a dia.

Ao caminhar e contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e refletir sobre o aprendizado com desapego das ideias.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está apegado a uma ideia, a uma forma de ver as coisas;

quando você está relaxado, aberto e exercitando o desapego das ideias;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de exercício do desapego das ideias e quais as intuições que lhe chegam;

sua capacidade de interagir e trazer percepções para o grupo sobre o desapego das ideias.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão e experimentar se desapegar de suas ideias fixas naquele momento.

Quando observar momentos em que você está operando a partir do ego e apegado a alguma ideia faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e exercitar o desapego das ideias. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre desapego das ideias? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo a partir do ego com apego as ideias ou a partir do ser espiritual exercitando o desapego das ideias?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir da consciência do ser espiritual que sou exercitando o desapego?

No ego com apego ou no ser espiritual com desapego, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o desapego das ideias em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver a partir da consciência do ser espiritual que sou com desapego das ideias?

O que ainda me impede de viver mais esta minha natureza essencial com desapego das ideias?



## *Consciência espiritual e ego*

A vida nos conduz por diversos caminhos desde nossa tenra idade. Nesta caminhada vou me identificando, construindo meu **ego**, que passa a ser a minha identidade - quem sou! Este processo me faz acreditar que sou aquela pessoa que olho todos os dias no espelho. Sócrates nos desafia já há mais de dois milênios ao "Conhece-te a ti mesmo". E muitos embarcam nesta jornada olhando para os fatos e dramas de suas histórias, achando que estão conhecendo a si mesmo. Eckhart Tolle mostra que isto não é conhecer a si mesmo, mas conhecer sobre suas vivências. Conhecer conteúdos de nossas vidas não é o mesmo que conhecer-se a si mesmo enquanto essência e consciência espiritual.

Sou um **espírito** que temporariamente tem um corpo à sua disposição para experiências materiais. Conhecer-se a si mesmo é experimentar esta realidade. O que é ser um espírito? Quem é este espírito? Que saberes e capacidades ele já tem? Que virtudes ele já tem acumulado e que vícios ele ainda tem como desafio? Como é o seu corpo emocional e como ele opera? Que registros este corpo emocional possui? Como e quando eles vêm à tona? Quais são os seus gatilhos? Como opero, enquanto espírito, a minha mente? Para

que ela serve e quando é interessante usá-la? Como posso viver a partir de minha natureza espiritual? Como distinguir o espírito do ego? Como o ego opera? Como o ego limita o espírito?

Meu ego é uma instância psíquica, uma construção mental a partir de uma identificação com a experiência material. Me identifico com minha história nesta vida, sou filho de fulano e sicrana, sou o corpo que olho no espelho, estudo e sei isto e aquilo, sou a profissão que escolhi, sou o produto emocional dos dramas vividos nesta vida. Tudo isto é parte do processo de me apropriar de uma nova encarnação. O problema surge quando o ego adocido se percebe como o centro da consciência, ignorando o espírito que realmente é. E assim se vê apenas como um ser frágil e limitado que busca seu lugar no mundo e luta pela sobrevivência competindo com os demais. Ou seja, é como se nascêssemos e criássemos a placenta e jogássemos o bebê fora. Eu não sou isto, sou o espírito que está temporariamente vivendo isto. Se me identifico apenas com a experiência material, deixo de ser e me perceber como um espírito imortal em processo de aprendizado e passo a ser apenas um ego, com um corpo material, sujeito às leis da matéria, com as suas possibilidades e dificuldades materiais de vida.

É como se eu fosse um ator, que ao viver um personagem se esquece que é um ator e ao encerrar a peça ele continua a encenar o mesmo personagem e não se lembra mais quem é. Todas as capacidades da pessoa do ator ficam dormentes, ele só é aquilo que está vivendo no seu novo papel, não tendo mais a capacidade de ser ator e encenar novos papéis na vida. E o mais insano é que troco a minha natureza essencial que é eterna, imponderável e imortal por uma natureza temporária, ponderável e finita. Desta forma, ignoro que as outras pessoas também são espíritos imortais e que tenho à minha volta,

toda uma realidade espiritual que me influencia. Sócrates sobre esta questão disse: “os homens pensam que pensam, mas na verdade quem pensam são os espíritos”. Ele se refere ao tamanho da influência a que estou sujeito e nem levo em conta, se estou identificado apenas com meu ego.

Ter consciência do ser espiritual, que sou, coloca esta verdadeira identidade em primeiro plano e reconstrói a percepção de minha experiência material a partir desta perspectiva. Passo a nutrir esta essência e gradativamente desconstruo as ilusões do ego. Eckhart Tolle sabiamente ensina que ele não sabe qual é o objetivo número dois em nossas vidas, mas que o número um ele sabe. Como sou um espírito em aprendizado, diz ele, o objetivo número um é ter um processo de **autodesenvolvimento** espiritual consciente, porque sem isto posso estar apenas patinando na vida sem ir adiante. Leon Denis também coloca que não estamos aqui para ser felizes mas para **aprender**, mostrando o objetivo maior de nossa encarnação. Isto é muito interessante porque eles colocam em primeiro plano esta tarefa inadiável – estar espiritualmente consciente a maior parte possível do tempo em minhas experiências.

Assim, pouco a pouco, distingo a realidade da **ilusão**, percebo meu ego e as armadilhas em que me coloco ao identificar-me com ele. Compreendo que o **juízo** é o ego adoecido se manifestando, tomando o seu pequeno referencial como sendo a verdade e isto impede que eu aprenda e construa o meu discernimento espiritual. Compreendo o funcionamento da **mente** e me torno dela senhor e não escravo. Percebo melhor como são as coisas sem a infinidade de suposições que minha mente faz. Compreendo os limites da minha percepção material. Exercito mais o **distanciamento** e o **desapego**.

Compreendo melhor o meu **corpo emocional**, formado ao longo de minhas múltiplas vidas, e percebo seus gatilhos, que são para mim armadilhas emocionais. Aprendo a observar em mim os **sentimentos** que as pessoas e situações despertam, sem me deixar arrebatado por eles. Percebo melhor a **energia** das pessoas e das situações, aprendo a trabalhar no nível energético da vida, me responsabilizo pela energia que vibro a cada momento. Aprendo e valorizo o que eleva minha energia e aprendo a estar em contato com energias mais densas, sem deixar que isto afete a minha energia. Escolho melhor o foco de minha atenção por compreender que ela é um recurso e onde a coloco, ali estará a minha energia. Percebo o **fluxo** natural das coisas, o que está pedindo para acontecer a cada momento, e como compartilhar a minha **abundância** e assim acessar a abundância da vida. Reduzo a necessidade do meu ego de **controlar** pessoas e situações para estar no centro das atenções. Aumento minha capacidade de **escuta** e de interação significativa. Melho a qualidade da minha **presença**, aumento a minha paciência e a qualidade de minha interação, diante de pessoas e situações, por perceber e compreender nelas a complexidade de efeitos decorrentes das amarrações ao ego, que de alguma forma já compreendo e estou buscando superar.

Aumento a minha **percepção espiritual**, compreendo e utilizo mais a **intuição**. Aumento a minha **apreciação** da vida, da beleza e da harmonia da criação, enfim, tenho a possibilidade de viver em **paz** e continuar a aprender e a **amar** apesar dos egos adoecidos e dos dramas materiais que a maioria de nós ainda se enreda, podendo exercitar a empatia e a compaixão com muito mais propriedade, alcance e eficácia.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O espírito no espiritismo, budismo, hinduísmo e outras doutrinas espiritualistas.

As múltiplas inteligências – cognitiva, emocional, relacional e espiritual.

O despertar da consciência.

Funcionamento da mente.

Formação da percepção.

Formação, funcionamento e armadilhas do ego.

Funcionamento do corpo emocional.

Lei do dharma ou do propósito de vida,

Inconsciente coletivo.

Intuição.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre sua natureza espiritual e seu ego.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a consciência espiritual e o ego adocido no dia a dia.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina que se desdobra neste momento e sinta seu ser se expandir e permear todo o espaço.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando seu ego quer assumir o controle;

quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual;

as intuições que lhe chegam;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo verbalizando ou simplesmente mentalizando.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença, sem necessidade de controlar a situação, mas apenas vivenciá-la.

Quando observar momentos em que você está operando a partir do ego faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre o ego e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a consciência do ser espiritual? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo a partir do ego ou a partir de minha realidade maior e consciência do ser espiritual que sou?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir da consciência do ser espiritual que sou?

No ego ou no ser espiritual, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a consciência espiritual em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver a partir da consciência do ser espiritual que sou?

O que ainda me impede de viver mais esta minha natureza essencial e a consciência do ser espiritual?



## *Olhar apreciativo*

O problema deste processo é... O trabalho foi bem feito, mas ... Você está fazendo errado! Você nunca vai aprender!

Caminho pelo mundo e sem perceber aos poucos vou desenvolvendo um olhar geralmente mais crítico e depreciativo sobre a realidade. Sou treinado a achar **problemas** e a corrigir **erros**, com isto vou me enroscando na armadilha do ego. O mecanismo desta armadilha é o de rebaixar os outros para que eu me sobressaia. Afinal quem achou o problema? Quem tem a solução? Meu ego e eu!

Um engenheiro, um médico, um advogado, um gerente e tantas outras profissões e funções são treinados para localizar, diagnosticar e saber resolver os mais diversos problemas em suas áreas de atuação. Até aí tudo bem, a sociedade tem funcionado assim. A questão se torna crítica quando passo a utilizar esta maneira de ver a vida e o mundo para tudo, todos e todas as situações. Sem querer me torno uma pessoa **pessimista**, porque em toda situação, a primeira coisa que identifico são os problemas. Insisto nesta ótica que alimenta o meu ego e me dá segurança, porque assim sou reconhecido e sei perfeitamente o que fazer diante da situação.

Em toda situação, na vida, existem sempre **problemas** e **oportunidades**. Um olhar mais equilibrado tem a capacidade de ver tanto os problemas quanto as oportunidades. Se tenho uma cidade cheia de problemas, e consigo resolver todos eles, o máximo que vou ter é a mesma cidade sem estes problemas.

Isto é muito diferente de conhecer os potenciais daquela cidade, as oportunidades que ela reserva e alavancar estes **potenciais**. No primeiro caso é uma estratégia de conservação do *status quo*, no segundo caso é uma estratégia de **criação** e **inovação**. Estes são dois extremos de uma mesma energia. Se conservo tudo, não inovo nada. No outro extremo, se mudo tudo, inovo em tudo, não conservo nada. Entre estes dois extremos, há uma infinidade de possibilidades. Mas inovar é assustador para o ego, lhe tira do terreno seguro onde já sabe o que fazer.

Hoje vivemos em uma sociedade que nos treina para sermos exímios achadores, diagnosticadores e solucionadores de problemas. Assim, se quero ter um processo mais equilibrado, preciso também treinar meu olhar apreciativo sobre as situações. Que oportunidades existem aqui? Que potenciais estão presentes? Quais os caminhos alternativos? Que inovações são possíveis? Que combinações ainda não foram testadas? Que pessoas ainda não foram ouvidas? Que lugares ainda não foram explorados? Porque não perguntamos a um artista, a um índio, a um jovem, a uma mãe ou a uma benzedeira o que eles fariam na mesma situação que estou considerando?

Preciso aos poucos conhecer este outro mundo, que está presente no mesmo mundo em que vivo, mas passa despercebido ao meu olhar. Olho para cada pessoa, e ao invés de uma lista de defeitos, passo a

enumerar as suas qualidades. Mesmo as pessoas mais difíceis de se conviver têm qualidades que não percebo... todos temos.

Começo a olhar cada situação e percebo que oportunidades ela revela. Por exemplo, em uma situação de crise econômica de um país sou mais parcimonioso com meus gastos, economizo energia, água, aproveito mais a natureza, um pôr de sol, uma caminhada, diminuo mais o meu ritmo de vida, tenho mais tempo para a família, para os amigos, e descubro que não preciso de tanto para viver em paz e harmonia. Sou mais criativo e inovador para lidar com as oportunidades e as limitações.

Quando percebo o problema acabo focando na situação, diminuo meu leque de atenção e me concentro no que de imediato pode ajudar a resolvê-lo. Por outro lado, quando aprecio uma situação, buscando criar e inovar, exercito um olhar mais abrangente e de maior alcance. Vejo infinitas possibilidades e oportunidades de atuação.

O interessante é observar a **energia** destes dois processos. Quando foco nos problemas, me contraio, me fecho, fico tenso, concentrado e direcionado para a tarefa a ser feita. Minha energia tende a ficar mais densa, pesada.

Quando foco nos potenciais, nas possibilidades, nas alternativas, estou mais aberto a acolher as pessoas, as situações e as opiniões – uma atitude mais exploratória. Vibro uma energia mais leve e tranquila. Isto não é uma regra, posso ter uma pessoa resolvendo um problema de forma tranquila, assim como posso ter uma pessoa explorando as oportunidades e potenciais de uma forma tensa e controladora.

A questão é: na vida estou conseguindo ter um equilíbrio entre o olhar para os problemas e focar nas soluções e o olhar para os potenciais e ampliar o leque de oportunidades? Principalmente, com que energia eu faço isto?

Se eu percebo só o lado sombra ou só o lado luz das pessoas e das situações, estou em desequilíbrio por não olhar as pessoas e as situações de forma mais ampla, abrangente e isenta.

Nesta reflexão abordei mais a questão de se desenvolver um olhar apreciativo, criativo e inovador porque observo em mim e na sociedade ocidental, em geral, uma tendência a focar nos problemas, se contrair, ficar refém do ego e vibrar uma energia mais densa, perdendo muitas vezes de vista as possibilidades, as oportunidades e os potenciais. É uma questão de equilíbrio de percepção!

Como a energia que vibro, determina a qualidade das companhias espirituais que atraio, ao sair desta armadilha, passo a ter companhias espirituais inspiradoras, compatíveis com o nível mais equilibrado que passo a vibrar.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Investigação apreciativa.

Lei da atração e lei de causa e efeito no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e outras doutrinas espiritualistas.

Conceito de energia e dualidade no taoísmo.

O mecanismo da percepção.

Os mecanismos de defesa do ego.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar e contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente, sentir a sua presença espiritual e exercitar um olhar apreciativo sobre a natureza, sobre a vida e as pessoas.

Reúna alguns amigos e reflita sobre o olhar apreciativo no dia a dia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando seu olhar está muito focado em problemas;

quando você está relaxado, atento, exercitando sua presença espiritual e com um olhar apreciativo sobre a realidade;

quais os sentimentos, a energia e as intuições despertados neste estado de presença, de atenção espiritual e com olhar apreciativo;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para ajudar o grupo a exercitar o olhar mais apreciativo.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão e experimentar neste estado de atenção e presença, treinar um olhar mais apreciativo.

Quando observar momentos em que você está operando com foco em problemas e a partir do ego faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a exercitar um olhar apreciativo. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

## ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre o foco nos problemas, o ego e a energia associada e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a consciência do ser espiritual e o exercício do olhar apreciativo? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo com foco nos problemas ou exercitando um olhar mais apreciativo?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos exercitando um olhar apreciativo a partir da consciência do ser espiritual que sou?

Com foco nos problemas ou com um olhar apreciativo, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o olhar apreciativo em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais situações exercitar um olhar mais apreciativo?

O que ainda me impede de viver mais com um olhar apreciativo sobre a vida?



## *Meditação*

A meditação é uma ferramenta que permite perceber que sou um ser espiritual e tenho condições de olhar para a vida desta perspectiva. Ela se utiliza de um recurso que é a **atenção**. Onde coloco a minha atenção ali vai a minha **energia**. Se presto atenção à minha respiração, pouco a pouco, me acalmo. Se coloco a atenção em meu abdômen e dou um comando para que ele relaxe, imediatamente sinto um alívio das tensões que ali estavam. Se seguir colocando a atenção nas diferentes partes do corpo, repetindo este processo, ao final estarei completamente relaxado. Este é um bom começo para uma meditação!

A **atenção** é um recurso e sempre que estiver consciente disto e a dirigir para um objetivo, estarei meditando, e mais que isto, estarei vivendo num estado de presença espiritual. Geralmente na meditação busco trazer a atenção para minha respiração. Sentindo o movimento do ar com oxigênio entrando nos pulmões, indo até minhas células e o ar saindo dos pulmões e expelindo o gás carbônico. É possível também perceber a energia do universo nos nutrindo e as energias mais densas que acumulamos sendo liberadas.

A meditação em si não tem hora, nem lugar, nem ritual. Uma vez que foco a atenção em algo e a partir deste estado de atenção começo a ampliar a consciência dos sons a minha volta e do ambiente, estou meditando. Em última instância estou treinando o olhar a partir de minha presença espiritual. No começo, preciso de um local silencioso, ou de um ambiente em contato com a natureza ou de um pôr do sol ou de um nascer da lua ou de uma música ou de uma visualização ou de uma fala me conduzindo. Mas, aos poucos, vou nutrindo este estado de presença em outras situações e passo a trabalhar com situações mesmo adversas como: meditar durante uma discussão, meditar no trânsito pesado, meditar em uma reunião, meditar durante um trabalho complicado, meditar durante uma viagem. Vou compreendendo que a prática da meditação não é a busca de um lugar ideal, mas a capacidade de estar presente, de me harmonizar, de estar em paz mesmo diante da turbulência.

Meditação não é alienação, não é fugir das situações, não é estar amortecido. Meditação é **consciência** e **presença espiritual**, paz e harmonia interior, conseguidas a partir de um foco de atenção que alarga minha **percepção** do ambiente, das pessoas, dos sons, das reações e de tudo que está em volta. Portanto, meditação não tem nada a ver com concentração, mas tem a ver com expansão da consciência e da presença espiritual. Posso meditar durante uma aula, o que é muito interessante. Significa colocar a minha atenção total na fala do professor e ao mesmo tempo ampliar a minha consciência de todos que estão na sala, do espaço a minha volta, da cidade onde estou, de minha condição humana, de minha natureza cósmica e quântica. E, com a consciência expandida ver e ouvir, com muita atenção, tranquilidade, paz e harmonia, a aula que está sendo dada.

Hoje felizmente existem diversas pesquisas onde são analisadas as áreas do cérebro, os tipos de ondas cerebrais e as descargas hormonais que ocorrem no corpo durante um processo de meditação. Este estado de paz, de harmonia e de tranquilidade, alcançado durante a meditação, já está sendo comprovado cientificamente. Já são reconhecidos os efeitos sobre o nosso sistema imunológico de tal prática e até já está sendo utilizada como parte do processo terapêutico em muitos hospitais, escolas e empresas.

No fundo, a meditação é um treino para uma nova **forma de viver**, onde deixo de lado o **ego**, esta identidade ilusória material construída e passo a viver a partir de minha **consciência espiritual**. Não é um espaço especial para se visitar de vez em quando, mas uma prática de vida para ir incorporando em diferentes momentos de minha vida até que ela se torne meu modo de viver.

Quando estou num estado de meditação, naturalmente, estou mais observador de mim mesmo, portanto, é mais difícil que os gatilhos de meu corpo emocional sejam acionados automaticamente. Passo a observar meus sentimentos e o dos outros, sem deixar minha mente entrar no modo automático de pensar sobre eles e começar a fazer suposições. À medida que a pratico em mais momentos de minha vida passo a haurir mais paz e harmonia interior, permanecendo em uma faixa vibratória e energética mais tranquila. Com isto atraio companhias espirituais que se sintonizam com esta vibração. Ao mesmo tempo, se afastam aquelas companhias espirituais que não sintonizam com tal vibração.

Com a prática da meditação, vou fazendo uma limpeza energética em minha vida e nas companhias espirituais que me acompanham. Aqui vale lembrar o velho ditado: diz-me com quem andas e dir-te-ei quem

és. Que pode ser reescrito como: diz-me o que vibras e te direi com quem andas.

***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Concentração.

Meditação e mindfulness.

Efeitos da meditação em nosso cérebro e em nosso sistema imunológico.

Meditação no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e outras doutrinas espiritualistas.

Inteligência espiritual.

Despertar da consciência.

Meditação como técnica de observação do ego.

***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Reúna alguns amigos e reflita sobre a meditação e seus efeitos no dia a dia.

Ao caminhar e estar na natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e meditar a partir da contemplação.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual num estado de meditação;

as intuições que lhe chegam;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença, de atenção espiritual e de meditação;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo a partir deste estado de meditação.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de meditação com atenção e presença, sem necessidade de controlar a situação, mas apenas vivenciá-la.

Quando observar momentos em que você está operando a partir do ego faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e entrar num estado de meditação a partir da sua consciência espiritual, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre a meditação? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo em estado de meditação a partir da consciência do ser espiritual que sou?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos de meditação com consciência do ser espiritual que sou?

No ego ou na meditação, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber os efeitos da meditação e da consciência espiritual em meu viver, nas outras pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver em estado de meditação e consciência do ser espiritual que sou?

O que ainda me impede de viver mais neste estado de meditação e consciência do ser espiritual que sou?



## *Valores humanos*

As diversas tradições e religiões mais ancestrais apontam para um conjunto essencial de valores humanos. A educação em valores humanos mostra que estas tradições e religiões têm valores em comum como: o **amor**, a **paz**, a **verdade**, a **ação correta** e a **mansuetude**. Mas o que isto quer dizer? Que deixo de ser apenas um animal irracional e me torno mais reconhecível como ser humano à medida que consigo compreender e expressar estes valores em minhas escolhas e atitudes no dia a dia.

Mas isto não é fácil! Veja o amor por exemplo. Quem não quer **aprender** o amor ou viver o amor? No entanto, percebe-se tanto ódio, que nada mais é que a ausência de amor - corações que não sabem amar! Mas como aprender a amar? Existe uma fórmula? A primeira coisa a se reconhecer é que o amor tem uma infinidade de aspectos como: a benevolência, a generosidade, a compaixão, a empatia, a gentileza, a paciência, entre outros. Ou seja, para aprender a amar é preciso ir cultivando estes aspectos um a um. Portanto leva tempo!

Sobre a compaixão, por exemplo, Dalai Lama escreveu um livro inteirinho só exemplificando este aspecto do amor. E o que ele fala é

das mais diferentes nuances da compaixão, de todos os seus ângulos, de todas as suas faces de beleza e de sabedoria. Assim vejo que para incorporar em minha vida um dos aspectos do amor, tenho que começar a perceber nas pessoas e no mundo, na prática, estes aspectos. E à medida que percebo um desses aspectos, começo a sentir a sua vibração e seus efeitos a partir das pessoas que o praticam. Por isto, na vida, escolho meus mestres, cada um me serve de exemplo para um determinado aspecto de um valor, não os sigo completamente, mas quero conhecer como eles colocam em prática um aspecto específico que admiro neles.

De tanto observar a prática deste aspecto do valor, começo a perceber as suas nuances e a me encantar com a sua vibração, a sua energia e os seus resultados. Vem então uma **vontade** natural de começar a brincar com ele e exercitá-lo em minha vida nas situações do dia a dia. Quando começo a brincar com ele, começo a saborear os sentimentos que ele desperta em mim e nas outras pessoas. E este sentimento me traz paz, felicidade e reforça minha vontade e convicção de continuar a praticá-lo. De tanto praticá-lo em diferentes situações ele se torna um hábito em mim. É uma caminhada de autodescobrimento, de encantamento e de entusiasmo, pois estou nutrindo minha essência, estou cultivando meu caráter, estou embelezando meu espírito, estou me tornando uma pessoa melhor para uma sociedade melhor.

Por isto, foi criada uma proposta de educação em valores humanos por Sathya Sai Baba, para que começássemos desde cedo a incorporar no processo educacional, tanto formal quanto informal, este **cultivo** dos valores e de seus múltiplos aspectos. Assim, desde cedo, a criança passa a viver um ritmo pedagógico, no qual através da contação de

histórias, da reflexão, do diálogo, do teatro, da música, do desenho, das brincadeiras e da meditação, gradativamente, os valores vão sendo conhecidos, explorados e vivenciados em diferentes graus de profundidade ao longo da sua vida. Com isto, a criança, o jovem e os professores, já incorporam alguns valores e além disso já tem um método de como viver cultivando e nutrindo estes e outros valores que venham a buscar.

Uma prática deste processo que é muito interessante para os adultos é o Amor em Movimento, que nada mais é que criar oportunidades para que as pessoas possam vivenciar o amor em suas diversas nuances.

Neste processo, em parceria com universidades, escolas e outras organizações, define-se um dia no final de semana onde a escola estará aberta para um movimento de voluntários que se candidatam a oferecer a sua abundância para a comunidade. Assim cada um oferece aquilo que sabe. O advogado ou aluno de direito, pode oferecer uma orientação para quem precisa. O engenheiro ou aluno de engenharia, pode oferecer orientações nesta área para quem tem dúvidas. O naturopata ou aluno de naturopatia, pode oferecer uma consulta com orientações básicas. Uma mãe, pode dialogar com outras mães. Quem faz trabalhos manuais, pode ensiná-los. Quem sabe cortar cabelo, pode se oferecer para cortar o cabelo daqueles que precisam. Quem gosta de fazer bolos e lanches, pode se oferecer para preparar uns quitutes.

E, assim por diante, se organiza um espaço de serviços à comunidade que pode gratuitamente desfrutar. O princípio deste processo é o de que precisamos criar oportunidades de exercitar o amor. Esta doação voluntária e coletiva, movimenta uma energia amorosa, que é muito

perceptível e ajuda a iniciar ou firmar nossa caminhada de aprendizado dos valores humanos.

Com isto, aprendo que não me torno melhor por acaso. É preciso primeiro perceber o que se quer, ter vontade e decisão de assumir uma nova postura, depois praticar para sentir os efeitos em mim e nas outras pessoas. Com o tempo, vem o hábito tão incorporado que já não sei mais viver de outra forma.

E, nesta caminhada, o voluntariado é uma porta aberta para experiências em diferentes campos das necessidades humanas, que pode ajudar a cultivar pouco a pouco, os valores humanos e me aproximar de muitas pessoas que os nutrem.

Estas atividades e estes lugares acabam me fortalecendo energeticamente para outras atividades. Quando estou com esta intenção vibro uma energia amorosa, e as companhias espirituais são compatíveis com estas atividades. Entro num ciclo virtuoso de vida, onde o exercício do amor, me fortalece, os retornos que recebo melhoram, reduzo meu egoísmo, os pensamentos passam a ser mais altruístas, as companhias tanto materiais quanto espirituais passam a ser mais inspiradoras. Sinto-me mais feliz e faço mais pessoas felizes!

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Educação em valores humanos de Sathya Sai Baba.

Valores humanos no espiritismo, budismo, hinduísmo e outras doutrinas espiritualistas.

Amor em movimento.

Educação para a paz.

Formação do caráter.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Reúna alguns amigos e reflita sobre os valores humanos no dia a dia.

Ao caminhar e contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual reflita sobre os valores humanos que você cultiva.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está expressando algum valor humano;

quando você está relaxado, atento e percebendo os valores humanos do grupo;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença, atenção espiritual e percepção dos valores humanos seus e do grupo;

sua capacidade de influenciar e trazer percepções para o grupo sobre os valores humanos.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença, para afirmar um valor humano que pode lhe ajudar a viver a situação de forma diferente da habitual.

Quando observar momentos em que você não está exercitando os valores humanos que quer afirmar faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar

a afirmar os valores humanos que quer cultivar, sem expectativas e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre os valores humanos? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo a partir do ego ou cultivando os valores humanos que escolhi?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos conscientes de cultivo dos valores humanos que escolhi praticar?

No ego ou consciente da minha prática dos valores humanos, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a prática consciente dos valores humanos em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver a prática dos valores humanos?

O que ainda me impede de viver mais a prática dos valores humanos?



## *Virtudes e vícios*

As virtudes e os vícios são marcas profundas em nós. Em grego temos a palavra caráter que significa precisamente isto – marcas profundas. Por isto é tão difícil desenvolver uma virtude ou deixar um vício.

Geralmente um vício que tenho, como o de um padrão de comportamento complicado ou até mesmo uso de alguma droga, em um primeiro momento, passa despercebido para mim, como se não houvesse nada de anormal. É uma fase na qual repito sistematicamente o vício sem perceber, estou ainda preso em um **ciclo inconsciente** deste vício.

Com o passar do tempo, começo a perceber que alimento um vício e até algumas vezes acho que possuo este vício, ou melhor que ele me possui de tão forte que é. Acabo adicionando este vício como mais uma parte do meu ego, de minha personalidade, do meu estilo e pelo qual sou reconhecido. A identificação com o vício é uma armadilha porque entro em um **ciclo de repetição sistemática e consciente**, porque acredito que isto faz parte de quem sou. É a fase do: eu sou assim mesmo, vocês vão ter de me aguentar! Também conhecida como síndrome de Gabriela: eu nasci assim, eu vivi assim, vou ser sempre assim.

Mais tarde começo a observar este vício, noto seus detalhes, suas nuances, quando e onde ele ocorre mais. Passo então para um **ciclo de observação consciente** do vício que ainda insisto em alimentar.

Num estágio mais adiante, de maior maturidade, começo a perceber os sentimentos que o vício causa em mim, antes, durante e depois de uma ocorrência. Início um **ciclo de consciência dos sentimentos** experimentados como: mal-estar, remorso e culpa. É a fase do: foi mal cara!

Com o passar do tempo que pode ser de dias, meses ou anos, dependendo do meu grau de amadurecimento e de minha vontade de mudança, a cada vez que novamente repito o vício, além da percepção do mesmo e do sentimento que ele me causa, algo novo acontece. Começo a perceber os sentimentos que meu vício causa nas outras pessoas. Além do remorso e da culpa, sinto arrependimento e desejo reparar o que causei. Aos poucos este desejo se torna forte o suficiente para eu realmente fazer alguma coisa para amenizar os efeitos de meu vício sobre as outras pessoas. Passo a tentar reparar os danos causados por meu comportamento e atitudes. É a fase do: foi mal, me desculpe!

Assim, entro em um **ciclo repetitivo de ação consciente de reparação**, onde repito sistematicamente o vício, percebo o mesmo, tenho sentimentos de remorso e arrependimento, percebo os sentimentos que causo nas outras pessoas e busco reparar o que fiz, mas volto a repetir o vício novamente.

Até que, percebendo este padrão recorrente, cansado de repetir aquele vício, de me sentir como me sinto, de perceber o que causo aos outros, de ter toda hora que reparar os danos de minhas atitudes,

e com uma vontade imensa de mudar, passo a observar mais atentamente aquele vício e refletir: como entrei nele, porque entrei, porque quero sair dele e como faço para sair dele. Aos poucos, embora ainda o repita, a sua frequência e intensidade vai diminuindo porque **aprendo, mudo e passo a fazer outras escolhas.**

Um vício é uma marca profunda. Ampliar a consciência é uma longa caminhada onde é preciso reconhecer o vício, perceber os sentimentos e ter vontade e força para mudar.

O interessante é que, para se adquirir uma virtude o mesmo caminho pode ser trilhado. Em um primeiro momento ando pela vida sem a consciência de que uma determinada virtude sequer existe. É a repetição de um **ciclo de total inconsciência** sobre aquela virtude. Numa fase seguinte começo a perceber aquela virtude na atitude de outras pessoas em muitas situações. É o mesmo que acontece quando conheço algo novo e passo a notá-lo sistematicamente em tudo. Entro em um ciclo de percepção consciente, daquela virtude, na atitude das outras pessoas.

Após este ciclo começo a perceber, nas pessoas que praticam aquela virtude, um sentimento e uma energia e aos poucos começo a desenvolver um sentimento de admiração por aquela atitude virtuosa. É um **ciclo de sentimento consciente.**

Este sentimento desperta aos poucos, em mim, o desejo de desenvolver aquela virtude. Com isto começo a praticar aqui e ali, esporadicamente e depois mais sistematicamente, aquela virtude que quero aprender. É um ciclo que entro, de **repetição, de uma ação consciente.** Estas práticas me oportunizam sentir o que via os outros

sentirem quando praticavam aquela virtude. Isto reforça ainda mais o meu desejo de praticá-la.

Finalmente, após a repetição consciente da prática desta virtude por um tempo, esta acaba se tornando um hábito e já a pratico sem pensar. Passa a fazer parte de minha forma espontânea de agir. É quando o **aprendizado** se realiza e a virtude está agora incorporada ao meu caráter.

Compreendendo estes ciclos tanto de eliminação de um vício, quanto de aquisição de uma virtude, é possível acrescentar a estes quadros uma visão das vibrações e da energia que alimento em cada um deles.

Além disto, existem as companhias espirituais simpáticas àquelas vibrações que influenciam este processo, tanto na manutenção de um vício, quanto no desenvolver de uma virtude.

Assim, cada vez que escolho o que cultivo – um vício ou uma virtude, me torno responsável pela energia que vibro e pelas influências das companhias espirituais, que me afundam ou que me elevam.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O caráter, as virtudes e os vícios na visão dos filósofos da Grécia antiga.

Virtudes e vícios na visão do espiritismo, do budismo, do hinduísmo e de outras doutrinas espiritualistas.

A formação do caráter.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar ou contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e refletir sobre seus vícios e suas virtudes.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a influência dos vícios e das virtudes no dia a dia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando um vício seu quer assumir o controle;

quando você está relaxado, atento e exercitando uma virtude;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual cultivando uma virtude;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre vícios e virtudes.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença, nutrindo uma virtude que deseja adquirir.

Quando observar momentos em que você está repetindo um vício faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a nutrir uma virtude. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

## ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre os vícios e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a aquisição de uma virtude? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou exercitando uma virtude ou quando estou repetindo um vício?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de exercitar conscientemente uma virtude?

Repetindo um vício ou exercitando uma virtude, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber as virtudes em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos exercitar uma virtude?

O que ainda me impede de exercitar mais minhas virtudes?



## *Dor e sofrimento*

Por que sofro? Será que é por que tenho uma dor física ou moral? Será que é por que me coloco nesta situação? Será que é por que escolho sofrer?

Vamos primeiro tentar compreender a dor. Numa perspectiva, de **causa e efeito**, uma dor não surge do nada. Ela é o efeito ou o resultado de um conjunto de causas. Portanto, a dor pode ser vista como o ponto culminante de um **processo**. E nesta perspectiva, para evitar a dor, preciso compreender o processo e trabalhar nas suas causas raízes.

Olhando pelo aspecto **físico**, a sensação de dor vem da sensação causada por uma determinada carga de hormônios enviada para o corpo, a partir do cérebro. E ele faz isto a partir de informações e estímulos que recebe interna e externamente. O interessante é que, se pensar no prazer acontece o mesmo mecanismo. E para mim o resultado da dor é "dolorido" e o do prazer é "prazeroso". Assim, onde está a dor e onde está o prazer? Na interpretação que o cérebro dá a um conjunto de sensações e efeitos em meu corpo.

Olhando pelo aspecto **moral**, a sensação de dor é resultado do mesmo mecanismo só que, além das informações e estímulos externos, são agregadas interpretações psicológicas sobre eu mesmo, sobre os fatos, as pessoas e as situações. E o resultado deste conjunto também é uma descarga hormonal que provoca diversas sensações. Posso também olhar a dor só pelo aspecto **psicológico** onde sofro mentalmente com uma situação vivida, podendo isto acarretar ou não sensações físicas de dor.

Neste ponto, é possível separar a dor do sofrimento. A dor é o aspecto físico, resultante de uma descarga hormonal fruto de uma situação vivida. Ela é resultante do mecanismo de causa e efeito imediato. Ou seja, escorreguei, caí e me machuquei, por isto estou com uma dor. Alguém me bateu e está doendo e por aí vai. A partir desta situação que é física, começa uma situação que é psicológica. Qual a interpretação que vou dar para este fato e esta dor? Qual a atitude interna e externa que vou assumir diante deste fato e desta dor? O quanto vou colocar a minha atenção neste fato e nesta dor? Isto é a **escolha** de uma **atitude** diante da dor, que pode me causar sofrimento, mas que é diferente da dor em si.

Posso ter dor e escolher não sofrer. A dor está lá, eu a acolho, lhe dou a devida dimensão, convivo com ela, mas não estou sofrendo psicologicamente. Percebo que a dor física é resultado de um mecanismo físico, mas o sofrimento é o resultado de uma atitude mental, psicológica, diante da dor. Mesmo uma decepção, que é uma informação ou um estímulo de natureza psicológica, pode me causar de imediato um impacto até físico. No entanto, posso escolher como desdobramento ter uma atitude de compreensão e não sofrer com isto.

O importante é compreender que dor e sofrimento não são duas coisas acopladas. A dor é o resultado imediato no corpo físico de um conjunto de causas em uma situação vivida. O sofrimento é uma atitude mental que escolho nutrir diante da dor. A dor é o resultado automático do mecanismo de causa e efeito. O sofrimento é resultado de minha escolha.

Outro aspecto interessante desta questão é o que os budistas chamam de o **sofrimento do sofrimento**. Tenho uma determinada dor e por isto de imediato e durante este processo posso ter um sofrimento e ele pode até ser explicado como resultado desta dor, embora seja uma escolha, ainda assim faz um pouco de sentido. Agora, quando a situação já passou e relembro o fato, a cena e com isto escolho alimentar e prolongar o sofrimento e eventualmente até a dor em mim, este é o sofrimento do sofrimento. E muitas pessoas ficam presas até por décadas nestes mecanismos de alimentar o sofrimento do sofrimento.

Esta situação pode ser tal que a pessoa já confunde-se com o seu sofrimento e passa a assumir isto como parte de seu ego. Ou seja, assumo para mim uma personalidade, um **ego**, de sofredor. E quanto mais as pessoas validam esta situação, tendo pena de mim e do meu sofrimento, mais isto reforça o meu ego. Finalmente sou alguém no mundo, todos me reconhecem como o sofredor eterno. Viva! Encontrei minha identidade no mundo, agora posso seguir adiante como um sofredor. É isto que sou! Percebo aquilo que era uma atitude opcional diante da dor se tornar uma atitude permanente e automática diante da vida, pois esta passa a ser minha personalidade, meu ego, minha identidade, minha forma de ser reconhecido neste mundo.

Existe ainda outro efeito natural na vida, o de que sou atraído para meus semelhantes. Se eu fumo quero estar com quem fuma. Se eu gosto de fofoca e maledicência, procuro estar com quem gosta de fofoca e maledicência. Se eu sou viciado em drogas procuro estar entre os drogados. Se eu gosto de pesquisa procuro estar entre os pesquisadores. Se eu gosto de dançar procuro estar junto com quem gosta de dançar.

Assim, quanto mais me identifico com uma situação mais estou com pessoas na mesma situação. O interessante disto é que acabo vivendo com muitas pessoas parecidas comigo e elas funcionam como meus espelhos. Se sou violento, estou diante de violentos e, portanto, sigo sendo vítima da violência dos outros que é da mesma natureza da violência que está em mim. Tenho dor e sofro com isto!

No momento que consigo perceber que esta dor e este sofrimento são frutos das minhas **escolhas** e **atitudes**, passo a **aprender** com elas e mudo. Automaticamente aquele círculo de amigos não mais me parece simpático. Sigo sem aquele tipo de sofrimento que parecia fazer parte de mim.

Se olho mais a fundo, sou um ser espiritual tendo uma experiência material, assim, o sofrimento vem da ignorância desta minha condição originária e essencial. Sou o motorista de um ônibus que fica sofrendo porque o pneu furou, achando que ele é o ônibus e, portanto, também o pneu furado. E fico parado diante desta situação falando dela, do pneu furado, do porque ele furou, de como é ruim ter um pneu furado e estar com o ônibus parado, chamo todos para ver o pneu furado e o constrangimento que ele está causando. Faço todos ver o quanto sou miserável por ter a viagem interrompida, ao

invés de simplesmente, com tranquilidade, trocar o pneu e seguir em frente a viagem. Os pneus furam vez por outra!

Posso analisar a situação para compreender porque o pneu furou e tentar evitar que outros pneus furem. Mas, fazer disto um drama e sofrer por um longo tempo é uma escolha, principalmente por ignorar a minha **essência espiritual** que está aqui para **aprender** com as situações da vida e como encará-las.

Tenho um **corpo emocional** com o registro de sofrimentos em minhas múltiplas vivências e ele tem gatilhos em palavras, situações e até gestos de pessoas que me fazem inconscientemente reviver aqueles sofrimentos e até reagir a eles. Para sair do automatismo, é preciso ter este olhar a partir do ser espiritual que sou, observando quais são estes **gatilhos**, como eles ocorrem e o que eles causam, sem deixar eles operando automaticamente. Gradativamente vou percebendo que não preciso repetir estes sofrimentos e estas reações automáticas, escolho fazer os aprendizados e superar estas situações.

Na **perspectiva espiritual** também atraio as companhias que podem beneficiar-se da minha escolha de sofrer com a dor, quer por afinidade, por diversão ou por vingança. Com isto ganho de presente uma turbinada no meu estado de sofrimento ilusório totalmente produzido pela minha mente e pelas sugestões e induções das companhias espirituais que atraí.

Assim, posso evitar futuras dores e muitos sofrimentos analisando as suas causas e tendo uma atitude preventiva em relação a elas. Tomando consciência do ser espiritual que sou, compreendendo melhor meu corpo emocional, a minha mente, o processo de atração

de companhias e escolhendo a minha atitude diante das dores atuais e passadas.

***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O mecanismo da dor.

Interpretação da dor e do sofrimento nas doutrinas e tradições espiritualistas.

Karma e dharma.

O corpo emocional.

Lei de causa e efeito.

O ego e o acoplamento algoz e vítima.

***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre como você tem encarado dores e sofrimentos.

Reúna alguns amigos e reflita sobre o mecanismo da dor e do sofrimento no dia a dia.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual meditar sobre como separar a dor do sofrimento

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você começa a entrar em sofrimento;

as sensações físicas que o sofrimento lhe causa;

quando os outros estão em sofrimento, o seu aspecto físico e suas atitudes;

quando você está relaxado, atento, exercitando sua presença espiritual e sem sofrimento;

quais os sentimentos e a energia despertados por uma atitude de não sofrimento;

sua capacidade de influenciar e trazer intuições para o grupo verbalizando ou simplesmente mentalizando no sentido de sair do sofrimento.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão, de dor e experimentar este estado de atenção e presença, escolhendo não sofrer, apenas vivenciando a situação.

Quando observar momentos em que você está em uma atitude de sofrimento, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a partir da sua consciência espiritual escolher não sofrer mais com a situação, eliminando expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre a dor e o sofrimento e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a consciência do ser espiritual e a capacidade de escolha de minhas atitudes diante da dor? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou em uma atitude de sofrimento e quando estou com consciência do ser espiritual que sou e da escolha que tenho de minhas atitudes?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos com consciência da escolha de minhas atitudes diante da dor?

No sofrimento mental automático ou na escolha de minha atitude diante da dor, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a possibilidade de escolha da atitude diante da dor no meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver com a consciência do ser espiritual que sou e da minha capacidade de escolha das atitudes diante da dor?

O que ainda me impede de viver mais esta minha natureza essencial e a consciência de minhas escolhas diante da dor?



## *Somatização*

Os pensamentos vêm e vão numa cadeia sem fim. A **mente** me leva para territórios inexplorados. Ela é criativa. Ela me facilita a vida, permite raciocinar e reflexionar. Mas ela também cria fatos, faz suposições, imagina coisas que, se eu não estiver atento, se misturam à realidade.

Por outro lado, em tudo na vida temos o lado **luz** e o lado **sombra**. Sempre que observo defeitos existem também qualidades. Sempre que observo uma crise existem também oportunidades. Quando percebo a realidade e consigo fazer estas leituras estou em equilíbrio. Uma mente saudável consegue estar atenta e perceber esta realidade.

O desequilíbrio acontece, quando começo a alimentar mais determinados pensamentos, a dar um grau de importância muito grande para o que está em minha mente, a misturar a realidade com a imaginação.

Se entro neste processo pelo viés positivo acabo criando um mundo de fantasia, dos sonhos. Sem distinguir o que é realidade do que é sonho, vivo em um mundo mais ou menos paralelo, onde tudo está bem e vivo numa ilusão que pode ser tão grande a ponto de me

impedir de viver a realidade. Mas esta ilusão por ser um sonho e uma fantasia, embora me deixe um pouco fora da realidade, me causa sentimentos positivos e me dá alegria. Nesta questão existem infinitos graus, que podem ir desde uma estratégia de ver o mundo e a vida pelo lado positivo – o que é uma escolha normal, até a alienação completa da realidade.

Porém, se entro pelo caminho negativo, coloco uma lente de aumento no lado sombra de cada situação. Percebo mais a dor, os problemas, as dificuldades, as crises, os crimes. Crio mais fatos e suposições sobre a realidade com este mesmo viés – vibro, na energia do medo.

A saúde mental está ligada com a minha capacidade de separar a realidade, da imaginação e de escolher olhar mais o lado luz – o potencial e as oportunidades do que a sombra – os problemas e a crise.

Uma pequena dor, pode transformar-se em um sofrimento atroz, se deixo minha mente vagar e ficar pensando negativamente sobre ela, se alimento estes pensamentos, fico remoendo suas causas, seus efeitos, as limitações que ela me traz, fico me comparando aos outros que estão saudáveis e felizes, me coloco na posição de **vítima**, me sinto condenado a sofrer, e por aí vai. Só de ler este relato já percebo uma contração muscular e um princípio de sofrimento. Calcule o que este estado pode fazer se alimentado por um longo tempo.

O pensamento é vibração, é energia e afeta todo o meu organismo. Um estado de vibração pesado como este, acaba aumentando mais o sofrimento e agravando estados patológicos.

O mais interessante é que se tenho um corpo saudável sem nenhuma dor física, mas alimento por um longo tempo um quadro de

pensamentos negativos como: remoer mágoas passadas, ressentimentos, reviver mentalmente quadros dolorosos do passado, alimentar sentimento de ciúme, de inveja, de ódio e de vingança, estou decidindo manter meu corpo banhado por estas energias. Com isto acabo deformando a fôrma energética de meu corpo, meu **perispírito** e o **corpo emocional**. Uma vez que a fôrma está alterada, é uma questão de tempo para que o corpo comece a apresentar os efeitos patológicos, deste estado energético, que eu escolhi alimentar por um longo tempo. Ou seja, o que estava no meu campo mental e achava que não tinha nenhuma ligação com o meu estado de saúde física, passa por somatização, a gerar um mal-estar, doenças autoimunes, doenças degenerativas e até tumores em meu corpo.

Aquilo que era um sentimento ou uma forma simples de ver as coisas, que permiti aumentar gradativamente em mim, se torna um desequilíbrio mental, emocional e energético que por sua vez se transforma em uma doença física. Assim, compreendo a importância de assumir a responsabilidade pela energia que sou, pelos pensamentos que alimento, pelas companhias que escolho, pelos ambientes em que escolho estar, pelas conversas que escolho nutrir, pelas leituras que faço, pelos filmes que vejo, pelas iniciativas em que me engajo. Tudo isto influencia meu campo mental e, portanto, determina a energia que nutro através de meus pensamentos e sentimentos.

Em algum ponto posso passar do limite e misturar a realidade com a imaginação, já não estou sujeito apenas aos efeitos do viés negativo de pensar, mas estou com a realidade ampliada por fatos e suposições negativos, que não tem mais limite e, portanto, podem me causar doenças e estados patológicos também sem limites.

Somando a isto o fato de que atraio para perto de mim companhias espirituais que estão na mesma faixa de vibração, vejo que fico com a minha mente aberta às influências que me ajudam a criar, a imaginar, a distorcer, a ampliar e a suportar cenas, situações e fatos. Por isto, a importância de cuidar da minha energia, de não abrir nenhuma brecha em minha mente, em meus pensamentos, de não alimentar sentimentos negativos. Uma parte deste processo está sob meu controle e a outra é consequência do mecanismo da atração. É um acelerador e reforçador do que eu escolho vibrar e nutrir.

Abro a porta de minha casa, convido o pessoal para entrar e começo a adoecer, quando cultivo pensamentos, ambientes, companhias e sentimentos negativos. Assim, é muito mais fácil perceber e reagir nos primeiros sinais de negatividade, do que depois de instalado um estado mental patológico mais abrangente.

Este mesmo mecanismo pode servir para me curar. E é fácil provar isto: não temos a capacidade de alterar um corpo saudável e nele criar um tumor a partir da manutenção de um conjunto de pensamentos, sentimentos e atitudes negativas? Isto prova que meu estado mental, sentimental e atitudinal influencia meu corpo físico. Portanto, se eu nutrir um estado mental, sentimental e atitudinal positivo, ele terá uma influência positiva sobre meu corpo trazendo saúde. Quando faço esta escolha, também altero de forma significativa as companhias espirituais porque mudei a minha vibração e passo a ter novas companhias, pensamentos, inspirações e sentimentos positivos e criativos. Com minhas escolhas moldo a minha vida e a saúde mental, emocional, física e espiritual.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Mecanismo das doenças autoimunes e psicossomáticas.

Influência dos estados mentais no sistema imunológico.

Neuroplasticidade e psiconeuroendocrinoimunologia

Influência do pensamento sobre a água.

Perispírito, corpo sutil ou duplo etéreo e as doenças psicossomáticas na visão do espiritismo, do budismo, do hinduísmo e de outras doutrinas espiritualistas.

O que gera a forma.

Lei de causa e efeito.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre o processo da somatização.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a somatização no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e perceber como tudo se encadeia e reflita sobre a somatização e a cura como um mecanismo natural da vida.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está num estado de somatização de energias negativas;

quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual e seu olhar positivo, aberto e criativo;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual com este olhar positivo, aberto e criativo;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre práticas, pensamentos e estados energéticos que evitam a somatização.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença, mudando a sua energia e pensamentos, evitando a somatização, sem necessidade de controlar a situação, mas apenas vivenciando-a.

Quando observar momentos em que você está entrando em um estado patológico de somatização faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, mudando a sua energia, seus pensamentos, sua atitude, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

Quanto estou vivendo estados positivos de bem-estar?

O que aprendi sobre a somatização e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a somatização e a energia que eu alimento?

Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo em estados de somatização ou a partir da vibração de uma energia positiva e da consciência do ser espiritual que sou?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos em que consegui reverter um quadro de somatização que estava alimentando?

Alimentando estados de somatização ou alimentando estado de saúde mental, física, emocional e espiritual, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber os estados e efeitos da somatização em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver em um estado de saúde mental, física, emocional e espiritual?

O que ainda me impede de viver mais este estado de saúde mental, física, emocional e espiritual?



## *Ser a mudança que se quer ver*

Quero mudar o mundo! Tenho mil ideias de como fazer. Tento compartilhar minhas ideias para colocar em prática. No começo as pessoas me ouvem, se engajam e me apoiam. Após um tempo, querendo fazer do meu jeito, poucas vêm comigo. Insistindo neste comportamento, tudo começa a se tornar tão difícil e pesado, que acabo desistindo. Quantas vezes isto já me aconteceu!

Quando Ghandi trouxe o pensamento – “seja a mudança que quer ver no mundo” – estava convidando ao autodesenvolvimento, a viver o que penso que é bom para o mundo, a dar o exemplo. Este é também o espírito da orientação de Jesus: fazer aos outros o que desejamos que os outros nos façam.

Quero para o mundo e para as pessoas algo que ainda não está em mim, em minhas atitudes e em minhas escolhas. Significa que é só um pensamento, uma ideia, um encantamento, uma ilusão, da qual nem eu mesmo me convenci porque não a incorporei em minha vida. Se não a pratico, não tenho a coerência necessária para demonstrar que minha ideia é viável. Tenho uma fala que é vazia da **energia** e da convicção dos que já fizeram, ainda que em pequena escala, porque enfrentaram muitos obstáculos e os conhecem, aceitaram fazer

mudanças de planos, superaram os desafios dos relacionamentos no grupo, pessoalmente se empenharam e mudaram, para que a iniciativa acontecesse.

Outra coisa que acontece é quando tento aplicar em mim os princípios da mudança que quero ver no mundo, começo a entrar em contato com uma dimensão real, pessoal, da dificuldade que é construir a **coerência** interna. Aquilo que em minha utopia estava perfeito e fácil de fazer, começa a ter as limitações de espaço, de tempo, de forças, de recursos e de apoiadores.

Ao tentar praticar o que penso ser bom para o mundo, vou ao encontro de mim mesmo, de forma mais profunda. Encontro-me com os limites reais da minha força interna de mudança, da capacidade de perseverar, de ouvir, de dialogar, de relacionar, de mudar, de realizar, de superar limites, de lidar com meus sentimentos, de cooperar, de perceber o fluxo e a energia, de aceitar as pessoas e as situações. Com isto passo a compreender melhor estes processos nas outras pessoas, desenvolvendo minha percepção, paciência e empatia.

Quando eu saio por aí tentando mudar o mundo, geralmente estou preso em algumas armadilhas sutis, pela ausência de um processo de autodesenvolvimento que me revele alguns aspectos do meu ego: tendência de controlar as coisas, fazer do meu jeito, criar muitas suposições, alimentar muitas ilusões, dificuldade de me relacionar e de lidar com minhas emoções e sentimentos.

Ao assumir o desafio de “ser a mudança que quero ver no mundo”, decido encarar quem sou, as minhas capacidades e os meus limites. Com isto, me obrigo a construir uma coerência interna entre o meu

pensar, o meu falar, o meu sentir e o meu agir. Isto muda o meu pensar, muda o meu falar, muda o meu sentir e muda o meu agir.

Estou começando a realizar meu processo de **autodesenvolvimento**. As ideias já não são as mesmas que insistia em falar como se fossem receitas para o mundo, não é o mesmo modo de argumentar, de dialogar, de se relacionar. Existe uma coerência prática que me dá força e convicção do que é possível, já tenho uma noção muito melhor da real dificuldade de se fazer aquela mudança, conheço um ritmo e um jeito de fazer, já fiz muitas adaptações, flexibilizei a ideia para que ela se tornasse aplicável.

Assim, sem fazer força, ao praticar o que quero para o mundo, as pessoas começam a notar a mudança de comportamento e os benefícios que ela causou em mim, nas pessoas e no mundo ao meu redor. Tudo que antes tinha de argumentar para convencer as pessoas dos benefícios, elas passam a reconhecer naturalmente, a partir da mudança que fiz e de seus reflexos.

Então percebo que minha ideia inicial de mudança era inviável. Tive que fazer muitas mudanças para que eu ouvisse e acolhesse as ideias das outras pessoas. Ao viver a mudança que quero ver no mundo, tive que fazer as adaptações necessárias para torná-la mais simples, prática e aceitável para mim e para as outras pessoas. Observo que a minha prática manifesta uma vibração, uma energia de coerência, de possibilidade real e de afeto, são ondas circulares em expansão, que atraem pessoas, companhias espirituais, geram sincronicidades, provocam encontros, trazem novas possibilidades, naturalmente reforçam a força da mudança. Tudo isto, sem precisar vender nada para ninguém a não ser para eu mesmo!

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

A vida de Jesus, de Paulo de Tarso, do Mahatma Ghandi, de Madre Tereza, de Chico Xavier.

A força do exemplo.

Autodesenvolvimento no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e em outras doutrinas espiritualistas.

Integridade e coerência interna.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar e contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente, sentir a sua presença espiritual e refletir sobre sua coerência interna.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a coerência interna no dia a dia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está propondo algo que você ainda não faz;

quando você está relaxado, atento e sendo a mudança que você quer ver no mundo;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado coerência, de presença e atenção espiritual;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre a coerência interna de cada um e do grupo como um todo.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e

experimentar este estado de atenção e presença para ser a mudança que você quer ver.

Quando observar momentos em que você está sendo incoerente e inconsistente faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a ser mais coerente com o que quer para o mundo. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre a incoerência e a inconsistência e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre coerência e a consistência interna? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou agindo de forma incoerente e inconsistente ou quando estou sendo a mudança que quero ver no mundo?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos de coerência e consistência interna em relação a mudança que quero ver no mundo?

Na inconsistência e incoerência ou sendo a mudança que quero para o mundo, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a consistência, a integridade e a coerência interna em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos ser a mudança que quero ver no mundo?

O que ainda me impede de viver com mais integridade, coerência e consistência interna?



*COMPREENSÃO DA VIDA*





## *Aprendizado ancestral*

Quando falo de aprendizado ancestral estou me referindo a tudo que a humanidade já acumulou de conhecimento e de experiência, que de alguma forma passou através de diversas gerações e conseguiu chegar até nós. São relatos orais, pictóricos, escritos, representações, rituais, tradições que nos trazem algum aspecto de um aprendizado realizado em algum tempo no passado. Quando entro em contato com o aprendizado contido nos vedas estou falando de aprendizados de mais de 4000 anos das raízes do hinduísmo. Quando conheço tradições e conhecimentos indígenas das Américas estou acessando mais de 15000 anos de aprendizados. No budismo tem-se mais de 2500 anos, no cristianismo mais de 2000 anos, nos egípcios mais de 5000 anos e milhares de anos nas tradições e filosofias espiritualistas, entre tantos outros.

O que me encanta neste processo é conhecer as diferentes perspectivas sobre a compreensão da vida, da integralidade do ser e da sua relação com a espiritualidade nas diversas experiências culturais e religiosas. Ao explorar este universo, pouco a pouco vou percebendo um núcleo comum, muito forte, que aponta para a integralidade do ser – corpo, mente e espírito –, a natureza energética

da vida, a ilusão da vida material, a pequenez da presença humana no universo, a sabedoria das leis universais, o amor como essência da criação, a consciência de que o ser humano não é a única forma de vida inteligente no universo, a sobrevivência da alma, as múltiplas encarnações. E, para além deste conhecimento, também neste núcleo comum, existe um conjunto bem diverso de práticas, porém com objetivos muito semelhantes, de nutrir e aperfeiçoar minha natureza espiritual, bem como de facilitar a compreensão da experiência prática do viver e do relacionar-se com a natureza e com os outros.

Esta é uma longa busca, mas muito prazerosa e que não precisa ser rápida, pelo contrário, posso degustar pouco a pouco, cada ensinamento e cada prática, para entrar em contato com esta sabedoria milenar. Assim, a **compreensão da vida e da espiritualidade** vai se consolidando e as práticas vão sendo coladas em um mosaico próprio, que é a minha forma de cultivar a espiritualidade e minha relação na vida com as outras pessoas, as outras espécies, a natureza e a dinâmica dos sistemas naturais.

Conhecer com o Kaká Werá Jecupê, ou outros índios, um pouco da língua, dos costumes e principalmente dos rituais guaranis ou de outras tradições é algo muito mágico e encantador. Viver rituais de conversa e celebração em torno da fogueira, canto e dança em roda, caminhadas contemplativas e de aprendizado na natureza. Conhecer o seu nhanderecó, que é o quanto você tem de água, de terra, de fogo e de ar em seu perfil e o que cada elemento representa em termos de atitudes e sentimentos. Reconhecer estes elementos nas formas da natureza. Sentir a magia de estar percebendo melhor a sua energia e a energia dos lugares. São presentes que estão esperando aqueles que tem curiosidade e abertura, para sem preconceitos, conhecer e

experienciar outras tradições e culturas, fortalecendo a sua experiência espiritual e material.

Rever os ensinamentos de Jesus e a sua vivência, compreendendo a raiz espiritual dos seus ensinamentos. Conhecer através de Deepak Chopra no seu livro “As sete leis espirituais da Yoga”, um pouco do hinduísmo, dos vedas e dos upanishads, escritos sagrados mais antigos é algo encantador. Conhecer também os ensinamentos do Buda, de Krishna, e tantos outros espíritos luminares que passaram por este planeta trazendo a sua luz e o seu exemplo para ajudar a compreender a espiritualidade e a razão da experiência material.

Agregar a esta busca autores contemporâneos como Eckhart Tolle, Fritjof Capra, Bruce Lipton, Rupert Sheldrake, Humberto Maturana, Ervin Lazlo, Peter Senge, Otto Scharmer, Amit Goswami, Chico Xavier, Divaldo Franco e tantos outros que trazem a compreensão da espiritualidade para o nosso tempo e a maioria deles com fortes laços com a ciência e a espiritualidade.

Aos poucos começo a juntar as coincidências em um espaço comum e começo a descobrir que o nhanderecó dos guaranis, os tipos básicos da ayurveda – vata, kapha, pitta, e os perfis atuais psicológicos tem a mesma essência ancestral e, que os últimos são uma releitura muitas vezes pálida daqueles conhecimentos ancestrais muito mais abrangentes e profundos. Todos falam do mundo enquanto **energia** e do **ser espiritual imortal**. A maioria mostra que a experiência material é uma **ilusão** – a ilusão maia, avydia para o budismo, o sonho para os guaranis, a realidade material ilusória para o espiritismo e o “meu reino não é deste mundo” para Jesus.

Como esta é uma experiência muito prazerosa fica o convite para você leitor, pouco a pouco, degustar este espaço de vida rico de reflexões e experiências.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

História, ensinamentos e tradições do hinduísmo, cristianismo, budismo, espiritismo entre outras doutrinas espiritualistas.

História de vida e ensinamentos de Jesus, Buda, Khrisna e espíritos luminares que influenciaram o mundo.

História e ensinamentos de tradições indígenas.

História e ensinamentos dos vedas, dos celtas, dos egípcios, dos essênios, dos povos indígenas e de outros povos muito espiritualizados.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre como cada espírito iluminado deixou a sua marca e como os homens a interpretaram e adaptaram.

Reúna alguns amigos e reflita sobre as diversas interpretações para a vida, o ser integral e a espiritualidade.

Ao contemplar a natureza aproveite para observar e se questionar sobre o que é a vida, quem somos nós e qual o sentido desta viagem como muitos povos já o fizeram.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

como cada um vê a vida;

como cada um se vê enquanto ser;

qual o sentido do viver para cada um;

Faça uma pequena meditação com o grupo e perceba os sentimentos e a energia antes, durante e depois da prática.

### ***Reflexões para depois da prática***

Como percebo a vida?

Me percebo como ser integral?

O que esta aventura de descobertas me trouxe de compreensão e possibilidade de vivência?

Que conceitos e que práticas fizeram sentido para mim e pretendo incorporá-las?

Que mudanças percebo em minha energia e sentimentos com esta nova compreensão e as novas práticas?

Estou mais aberto e conseguindo perceber outras formas de ver a vida em meu viver, nas pessoas e nas situações?

O que ainda me impede de ir mais além nesta busca?



## *Cosmovisão*

Contemplo a imensidão e a beleza do universo – a Terra, a Lua, o Sol, as estrelas, as galáxias e o cosmos. Vejo as espécies animais e vegetais mais belas e diversas, a diversidade das pessoas e suas formas de viver, a miríade de rochas compostas de diferentes elementos químicos. No microscópio, olho um tecido composto de células e dentro delas vejo a vida pulsar. Este meu olhar para o infinitamente grande e o infinitamente pequeno convida a ampliar minha visão da vida, do ser que sou e do cosmos.

A cosmovisão contempla minha concepção da vida, de quem sou, onde estou e para onde vou. É uma forma de compreender o ser, o universo e a vida. E a ciência auxilia neste processo revelando a cada tempo, através de suas pesquisas, novos níveis da realidade que sequer percebia.

Minha cosmovisão dá, em primeiro lugar, uma percepção mais clara da dimensão da minha existência. Quando me pergunto sobre a origem do universo e quando tento conhecer a sua dimensão e o seu movimento, percebo um conjunto de corpos celestes, ocupando um espaço infinito numa dança harmônica, bem cadenciada, que segue

algumas leis imutáveis como a lei da gravidade e a lei do eletromagnetismo.

Para ir do Sol para a próxima estrela do universo tenho que viajar quatro anos na velocidade da luz para chegar à estrela Alfa da constelação Centauro. Para percorrer nossa galáxia, a Via Láctea, preciso viajar cem mil anos na velocidade da luz para ir de um extremo a outro. Só esta parte de minha cosmovisão já me encanta e deslumbra, dá uma noção da beleza e da dimensão da criação divina e me situo melhor nela. Razão mais que suficiente para saber com humildade a pequenez e insignificância de minha existência. Percebo mais claramente, a ilusão que envolve o ego daqueles que se colocam como o centro do universo e com arrogância dão uma dimensão irreal para a importância da sua existência.

Mas, minha cosmovisão também permite desenvolver uma concepção da vida e da dinâmica dos sistemas naturais universais. Percebo o encadeamento harmônico de todos os corpos celestes, percebo o encadeamento de todos os fenômenos naturais, percebo a vida pulsando nas mais diferentes formas, tanto nos vegetais como nos animais. Percebo que sou apenas um indivíduo, de uma destas espécies, que sobrevive numa cadeia de interdependência com todos os demais indivíduos de todas as espécies. E, quando tento compreender o mistério de todas estas formas de vida, as aprecio, as pesquiso, as examino com detalhe, mas não consigo explicar de onde vem a vida, este halo, este fluido sutil, que anima cada ser presente na criação divina.

Neste ponto também incluo em minha cosmovisão a compreensão do ser integral que sou, com corpo, mente e espírito. Percebo o ser imortal que sou, com uma vida espiritual plena para além da matéria

e da experiência humana. Percebo o corpo, com todos os sentidos, os seus sistemas, órgãos e funções, em toda a sua beleza e harmonia de funcionamento, como uma ferramenta de trabalho para o espírito, que permite a interação com a matéria, a natureza e com as outras espécies, com a finalidade de fazer aprendizados sobre si mesmo, sobre a criação divina, sobre o universo, sobre a vida, sobre as relações humanas e sociais, sobre as relações com a natureza e com a espiritualidade. Percebo a mente, como mais uma ferramenta de trabalho que permite relembrar memórias, analisar o presente e perscrutar o futuro, refletindo e aprendendo da sua experiência no mundo.

Quando mergulho, para acrescentar à minha cosmovisão o infinitamente pequeno, novamente me deslumbro, me surpreendo, porque encontro em primeiro lugar uma vida dentro da vida. Dentro de cada ser, de cada espécie, encontro as células com sua complexidade e autonomia de funcionamento, em constante interação com todas as demais, numa infinita gama de formas, funções e capacidades, fluindo em harmonia para formar tecidos e órgãos, que passam a ter um outro nível de interação e de vida. Mas, também, encontro as bactérias, os vírus, os fungos e outros micro-organismos que têm vida, movimento e interação com todas as outras formas de vida. Com isto, percebo a fragilidade e a dependência de minha vida de todas estas outras formas de vida microscópica.

E por último, mas não menos importante, quando vou além do microscópio para o infinitamente pequeno percebo as moléculas, os átomos em suas conexões, interações e composições, com sua miríade de formas e propriedades que agrupados dão consistência e visibilidade à matéria. Mas, vivemos em um tempo em que os

cientistas foram para além do átomo e entraram no nível quântico da matéria e descobriram que a ela nada mais é que energia condensada. Tudo e todos, na matéria, é energia em processo de interação. Por trás de tudo que conheço observo um imenso e contínuo fluxo de energia.

E, aqui vem outra parte fundamental de minha cosmovisão porque vejo a vida em seu plano mais básico como energia. E isto, ao mesmo tempo me surpreende e me encanta, apesar da complexidade e das dimensões do universo, tudo se resume na energia em interação. E com esta cosmovisão, passo a me perceber enquanto energia, passo a perceber os outros, as situações e a natureza enquanto energia, e a compreender e interagir neste nível da vida.

Primeiro, assumindo a responsabilidade pela energia que vibro e em segundo lugar, passando a me interessar pelas percepções e interações possíveis neste nível sutil da vida. Em tudo passo a fazer uma leitura energética interna e externa, passo a me interessar pelas ferramentas e processos, que me ajudam a lidar com a energia que sou, com a energia que os outros são e com a energia existente nos cenários da sociedade, da natureza e do cosmos.

Assim, com uma cosmovisão tenho uma dimensão do ser espiritual que sou, da energia fundamental subjacente ao plano material do universo e da vida, da miríade infinita de formas, que a matéria pode assumir, e da infinidade de mecanismos totalmente integrados, que a vida desenvolve, em todos os níveis do microcosmos ao macrocosmos, seguindo leis imutáveis que estão presentes na criação divina - a assinatura de Deus em sua obra.

Ao mesmo tempo que me percebo insignificante, me percebo também único no tempo, no espaço e nas possibilidades de interação. Ao mesmo tempo que me dou conta da complexidade da vida, do ser e do universo, me dou conta da simplicidade de tudo isto que se resume a energia em processo de interação. E, para além disto, sei que sou um ser espiritual como todos os outros, em uma jornada de aprendizado, que tem individualidade, existência e vida imortal no plano espiritual que continua após esta experiência material.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Cosmovisão do espiritismo, do budismo, do hinduísmo e de outras doutrinas e tradições espiritualistas.

Leis universais já descobertas pela ciência.

A vida microscópica.

Visão atual e dimensões do universo.

Princípios e concepções da física quântica.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar e contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina e perceber a sua cosmovisão da vida.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a cosmovisão de cada um e sua influência no dia a dia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando seu ego quer assumir o controle e você esquece da sua cosmovisão da vida;

quando você está relaxado, atento, exercitando sua presença espiritual e consciente de sua cosmovisão da vida;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de consciência de sua cosmovisão;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre as cosmovisões.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar e experimentar este estado de atenção e presença, refletindo sobre a sua cosmovisão da vida.

Quando observar momentos em que você está reagindo a partir do ego esquecido de sua cosmovisão faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a atuar com consciência da sua cosmovisão, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre a consciência de minha cosmovisão? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo com ou sem a consciência minha cosmovisão da vida?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a com plena consciência do ser espiritual que sou e de minha cosmovisão da vida?

Com ou sem consciência de minha cosmovisão, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber os efeitos de minha cosmovisão e consciência espiritual em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver a partir de minha cosmovisão e da consciência do ser espiritual que sou?

O que ainda me impede de viver mais consciente de minha cosmovisão da vida do Ser Espiritual que sou?



## *Energia*

O mundo percebido por Descartes, como uma máquina e que a física newtoniana explicava a sua construção a partir de peças elementares fixas, os **átomos**, encontra hoje uma explicação mais abrangente. A ciência através da física quântica revelou o mundo subatômico. Continua sendo possível explicar o universo a partir dos átomos, só que eles já não são mais as peças estáticas, fundamentais e indivisíveis. Dentro do átomo existem partículas em movimento e os átomos trocam entre si partículas, ainda mais elementares que os prótons, nêutrons e elétrons.

Esta energia não está parada, mas em constante movimento de trocas e interações entre si. Além disto, as partículas também apresentam um comportamento dual. Se observo uma **partícula**, ela se comporta como uma **onda** e se tento observar o seu efeito ondulatório, encontro uma partícula. O interessante deste efeito ondulatório é que uma onda se propaga, sem limites, universo afora. Nosso corpo, a natureza e o mundo são matéria e ela nada mais é que energia condensada e em constante interação. As relações, entre os átomos, criam as diferentes propriedades da matéria. A matéria, além de não estar parada e estática, propaga-se como uma onda universo afora e

muitas das suas propriedades explicam-se pelas relações entre os átomos.

No nível quântico, percebe-se melhor a ilusão material. O corpo e as formas materiais são um fluxo de energia, com este duplo comportamento de **partícula** e de **onda**, que mantém mais ou menos constante a sua estrutura e a sua aparência. Isto quer dizer que embora minha aparência seja a mesma, a energia subjacente à matéria que me compõe é totalmente outra a cada instante. Em um olhar subatômico, vê-se apenas um grande mar de energia em constante movimento. No entanto, no nível da matéria, vejo o meu corpo e o percebo como algo estável, e isto é uma ilusão.

Outra grande ilusão é a de que estamos separados uns dos outros e das coisas. No nível subatômico da realidade, a energia está passeando pelo universo e a cada instante a energia que compõe o meu corpo foi, um instante atrás, a energia que compunha a mesa, a cadeira ou outra pessoa. Mesmo no nível material, isto é uma ilusão, porque a cada quatro meses a maioria das células de nosso corpo já morreram e foram substituídas.

Hoje, compreende-se muito melhor o que Lavoisier queria dizer: “na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”. No universo a mesma energia que estava presente no big bang está presente hoje.

Neste oceano energético quântico estamos intimamente interligados e nesta relação afetamos e somos afetados por tudo e por todos. Somos um padrão energético que se mantém razoavelmente estável dentro de um fluxo constante de energia.

Baseado na física quântica abre-se um campo para pesquisas sobre a influência dos **pensamentos** e **sentimentos** na realidade energética

fundamental do mundo e do ser. Existem pesquisas como a de Massaru Emoto que demonstram que uma fina lâmina de água quando congelada forma diferentes tipos de cristais conforme os pensamentos, os sentimentos e o ambiente que a influencia. E, que uma mesma água modifica o formato de seus cristais quando influenciada por diferentes pensamentos e sentimentos. É como se a água registrasse uma memória do ambiente em que esteve.

Esta pesquisa por si só abre campo para saber que, como o corpo humano é composto por setenta por cento de água, e que esta se modifica conforme o ambiente e as influências a que está sujeita. Tudo e todos estão interligados e influenciam-se mutuamente e isto pode ser demonstrado em laboratório.

Porém saber que sou energia em constante interação me traz também um grande compromisso que é o de assumir a **responsabilidade** pela energia que vibro e mobilizo. Pelo que faço, e como o faço. Que pensamentos e que sentimentos nutro em meu viver. Pois a energia geral do planeta, das pessoas e da sociedade está sendo influenciada pela energia que é mobilizada através de meus pensamentos, sentimentos e atitudes.

É interessante observar que a ciência hoje tem os elementos para comprovar o mecanismo já conhecido da **somatização**, onde após um longo tempo de manutenção, um padrão energético de pensamentos e sentimentos, por exemplo, acaba gerando fisicamente um câncer em meu corpo. Ou seja, sou muito mais responsável pelo meu estado de saúde ou doença do que imaginava.

A boa notícia é que o mesmo mecanismo pode ser utilizado intencionalmente para influenciar a minha saúde. Assim como a

manutenção de um padrão de mágoa profunda pode potencialmente gerar um câncer, um padrão de alegria e compaixão pode influenciar positivamente a saúde em um corpo doente. A ciência está muito próxima de provar que somos seres destinados a amar. E o mecanismo de aprendizado é que adoecemos quando não vibramos este sentimento. Em breve, haverá prova científica, de que uma pessoa que não ama adoece e uma sociedade que não valoriza o amor, também adoece.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Física quântica.

Dualidade do comportamento da energia de partícula e onda.

Campos morfogenéticos.

A energia segundo as diversas tradições.

Os centros e os meridianos de energia no corpo.

Experiências científicas com a energia.

Influência do pensamento sobre a água.

Influência do pensamento sobre resistência da água a passagem de corrente elétrica.

Relação de pensamentos e sentimentos sobre o sistema imunológico.

O mecanismo das doenças autoimunes e psicossomáticas.

A teia da vida.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre o mundo energético subjacente à realidade que vê e sobre que energia você vem vibrando e alimentando.

Ao contemplar a natureza perceba a energia da vida e reflita sobre como ter mais harmonia através da energia que escolhe vibrar.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

como está a sua energia durante a vivência;

como está a energia de cada um e do grupo;

que sentimentos você experimenta quando a sua energia não está em sintonia com a do grupo;

procure vibrar através de seus pensamentos e sentimentos uma energia amorosa e de paz para o grupo e observe após um tempo o resultado no grupo.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua energia ao longo deste processo desde os seus preparativos iniciais.

Quando observar momentos em que você está desanimado faça uma mudança consciente de estado e escolha vibrar uma energia de ânimo e força. Escolha um livro, uma música ou um programa que seja legal para você. E compare a mudança de estado em questão de segundos por esta escolha consciente.

### ***Reflexões para depois da prática***

Que energia percebo vibrar ao longo do dia?

Que situações carregam a minha energia?

Que situações drenam a minha energia?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou animado?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de alguma dor ou sofrimento que tive?

Consigo perceber a diferença energética entre o que me fortalece e o que me enfraquece?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a energia em mim, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos me cuidar e escolher a energia que quero vibrar?

O que ainda me impede de escolher a energia que quero para a minha vida?



## *Causa e efeito*

Na criação divina, tudo segue algumas **leis imutáveis**. Algumas destas leis já foram descobertas e por isto as compreendemos, buscamos viver em harmonia com elas, utilizando-as de forma inteligente. A lei da gravidade, a lei do eletromagnetismo, as forças de atração nuclear forte e fraca são exemplos bem claros. Outra lei que muitos não tem consciência é a lei de causa e efeito, que para os povos ancestrais indígenas é conhecida como a lei do plantio e da colheita. Esta lei simplesmente nos mostra que todo efeito tem uma causa e que toda causa tem um efeito.

Se joga uma bola para cima ela cai, se aqueço a água ela evapora, se planto uma semente em terra fértil no tempo adequado ela germina, se me dedico aos estudos aprendo, se tenho uma alimentação saudável melhora minha saúde, se me exercito queimo calorias, se corto uma árvore tenho menos sombra, menos fotossíntese e portanto menos capacidade de fixar o carbono, menos capacidade de sintetizar o oxigênio, mais aquecimento global, mais derretimento de gelo polar e mais aumento do nível dos oceanos, se gero energia nuclear tenho o resíduo nuclear que leva mais de 300.000 anos para se tornar inerte, se consumo mais produtos, produzo mais, aumento

a pressão humana por recursos naturais e ameaça nossa capacidade de sobrevivência como espécie.

Por outro lado, ao seguir para o campo das **influências psicossomáticas** já sei que conforme os estados de ânimo, os sentimentos e os pensamentos que alimento determino os hormônios que são produzidos em meu corpo e colocados em minha corrente sanguínea, e eles provocam sensações de bem-estar, de prazer ou de dor.

Pela lei de causa e efeito, existem estados de ânimo, sentimentos e pensamentos que quando alimentados provocam sensações físicas de dor. Uma mágoa, por exemplo, quando é alimentada provoca sensações físicas como aperto no peito, perda de apetite, alteração de humor, desequilíbrio nervoso e diversas outras sensações dependendo do quanto me dedico a alimentar esta mágoa. Já um pensamento de vingança me provoca outras sensações como aumento da pulsação, do ritmo da respiração, da pressão sanguínea, entre outras sensações. Uma situação de estresse aciona o mecanismo de sobrevivência básico que é o de me preparar para lutar ou fugir. Todo o meu organismo fica em um estado de prontidão e concentra sua energia para uma das duas respostas à situação. Por outro lado, se alimento pensamentos sombrios, o desânimo e a tristeza, sinto uma fraqueza geral em meu corpo, parece que não tenho forças para reagir, me retraio, tendo a me isolar, por isto tenho menos relacionamentos, menos diálogos, reduzo minha visão das possibilidades e aumento minha visão das ameaças.

Estes estados de ânimo, sentimento e forma de pensar que no curto prazo provocam estas sensações, se alimentados durante um longo tempo acabam caminhando para estágios mais profundos gerando

efeitos mais complexos e até físicos sobre o corpo. Um desânimo, uma tristeza, alimentado por um longo tempo pode caminhar para uma depressão, uma síndrome do pânico e uma vontade de aniquilar a própria vida. Hoje, já existem estudos científicos que mostram que muitos tumores cancerígenos são formados seguindo este processo. Já é clássico o caso de pessoas nervosas, que ao longo do tempo adquirem úlceras estomacais. À medida que a medicina avança serão cada vez mais apresentados casos de doenças físicas causadas por estados mentais e de ânimo.

O interessante é compreender que em todos estes casos está simplesmente operando a lei de causa e efeito, que é uma lei da criação divina, da natureza. Esta mesma lei se aplica a estados de ânimo, sentimentos e pensamentos que provocam efeitos saudáveis de bem-estar ou prazer, e a longo prazo dão mais vitalidade. Quando estou alegre, cultivando pensamentos positivos, me sinto disposto, animado, aberto, pronto para realizar coisas. Neste estado, fico mais entusiasmado, percebo mais as oportunidades do que as ameaças tanto internas como externas. Acabo me relacionando com mais pessoas o que amplia as possibilidades que visualizo. Este estado de ânimo e cultivo de pensamentos positivos a longo prazo traz mais saúde, vitalidade e bem-estar.

O efeito placebo é uma prova científica do resultado de estados de ânimo, de pensamentos e de sentimentos em nossa vida. Pois, pacientes que estão sendo tratados com pílulas inertes, sem nenhum princípio ativo, apresentam melhoria significativa de quadros patológicos. Infelizmente a ciência ainda utiliza este efeito apenas para demonstrar a eficácia parcial de alguns medicamentos ao invés de estudar este verdadeiro mecanismo de autocura que temos. É

claro, que o interesse e a ganância determinam este comportamento, uma vez que ao pesquisarmos e nos apropriarmos de meios de autocura teremos menos consumidores de remédios.

Quando busco o prazer, quer através de uma aventura, quer através do sexo, da gula, do autoritarismo, do consumismo ou das drogas estou associando algumas destas causas a um conjunto de efeitos em meu corpo que me dá uma sensação de prazer. Mas como este efeito é passageiro, quero prolongá-lo e busco repetir a experiência para ter novo prazer. Este é o mecanismo do vício, que nada mais é do que tentar manter um estado de prazer. Pela mesma lei de causa e efeito esta repetição causa um estresse e um desgaste no corpo.

Pela lei de causa e efeito, compreendo o que vivo hoje é fruto de minhas escolhas até aqui, e que o futuro será o fruto de minhas novas escolhas. Conhecendo e aprendendo a multiplicidade de causas e seus efeitos faço gradativamente melhores escolhas.

Em minha essência está o meu caráter, as minhas marcas profundas, que são os meus vícios e minhas virtudes. Isto mostra que estou acostumado a fazer determinadas escolhas. Para adquirir uma virtude, assim como para deixar um vício, precisamos exercitar novas escolhas, conhecer e aprender outros efeitos possíveis em nossas vidas, não só para o nosso corpo, mas também para o nosso espírito.

Um outro aspecto da lei de causa e efeito é o seu aspecto mais fundamental que é o energético. Na base material, de todas as questões físicas e naturais, temos energia em constante transformação. Assim, compreendo que um tumor nada mais é do que matéria e que matéria é energia condensada. Por outro lado, estados de ânimo, pensamentos e sentimentos, também são energia

e influenciam a matéria. Subjacente a matéria, os efeitos energéticos são resultantes de causas energéticas. Assim, pela lei de causa e efeito, a energia sutil que alimento em meus estados de ânimo, pensamentos e sentimentos, determina a energia que colho em minha vida, condensada nas mais diferentes formas materiais de saúde e bem-estar ou de dor e sofrimento.

Além disso, existe o aspecto espiritual que de acordo com meu estado de ânimo, pensamentos e sentimentos atrai companhias espirituais simpáticas a este quadro. Este é um efeito potencializador do meu estado geral, reforçando tanto ideias e realizações nobres quanto as mais perturbadoras. Conforme a frequência que escolho vibrar potencializo os resultados de saúde e bem-estar ou de somatização do sofrimento.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Lei de causa e efeito.

Mecanismo das doenças psicossomáticas.

Psiconeuroendocrinoimunologia.

Efeito placebo.

Saúde mental.

Pesquisas sobre o efeito dos pensamentos sobre a estrutura macromolecular e a condutividade da água.

## ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre a lei de causa e efeito e perceba como ela opera em sua vida a partir das suas escolhas.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a lei de causa e efeito no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e perceber como a lei de causa e efeito se processa desde a energia do sol que provoca a fotossíntese até o fruto que amadurece e cai.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

o processo da lei de causa e efeito nas interações;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual;

sua capacidade de influenciar e trazer percepções para o grupo sobre o mecanismo da lei de causa e efeito, verbalizando ou simplesmente mentalizando.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure relaxar em um momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença para tomar consciência da situação, de seus pensamentos, de seus sentimentos, de suas escolhas possíveis e do mecanismo da lei de causa e efeito acontecendo a partir delas, abdicando da necessidade de controlar.

Quando observar momentos em que você está operando no automático, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar profundamente, relaxar e passar a ter consciência da

situação, de seus pensamentos, de seus sentimentos, das suas escolhas possíveis e da lei de causa e efeito acontecendo em sua vida, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre a lei de causa e efeito? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo com consciência da lei de causa e efeito acontecendo em minha vida a partir das minhas escolhas?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos com maior consciência da lei de causa e efeito acontecendo?

Vivendo com consciência desta lei ou inconsciente dela, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a lei de causa e efeito em meu viver, nas pessoas e nas situações?

O que ainda me impede de viver mais com consciência da lei de causa e efeito?



## *Ciclos*

A água no oceano evapora, forma as nuvens, que são transportadas pelo vento, causam chuvas nos continentes, que alimentam fontes, que se unem em riachos, que formam rios, que deságuam no oceano. Quando olho mais atentamente para a natureza e a vida passo a perceber os ciclos nos seus mais diferentes e belos aspectos. O ciclo das quatro estações – primavera, verão, outono e inverno – que se repete todo ano, com todo o seu esplendor de paisagens, cores, cheiros e sensações que nos encantam. O ciclo da semente, que vira árvore que dá frutos, que ao caírem lançam novas sementes. E esta mágica de transformações foi bem compreendida por Lavoisier que, vale a pena repetir, disse que “na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”. Pois a matéria que compõe o universo é a mesma desde o princípio e está em constante transformação. Quando observo estes ciclos mais atentamente compreendo melhor a vida, e passo a perceber que este processo ocorre também em meu viver onde muitos ciclos se repetem. Ciclo de humor – alto astral, frustrações, desânimo, desalento, tristeza, esperança, afirmação, realização, autoestima, alto astral – é um exemplo. São padrões cíclicos que se repetem e só quando tenho a percepção clara que eles estão acontecendo e faço uma compreensão mais profunda, posso

passar por eles assim como passo pelas quatro estações, vivendo e curtindo cada fase e o que ela tem para me ensinar.

Se sou um viciado em drogas, por exemplo, estou preso em um ciclo – fissura, busca da droga, uso, euforia, choque de realidade, depressão, fissura – que para ser superado preciso perceber que embora mudem os contextos, as companhias, as drogas - todas as vezes que ele se repete eu estou nele. Portanto, só quando eu mudar é que as coisas têm alguma chance de mudar, e para isto é preciso vontade, e a vontade vem desta percepção mais clara do que está acontecendo e da consciência total da euforia e da dor que envolve cada uma das fases. Eu percebo os outros presos nestes ciclos e isto é suficiente para evitar de me aproximar desta realidade. Outros mais fracos e frágeis entram e experimentam este ciclo com drogas mais leves, mas percebem todo o ciclo e se fortalecem para sair dele. Outros entram, experimentam, querem mais, vão para drogas cada vez mais pesadas, se afundam e terminam a vida como um trapo humano.

Mas existem também outras nuances em que repito ciclos, padrões, sem perceber em meus vícios de caráter como a inveja, a maledicência, a ganância, a luxúria, o ciúme, a raiva, o ódio, a vingança, para citar alguns. A inveja, por exemplo, me faz perceber o sucesso e as aquisições do outro, comparar com o meu sucesso e minhas aquisições, alimentar um sentimento e um conjunto de pensamentos sobre isto, emitir uma energia negativa para o meu alvo que é o alimento da inveja e quando me canso deste alvo, vou para o próximo alvo e passo novamente por este ciclo de sentimentos e energias. E, de tanto repetir este ciclo ou percebo e coloco toda a

minha energia para mudar ou somatizo o efeito destas energias em meu corpo, adoecendo.

Com isto percebo a inveja e os outros vícios decorrentes da alimentação do ego, como problemas de saúde mental e espiritual, que se não forem tratados a tempo podem causar problemas de saúde física, porque o padrão mental e energético alimentado por um longo tempo é somatizado no corpo como doença física.

Ao alimentar estes vícios me coloco voluntariamente em ciclos e padrões repetitivos de sofrimento, é uma espécie de masoquismo. É como se dissesse para mim mesmo: eu adoro sofrer e por isto voluntariamente alimento esta inveja ou esta raiva ou este ciúme doentio. Mas isto não é tudo, porque com isto vibro uma determinada energia que atrai as companhias espirituais que lhe são simpáticas. Ao persistir na repetição destes padrões é como se eu ganhasse um motor turbinado, um catalisador, que é esta forcinha adicional de pensamentos, influências e intuições negativas que passam a fazer parte deste quadro. Todo um grupo de "amigos" espirituais que vem participar e curtir a festa que eu organizei.

A boa notícia é que eu posso utilizar este mesmo mecanismo para sair de um **ciclo vicioso** semeando, nutrindo, cultivando um **ciclo virtuoso**. A bondade, a generosidade, o respeito, a paciência, entre tantas outras virtudes, podem ser alimentadas semeando ciclos virtuosos em minha vida. Penso em uma atitude de generosidade, pratico esta atitude, sinto a alegria e a felicidade deste ato, penso em outra atitude de generosidade. E, da mesma forma que no ciclo vicioso, na repetição deste ciclo também vibro uma energia. Com isto, aos poucos atraio companhias espirituais simpáticas que me animam

e fortalecem, dando uma forcinha adicional de pensamentos, ideias, intuições e influências.

Outro aspecto interessante dos ciclos é que não existe **criação** sem **destruição**, elas são dois aspectos da mesma coisa. Quando crio água da chuva, parte da água que evaporou do mar, deixou de ser água do mar. Para fazer uma casa de tijolos, escavei a terra para fazer o tijolo e aquela terra como existia não está mais lá. Destruo um pouco o rio que existia e crio as cavas ao retirar areia do rio para a construção. Em todo movimento de transformação os dois aspectos estão presentes. E, assim é também em minha vida. Ao começar a amar e ser mais altruísta, estou destruindo um pouco o meu ego, que amava apenas a si próprio. Quando deixo de ser ciumento estou destruindo um pouco meu ego controlador. Quando destruo um pouco a minha raiva, construo mais compreensão e amorosidade. Quando perdo, destruo o padrão energético e de pensamentos que alimentava em mim. Sair de um ciclo vicioso é dar espaço para alimentar um ciclo virtuoso. Quando começo a superar os aspectos do meu ego material, começo a criar o espaço para que o amor presente em meu ser espiritual se manifeste.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Ecologia profunda.

Ciclos na alfabetização ecológica.

Vícios e virtudes no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e em outras doutrinas espiritualistas.

Criação e destruição no espiritismo, no taoísmo, no hinduísmo, no budismo e em outras tradições espiritualistas.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina e reflita sobre os ciclos, a criação e a destruição na natureza.

Reúna alguns amigos e reflita sobre os ciclos no dia a dia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando o ego quer assumir o controle e te arrastar para os seus ciclos doentios;

quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual e percebendo os ciclos acontecendo;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença, de atenção espiritual e de percepção dos ciclos;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre os ciclos.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença para perceber o ciclo que iria alimentar e as outras escolhas que tem.

Quando observar momentos em que você está operando a partir de um dos ciclos repetitivos do ego, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, deixando de alimentar

aquele ciclo vicioso, escolhendo uma atitude virtuosa. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre o ego e os ciclos viciosos e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a consciência do ser espiritual e os ciclos virtuosos? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo e alimentando ciclos a partir do ego ou a partir da consciência do ser espiritual e dos ciclos virtuosos que posso alimentar?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir da consciência do ser espiritual e de alimentar ciclos virtuosos?

Onde me sinto mais fortalecido? No ego em ciclos viciosos ou no ser espiritual alimentando ciclos virtuosos?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a consciência espiritual e os ciclos virtuosos em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver a partir da consciência do ser espiritual alimentando ciclos virtuosos?

O que ainda me impede de viver mais esta minha consciência do ser espiritual dos ciclos virtuosos?



## *Atração e sincronicidade*

Sou **energia** e parte de um universo que é energia. Posso assim viver e operar neste nível mais fundamental da vida. Sei que a energia tem um duplo comportamento de **partícula** e de **onda** e é preciso compreender esta natureza básica para poder afirmar minha natureza energética e influenciar positivamente minha vida.

Quando ligo um rádio e vou girando o botão de **sintonia**, ele vai mudando a frequência, e sintonizo a estação desejada, ouvindo a transmissão que mais me atrai. Na vida, há um mecanismo semelhante. Ao concentrar a atenção, dar, força e energia para determinados pensamentos, visões, falas, atitudes e sentimentos, vibro em uma determinada **frequência**, e este é o botão de sintonia. Com isto, aqueles que estão com a energia vibrando na mesma frequência, acabam identificando-se, sintonizando-se e aproximando-se, tanto no plano material quanto no espiritual.

Colocando no mais tangível, veja o que acontece numa reunião informal de amigos. Diversas rodas se formam e ao me aproximar de cada uma delas, escuto as falas, e acabo ficando na roda onde a conversa e as pessoas mais me agradam. Mas se experimento mudar fortemente o rumo da conversa, vejo que algumas pessoas se afastam

e que outras acabam se aproximando. E isto é muito natural, afinal estou numa festa e quero estar bem e conversar sobre o que me agrada. Porém, olhando no nível energético, cada conversa vibra e nutre uma energia, que acaba atraindo ou repelindo as pessoas conforme a sua sintonia.

Você já percebeu quantas **coincidências** acontecem em sua vida? Penso em alguém e de repente me encontro com aquela pessoa ou ela me telefona. Estou pensando em um assunto e aí artigos, vídeos e livros sobre ele são indicados. Quero me envolver com determinada atividade e logo mais adiante me vejo numa situação em que aquela atividade está acontecendo e estou no meio dela porque me convidaram. Isto tem a ver, em um primeiro olhar, com o efeito **onda** do processo de propagação da energia.

A alma tem entre seus atributos o **querer**, a **intenção**, a **vontade** e o **desejo**. Quando compreendo melhor estes recursos passo a trabalhar conscientemente com eles. Ao vibrar e alimentar uma intenção sobre um assunto é como se no imenso lago tranquilo de energia do universo soltasse uma pedra. Esta pedra é tanto maior quanto mais intensamente alimento aquela vibração. Ela cai neste lago, provoca ondas, que vão pouco a pouco se propagando em círculo e cobrem todo o lago indo até a margem. Esta figura ajuda a compreender até onde as intenções podem chegar, aos confins do universo. Como outras pessoas também estão fazendo isto, existem momentos em que estas ondas se encontram, entram em ressonância, colapsam, e assim ocorrem as aparentes **coincidências** ou **sincronicidades**.

O interessante é que posso utilizar este recurso de forma consciente alimentando energeticamente uma **intenção** por um tempo e em seguida observar seus efeitos em minha vida. A isto Deepak Chopra

chama de sincrodestino. Ou seja, uma sincronicidade deliberadamente provocada. Quando começo a perceber e a utilizar este processo na vida, vejo que tenho um recurso que é o plasmar de ideias, de intenções e de projetos, em minhas meditações por exemplo, e que quanto mais os alimento, nutro, mais energia eles acabam mobilizando, mais fortes eles se tornam e aí é só uma questão de tempo, para as coisas começarem a acontecer, a partir dos encontros que a **sincronicidade** vai provocando.

Somado a este efeito, lembro que sou um ser espiritual tendo uma experiência material, compreendo que os espíritos, que estão libertos do corpo físico e continuam suas vidas, nos observam e conosco interagem, portanto, muitos se sintonizam com esta intenção por perceberem a energia que vibro e aí também me ajudam inspirando ideias, encontros e realizações. Aqui vale lembrar novamente de Sócrates quando falou: "Os homens pensam que pensam, mas na verdade, quem pensam são os espíritos". Ele, provavelmente, estava falando do quanto minhas intenções atraem os espíritos, que com elas comungam e a partir daí se associam comigo em sua execução. Como os espíritos têm uma visão muito mais ampla de todas as possibilidades disponíveis a cada momento aqui na Terra, posso compreender melhor minhas **inspirações** e **intuições**, e porque tantas vezes ocorre a **sincronicidade** de **encontros** com pessoas e situações muito distantes.

Assim, esta é uma questão física, é o meu gerador de **energia** alimentado por minha **intenção**, que fisicamente gera uma onda que se encontra com outras ondas. E há também uma questão espiritual, que são os espíritos simpáticos a estas intenções, que observando este quadro energético e estas ondas que se encontram, dão uma

forcinha nas duas pontas para que mais **inspirações** aconteçam e mais **encontros** se realizem.

Existe ainda neste tema, um terceiro fenômeno, que é o quanto foco minha **atenção** a partir de uma **intenção** mais clara. Com isto fica ainda mais fácil de os outros dois processos, o energético e o espiritual, potencializarem esta intenção porque acabo prestando mais atenção em determinados detalhes, que normalmente me passariam despercebidos. Uma música, um trecho de um vídeo, uma fala de uma pessoa, um trecho de um artigo que leio, uma manchete que vejo ou um site que visito, me dão uma luz de como seguir em frente, de um novo caminho a explorar ou de uma outra iniciativa a me conectar para levar adiante a minha intenção.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Sincronicidade e sincrodestino.

Inteligência espiritual.

Dualidade onda – partícula da energia.

Lei da atração.

Lei da intenção e do desejo.

As potências da alma.

Inconsciente coletivo.

Intuição.

Ação e influência dos espíritos.

## ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita o mecanismo da atração e a sincronicidade.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a atração e a sincronicidade no dia a dia.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente, sentir a sua presença espiritual, para focar e nutrir a sua intenção.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

a intenção que está alimentando e a intenção que o grupo está nutrindo;

o que acontece quando você foca a sua intenção e a alimenta como forma de interação sutil no grupo;

quando você está relaxado, atento, exercitando sua presença espiritual e alimentando em termos energéticos a sua intenção;

as intuições que lhe chegam;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de atenção espiritual para sua intenção;

sua capacidade de influenciar e trazer intuições para o grupo verbalizando ou simplesmente mentalizando.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, de suas intuições e experimentar este estado de atenção e presença reforçando sua energia e sua intenção.

Quando observar momentos em que você está operando desconectado de sua intenção maior, faça um exercício imediato de

como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a nutrir, alimentar a sua intenção e a operar a partir da sua consciência espiritual, sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

Quanto estou vivendo com consciência da minha intenção e da sincronicidade por ela provocada?

O que aprendi sobre a intenção, o processo de atração e a sincronicidade? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou atento a minha intenção maior e as sincronicidades provocadas?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos onde alimentei conscientemente minha intenção?

Quando me sinto mais fortalecido: quando alimento ou quando não alimento claramente minha intenção?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a minha intenção e seus efeitos em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver nutrir a minha intenção maior?

O que ainda me impede de cultivar a minha intenção maior na vida?



## *Equilíbrio dinâmico*

Tecnicamente falando, segundo Fritjof Capra: “Todos os ciclos ecológicos agem como circuitos de retroalimentação, para que a comunidade ecológica se auto regule e se organize, mantendo um estado de equilíbrio dinâmico caracterizado por flutuações constantes.”

Na base da vida e do mundo material há apenas energia. Esta **energia** tem **polaridades**, é o que o taoísmo denomina de **Yin** (polaridade **masculina**) e **Yang** (polaridade **feminina**). Uma das polaridades é racional, focada, conservadora, controladora e executora. A outra é sensível, aberta, inovadora, cooperativa e reflexiva. Posso interpretar as dualidades, que percebo no mundo, como situações da energia quanto a estas polaridades. Quando olho do ponto de vista energético tenho um elemento único que tem um pouco mais ou um pouco menos destas polaridades.

Por exemplo: o binômio centralização-descentralização. Posso ver os extremos como nada centralizado (portanto tudo descentralizado) ou tudo centralizado (portanto nada descentralizado). Assim, utilizo duas palavras opostas para designar uma mesma **energia**. Um outro exemplo para ilustrar é o binômio controle-autonomia. Novamente

há aqui uma mesma energia a ser compreendida. Nos extremos, existe o controle total (portanto nenhuma autonomia) ou nenhum controle (portanto total autonomia). Posso ir analisando diversas dualidades aparentes da vida como: hierarquia-rede, conservação-inovação, conflito-paz, fazer na empresa-contratar fora, espiritual-material e assim por diante.

O interessante é que, iludidos por estas dualidades aparentes surgem grupos, organizações, partidos e facções, e por não perceberem que não há **dualidade**, mas uma só energia, passam a defender posições como se estivessem em lados opostos e, com isto, deixam de analisar e reconhecer as virtudes dos argumentos opostos que poderiam ajudar a encontrar um ponto de **equilíbrio** e evitar tanto a falta quanto os excessos. Nestes casos não existe certo ou errado, mas tão somente uma possibilidade de análise de um contínuo que vai de um extremo ao outro e das consequências de se estar mais para um extremo ou mais para outro em cada contexto de vida.

Desta forma, centralização exagerada tem seus problemas como a falta dela (descentralização exagerada) tem suas questões problemáticas. Por exemplo, se centralizo exageradamente as coisas em uma empresa mundial começo a perceber os efeitos disto: padrões que não tem nada a ver com os contextos locais, complexidade da burocracia, processo decisório distante da realidade, morosidade na implementação de mudanças, falta de inovação e criatividade ...

No outro extremo também tenho problemas. Se descentralizo exageradamente as operações, não percebo mais uma identidade da empresa. É tanta inovação que não se conhece mais quais são os produtos da empresa, há dificuldade na gestão financeira e

administrativa, há reclamações de empregados por diferença de critérios ...

Quando percebo este aspecto da vida, não perco mais tempo com falsas disputas nem em ver o que é certo e o que é errado em relação a isto ou aquilo, mas passo a tentar entender os argumentos de dois lados, aparentemente opostos, a reconhecer os prós e contras de cada um e tentar encontrar um ponto de **equilíbrio** entre estes dois extremos, considerando o contexto presente e as **possibilidades**. A partir deste ponto de vista, surge a possibilidade de **diálogos** reais e do **aprendizado** mais profundo, onde se ouvem e reconhecem os argumentos e se busca uma solução de consenso, um **caminho do meio**, que percebe as virtudes e os problemas da polarização e consegue cooperar na co-criação de algo novo, que contempla a experiência e a sabedoria dos dois pontos de vista, com uma visão mais ampla das **possibilidades**.

Até em situações simples do dia a dia, onde um quer ir passear no campo e o outro quer ir passear na praia, posso ver esta polaridade. Normalmente, discutimos, os egos ficam inflados e queremos ver quem vai vencer. No final, todos perdem porque o clima do passeio foi para o espaço. No entanto, quando vemos os argumentos dos dois lados, de tudo que podemos fazer, nos diferentes passeios, nas melhores condições para cada um, e nos perguntamos como podemos fazer os dois. Então começamos a programar o melhor dia para um passeio no campo, o melhor dia para um passeio na praia e fazemos os dois aproveitando tudo o que cada um percebia de melhor. Ou, no mesmo dia, vamos para a praia e damos uma esticadinha no campo. Enfim, nos permitimos olhar todas as

**possibilidades** e encontrar um caminho que aproveita o melhor de todas as ideias.

No campo das relações, as coisas ficam ainda mais interessantes. Sou atraído e me apaixono pelos iguais ou pelos diferentes. Quando me apaixono pelo igual, acabo tendo na relação só uma polaridade de energia e as coisas ficam confortáveis, mas vão se tornando muito monótonas porque faço o que já fazia e acabo não sendo desafiado a muitos novos aprendizados. Quando me apaixono pelo diferente, no início é uma maravilha porque é tudo novidade, mas à medida que a relação avança, o outro quer que eu seja igual a ele e vem para o meu lado tentar mudar a minha vida. Aí que entra a sabedoria das polaridades. Quando os dois, ao invés de entrar numa luta de egos, passam a **dialogar**, para conhecer os diferentes ângulos de uma mesma questão, ampliam a visão das **possibilidades** e gradativamente passam a **aprender** algo novo, de uma outra **perspectiva**, bem diferente da sua. Neste segundo caso, uma vida acaba sendo pouco tempo para a infinidade de aprendizados que podem ser trocados numa relação.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Taoísmo.

O tao da física.

Os homens são de Marte e as mulheres são de Vênus.

Lei de causa e efeito.

Ecologia profunda.

Alfabetização ecológica.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre o equilíbrio dinâmico e o observe na natureza e na vida.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a polaridade nos relacionamentos e o equilíbrio dinâmico promovido pela atitude de aprendizado.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

a polarização das situações de conflito do grupo;

como você pode convidar o grupo a ir para além do conflito perguntando como podemos fazer isto **e** aquilo e não isto **ou** aquilo;

quais os sentimentos e a energia despertados quando há a polarização;

procure vibrar através de seus pensamentos e sentimentos pela despolarização da conversa.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de como a sua atitude de buscar o equilíbrio dinâmico e a abertura ao aprendizado afeta a sua experiência.

Quando observar momentos em que você está operando de forma polarizada faça um exercício imediato para despolarizar, transformando o aparente conflito em campo de aprendizagem e compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

## ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre a polarização e o conflito e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre o equilíbrio dinâmico e a despolarização? Que mudanças quero trazer para a minha vida?

Quanto estou utilizando o diálogo e a atitude de aprendizagem para buscar o equilíbrio dinâmico em minha vida?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo de forma polarizada e de forma despolarizada?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de aplicar o conceito do equilíbrio dinâmico em meu viver?

Polarização e busca do equilíbrio dinâmico, o que me fortalece e o que me enfraquece?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o equilíbrio dinâmico em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver com equilíbrio dinâmico?

O que ainda me impede de viver mais intensamente com uma atitude de despolarização e equilíbrio dinâmico?



## *Fluxo e controle*

A água da fonte corre, forma o fio d'água, que forma o riacho, alimenta o rio e deságua no mar. Um dia de chuva tem um ritmo, um dia de sol tem outro ritmo. Tudo na natureza flui em um determinado **ritmo** e num determinado **rumo** ou direção. Basta imaginar o mundo sem o ser humano, e se consegue rapidamente perceber qual seria o ritmo e o rumo natural da vida. Como, seres humanos, somos seres conscientes da criação e temos tanto a capacidade de observar quanto de realizar uma interação pensada sobre a vida. Com isto, acabamos criando um ritmo e definimos um rumo próprio de atividade que não é apenas instintivo, mas inteligente, pensado. E esta composição de ritmos e rumos humanos tem uma diversidade infinita, desde uma cidade pequena e bucólica do interior até uma metrópole frenética. Entre estes extremos existe uma infinidade de possibilidades.

Quando comparo o **ritmo** e o **rumo** natural da vida com o ritmo e o rumo que imponho à minha vida, vejo que existe uma diferença de força e direção e esta diferença acaba sendo uma tensão que crio por querer impor um ritmo e um rumo à vida. É a tentativa humana, vinda do ego, de querer **controlar** as coisas. Acabo não observando muito

o ritmo e o rumo que, naturalmente, está acontecendo e quero mudá-los, o que é normal para um ser pensante que quer achar um lugar no mundo e ser importante para a vida. Neste processo, muitas vezes, me perco e por várias razões: por tentar controlar o que não posso controlar, por tentar impor um ritmo muito além do natural e do razoável para as pessoas e por tentar impor um rumo muito distante do natural e do aceito por elas.

Epitectus, filósofo grego, já dizia: é uma sabedoria saber que existem coisas que podemos controlar e coisas que não podemos controlar. Para desenvolver esta sabedoria tenho de olhar a minha volta, perceber as coisas e começar a pensar sobre isto e observar na natureza, o que posso e o que não posso controlar. Posso controlar o ritmo da natureza? Não posso impedir o sol de nascer, mas posso construir um abrigo que me dê sombra. Posso derrubar uma floresta, mas não posso controlar os efeitos disso sobre o clima. Posso plantar uma árvore, mas não posso controlar sua sombra. Posso iluminar um local durante a noite, mas não posso impedir que a noite exista. Posso colher alguns frutos, mas não posso gerar uma semente.

Quando não compreendo o ritmo da vida, acabo tentando exercer o controle sobre ela. Posso plantar batatas hoje, mas não posso querer colher estas batatas em uma semana. Uma gravidez leva nove meses, por mais que queira não é em um mês que o filho estará pronto para a vida. Assim, pouco a pouco, vou percebendo o que posso e o que não posso controlar em minha vida e na interação com a natureza.

E, na relação com as pessoas, o que posso e o que não posso controlar? Posso tentar ajudar o outro, mas não posso forçar que ele aceite. Posso agredir verbalmente o outro, mas não posso evitar que ele reaja. Posso compartilhar uma ideia, mas não posso controlar o

que o outro percebe, nem a sua aceitação. Posso fazer um plano, mas não posso garantir que ele será executado perfeitamente. Posso agitar um grupo de pessoas, mas não posso garantir que haverá uma revolução. Posso amar uma pessoa, mas não posso ter certeza que ela me amará. Posso ajudar uma pessoa doente, mas não posso garantir a sua cura. Posso dialogar com um dependente químico, mas não posso ter certeza que ele deixará o vício.

Nem todas as pessoas têm o mesmo **ritmo** e a mesma habilidade. Uns têm mais habilidade para uma coisa outros para outra. Posso impor um ritmo e uma tarefa a um conjunto de pessoas, mas não posso garantir que ele aconteça. Ao impor o ritmo, ignoro o fluxo natural para aquele grupo, ao impor uma tarefa a uma pessoa estou ignorando a sua vontade. Isto acontece quando estou em uma atividade solitária tentando impor um ritmo que vai além do razoável para o meu corpo, até que começo a fazer isto com grupos de pessoas.

Quando sigo ignorando o **ritmo** da vida e das pessoas acabo me estressando e estressando o grupo e no final todos adoecem. Porque quem quer brincar de Deus paga o seu preço. Imagine eu no limite, com um cabo bem resistente, tentando puxar o mundo e as pessoas para outro lado. É como nadar correnteza acima - uma hora canso ou fico doente! Mas, o mais grave é que se eu tiver uma liderança formal ou informal acabo arrastando muitas pessoas comigo.

Assim, aos poucos vou percebendo que na relação com as pessoas, existem algumas possibilidades de ritmo que estão ao meu alcance, mas que muitas das suas consequências não estão sob o meu controle.

Este mesmo raciocínio se aplica também ao **rumo** natural das coisas e das pessoas. Se forço um rumo, uma direção, vou fazer muita força e ter muita resistência da natureza e das pessoas. Diante de uma onda posso surfar, ficar parado e me embolar ou nadar freneticamente contra ela. É minha **escolha** e isto é natural, o que é insano é fazer isto por muito tempo com muita gente sem perceber os sinais e os efeitos em mim mesmo, nos outros e na natureza.

E, quando ignoro o **ritmo** e o **rumo** da natureza e das pessoas, acabo sucumbindo ao estresse, porque estou indo contra o fluxo, contra o ritmo e o rumo natural das pessoas e da vida. Em outras palavras, estou achando que a criação divina e a humanidade estão um pouco lentas e num rumo não muito adequado e tento no comando e **controle** mudar as coisas. Posso até brincar disto um tempo, mas a longo prazo a corda rompe sempre do lado mais fraco - o meu.

O interessante é que: o inverso também é verdadeiro. Se compreendo o ritmo natural das pessoas e da vida, acabo aproveitando o fluxo natural, as oportunidades e as habilidades. É mais ou menos como fazer uma leitura em cada contexto, perceber o que está pedindo para acontecer e ajudar este processo fluir. São momentos em que percebo que é como se estivesse diante de um monte de palha seca ... com uma pequena chama a fogueira acontece.

A vida tem suas leis imutáveis, se as compreendo posso fluir em harmonia e me beneficiar dela. Assim, se compreendo o ciclo das águas, a lei da gravidade e a lei do eletromagnetismo, posso gerar energia continuamente sem muito esforço. Se compreendo o ciclo de crescimento das plantas posso cultivar alimentos em abundância ajudando em um movimento que é da própria natureza. É natural que o ser humano queira transformar, melhorar as coisas, mas é preciso,

com sabedoria, fazer as leituras adequadas, do ritmo e rumo das pessoas e da natureza, para que a tensão aplicada a uma mudança não seja além daquela suportável pelas pessoas, pela situação e por mim mesmo ao longo do tempo.

***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Conceito de fluxo.

Conceito de controle.

Dinâmica dos sistemas naturais.

Alfabetização ecológica.

Ecopedagogia.

Lei do mínimo esforço.

O jogo teatral.

***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre o fluxo na natureza e sobre o equilíbrio entre fluxo e controle em sua vida.

Reúna alguns amigos e reflita sobre o controle e o fluxo na natureza e em nós.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e perceber o fluxo na natureza e através de você.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você não está no fluxo e tenta controlar o grupo;

quando você está relaxado, atento, percebendo o fluxo e se integrando a ele;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção ao fluxo do grupo;

sua capacidade de influenciar e trazer percepções sobre o fluxo para o grupo verbalizando ou simplesmente mentalizando.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, manter um estado de atenção e presença para perceber o fluxo natural, abdicando da necessidade de controlar a situação, apenas vivenciando-a.

Quando observar momentos em que você está tentando exercer o controle muito fortemente, a partir do ego, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar profundamente, relaxar e passar a perceber o fluxo, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre perceber o fluxo e o controle? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou reagindo a partir do ego tentando controlar as situações e as pessoas e quando estou percebendo o fluxo e fazendo menos esforço?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir da consciência do fluxo da vida?

Consciente do fluxo da vida ou preso ao ego e com necessidade de controle, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o fluxo e o controle em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver percebendo o fluxo e as tentativas de controle a partir do meu ego?

O que ainda me impede de viver mais no fluxo, com mínimo esforço e com menos necessidade de controlar?



## *Realidade e ilusão*

O que é a **realidade**? Será que a realidade é aquilo que vejo? Será que a realidade é aquilo que sinto? Será que a realidade é aquilo que penso? Será que a realidade é aquilo que sou fisicamente? Será que a realidade é a experiência da vida? Será que a realidade é a vida microscópica? Será que a realidade é a vida no universo? Será que a realidade é também o que não vejo? Será que a realidade é o mundo atômico e subatômico? Será que a realidade é a energia de que o universo é composto? Será que a realidade é a força da gravidade, a força eletromagnética, a força nuclear fraca e a força nuclear forte? Será que a realidade é aquilo que sou espiritualmente? O meu caráter, os meus vícios, as minhas virtudes, os meus valores, as minhas pulsões, a minha visão da vida e do universo? Ou ela é tudo isto junto e ainda mais? O que ainda nem pensamos, nem perscrutamos e ainda vamos descobrir?

A **ilusão** começa quando não percebo que tenho apenas uma **percepção** muito reduzida da realidade. Por não perceber e compreender que ...

tenho só uma experiência sobre a realidade. Esta experiência é pessoal e única, mas ela em si não é toda a realidade.

minha percepção é limitada pelo que os meus sentidos podem captar.

minha percepção é limitada pela visão de mundo que tenho e pelos modelos mentais que alimento.

E esta ilusão aumenta ainda mais quando, além de não ter consciência de que só percebo parte da realidade, também não percebo que a distorço e a modifico:

porque interpreto o que os sentidos captam com o viés de minhas crenças, meus valores e minha ancestralidade;

por adicionar minhas suposições imaginativas construídas sobre os fatos;

por minhas ponderações relativas segundo as emoções que me causam e os sentimentos que despertam em mim;

pelos avaliações e julgamentos que faço segundo o referencial da minha pequena verdade ilusória;

por me permitir influenciar pelas suposições, ponderações e julgamentos dos outros;

por me permitir influenciar pelos espíritos que estão sintonizados em minha frequência vibratória.

Começo a me libertar da ilusão, quando percebo tudo isto e começo a trabalhar apenas com os fatos e não mais com as minhas suposições e julgamentos. Por exemplo: alguém me falou que fulano roubou. Pensar que fulano é ladrão é uma suposição que faço a partir do simples fato de alguém ter falado. Mesmo que esta pessoa seja muito confiável, ainda assim só tenho dois fatos isolados: o relato e a

credibilidade. Segundo Epitectus: o que é, é, e é uma sabedoria saber o que é. As coisas são o que são e é uma sabedoria estar consciente disto.

Alcançar esta compreensão e vivenciá-la é me libertar de muitas armadilhas do ego. Compreender que participo da realidade, estou contido nela, a experiencio e trago dela um olhar, uma percepção, uma sensação e um sentimento muito particular e limitado. Assumir esta posição de humildade é um ato de sabedoria que me aproxima das outras pessoas. É através das percepções das outras pessoas que posso ampliar a minha percepção da realidade.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O pensamento de Epitectus.

O conceito de realidade na física quântica.

O mecanismo da percepção humana.

A ilusão para os maias, o sonho para os índios guaranis.

A avydia nos vedas - textos sagrados de mais de 3000 anos que contém os upanishads.

Julgamento e discernimento.

Os quatro acordos da filosofia tolteca.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer, especialmente as conflituosas, procure ficar atento e comece a perceber:

este pensamento que estou tendo agora ele é um fato ou uma suposição? Ele contém um julgamento?

as faces das pessoas e suas expressões corporais;

quem está falando e quem está mais quieto;

nas falas das outras pessoas, outros aspectos desta realidade: seus modelos mentais, suas emoções, seus sentimentos, sua espiritualidade, seu caráter, sua energia.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que mudou na minha percepção?

Percebo melhor o que é realidade e o que é ilusão?

Qual a sensação deste estado de atenção e consciência para perceber outras coisas, que compõe a realidade, além da experiência em si como normalmente a vivia?

O que pretendo incorporar na minha forma de experienciar a vida?



## *Interdependência e rede*

Num oceano como distinguir uma gota da outra? Como não perceber que uma gota depende da outra para formar o oceano? O oceano será o mesmo se lhe retirarmos uma gota? Subjacente à matéria tudo é energia, um grande oceano cósmico de energia. E, neste oceano, tudo e todos na matéria estão inextricavelmente **interligados** formando **redes** com ampla capacidade de comunicação e de trocas. Somos afetados e afetamos uns aos outros em diversos níveis: no nível sutil das trocas energéticas, no nível das informações e percepções, no nível dos sentimentos, no nível físico da realidade.

A física quântica mostra que é a **qualidade das relações** entre os átomos que determina muitas das propriedades físicas da matéria. Por causa destas relações se forma a matéria, a partir de uma infinidade de átomos, que são praticamente só espaços vazios. Uma tábua é um conjunto de moléculas, compostas por átomos que são em última instância um grande espaço vazio com algumas partículas atômicas e subatômicas passeando neste espaço. Minha mão também tem uma composição semelhante, e, no entanto, minha mão não atravessa a tábua - um espaço vazio não atravessa o outro. Já pensou nisto? Porque as relações entre as partículas atômicas e

subatômicas agregam propriedades, como esta, à matéria. Isto me faz ver o quanto as relações são importantes quando se trata da matéria e da vida. Nas redes, que formamos através das interligações que cultivamos, a qualidade e a intensidade destas relações determina o potencial de troca de informações, de cooperação e de realização.

O físico Fritjof Capra, mostra na alfabetização ecológica baseada na ecologia profunda, que todos os indivíduos de uma espécie estão interligados e que todas as espécies também estão interligadas, em uma complexa rede de trocas de energia e informação - a **teia da vida**. Ele mostra também que as espécies mais jovens e simples, utilizam a competição como base de desenvolvimento, mas as mais maduras e complexas, se desenvolvem com base na **cooperação** em rede.

Destes três contextos – um do oceano de energia enquanto realidade material, o outro de como esta energia se organiza no nível quântico para formar a matéria e o terceiro da realidade material da vida em processo de interação em rede, com a imagem da teia da vida – vem uma compreensão mais profunda de quem sou e onde estou no aspecto material da experiência da vida. Percebo-me como um ser único, especial, energético, mas cuja vida está intimamente ligada a todas as outras vidas e a todos os outros elementos materiais. Começo a compreender as redes e a interdependência entre as espécies, entre os seres da mesma espécie e entre nós seres humanos como a base e a resiliência da vida. A **resiliência** é esta capacidade de sobrevivência da vida das espécies a longo prazo. Minha vida e a vida de minha espécie são mais fortes quando mais interligadas e interdependentes, porque estas conexões, estas relações, formam redes que proporcionam trocas de energia e informação, permitem a

colaboração, a cooperação, a percepção e o aproveitamento de mais oportunidades e a construção de arranjos colaborativos mais complexos.

Vejo que a vida é uma grande rede, onde cada um tem a sua autonomia, mas a qualidade da minha vida depende da capacidade de me relacionar e de cooperar. O mesmo conjunto de leis que está inscrito na sabedoria da criação divina, percebido no nível quântico, percebido no nível de cooperação das espécies, também está presente no nível das relações humanas. Quanto mais e melhor me relaciono mais me fortaleço e me torno resiliente. Num nível coletivo, quanto mais uma comunidade se relaciona, mais ela se fortalece. Quanto mais as comunidades se relacionam entre si, mais elas se fortalecem em conjunto. Percebo isto na força da organização do mundo em comunidades que se especializam em seus contextos, habilidades e capacidades e entram num sistema mundial de trocas para melhorarem a qualidade de vida do conjunto. O projeto genoma é um exemplo do potencial existente em um processo de cooperação mundial, com troca plena de informação, para se realizar uma pesquisa única de interesse da humanidade.

Quando compreendo esta lei da vida que é a interdependência, sei que sou uma gota única neste oceano e me recolho humildemente na minha insignificância e ao mesmo tempo sei que o oceano é diferente porque eu existo. Também compreendo que, de quanto mais redes eu participar, de quanto mais e melhor eu me relacionar com tudo e com todos, mais a minha percepção se alarga, os meus horizontes se expandem, as possibilidades se ampliam, as oportunidades aparecem. Eu adiciono mais vida a minha vida. O isolamento permite refletir sobre a minha experiência, mas quando

me movimento na direção dos outros e fortaleço novamente as relações, potencializo minhas redes e entro no campo das trocas de pensamentos, de energia, de informação, de inspirações, que é o amor em movimento. Sozinho e isolado sou uma gota, junto com todos os outros sou parte do oceano. E mesmo o oceano, o que seria dele sem a lua, sem o sol? Um oceano sem marés, sem ondas, sem vida!

No nível espiritual também participo de redes e vivo um conjunto de relações que me inspiram e me influenciam. Minha vida segue na direção da qualidade e diversidade das redes e das relações que alimento. Quando escolho a energia que quero vibrar e a cultivo com cuidado, passo a me conectar, entrar no campo de influência e me relacionar espiritualmente com aquelas companhias espirituais, que compartilham daquela faixa vibratória. Com isto, formo redes e estabeleço um determinado conjunto de relações mais ou menos íntimas, em função da atratividade e nível de cooperação que estabeleço. A minha intenção fica fortalecida por este conjunto de relações, esta interdependência, nestas redes que passo a fazer parte. Posso, mais rapidamente, me afundar e enfraquecer ou me entusiasmar e fortalecer, dependendo do que escolho vibrar e cultivar.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

A teia da vida.

Alfabetização ecológica, interdependência e redes.

Teoria e prática de redes.

A importância das relações na física quântica.

Atração espiritual no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e em outras doutrinas espiritualistas

Inconsciente coletivo

Intuição

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar e contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual perceba as redes e a interdependência dos seres na criação divina.

Reúna alguns amigos e reflita sobre as redes e a interdependência no dia a dia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

a interdependência no grupo e as redes que ele participa;

quais os sentimentos e a energia que estes conceitos despertam no grupo;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre a cooperação em rede e a interdependência.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar, experimentar este estado de atenção e presença, e refletir sobre as redes e interdependências presentes.

Quando observar momentos em que você está isolado faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar,

profundamente, relaxar e passar conscientemente se relacionar e cooperar com outras pessoas, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre o isolamento, a interdependência e as redes?

Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou isolado ou me relacionando?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver de forma consciente meus relacionamentos?

Isolado ou me relacionando, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o isolamento e as relações em meu viver?

Estou conseguindo, em mais momentos viver conscientemente o isolamento e as relações?

O que ainda impede de me ampliar mais as minhas relações?



## *Impermanência*

“Na natureza nada se cria nada se perde tudo se transforma,” afirmou Lavoisier no século XVIII. Hoje, a física quântica mostra, que o universo nada mais é que um grande caldo de energia em constante processo de transformação. Que a **matéria**, nada mais é que **energia** condensada perceptível pelos nossos sentidos. O que vejo é apenas uma pequena parte da realidade total. Como tudo está em permanente estado de transformação, a cada instante, a **destruição** e a **criação** estão simultaneamente acontecendo. Uma não acontece sem a outra já que a quantidade de energia presente no universo não muda. Para que algo seja criado, algo tem que ser destruído.

Se olho do ponto de vista material, o vulcão expela a lava, que resfria e se transforma em diversos tipos de rochas vulcânicas, e com as intempéries se desagrega para fazer parte dos solos. As plantas absorvem parte destes minerais para se nutrirem, a semente se desenvolve, vira uma árvore, que dá frutos, fica velha, cai, e ao cair apodrece e volta a fazer parte do solo. E, esta é apenas uma das infinitas formas de se contar esta estória porque existem muitas possibilidades de caminhos a serem percorridos pela matéria, em seu

processo de **transformação**. E, assim, é também com a minha constituição material, meu corpo e o corpo de todos os seres vivos.

O conceito de impermanência é muito bem trabalhado pelo budismo. Ele mostra que ao comprar um vaso de barro já posso visualizar o seu estado futuro, estando quebrado e se desagregando para continuar se transformando. O interessante, de se ter clareza e materialidade do conceito da impermanência, é que estou sempre preparado para outros estados futuros daquela forma material que entrei em contato. Ao comprar um carro novo também já sei que ele um dia será um carro riscado, um dia ele será um carro amassado, um dia sua pintura se desbotará, um dia a ferrugem começará a corroer a sua carcaça e um dia ele não funcionará mais. Tendo esta clareza de que não estou apenas comprando um carro, mas toda uma estória de estados, pelos quais ele passará, não me surpreendo quando estes estados chegarem, mais cedo ou mais tarde.

Assim é com a vida material, ao me alegrar de ver um bebê recém-nascido, já tenho que ter consciência da impermanência desta forma, que rapidamente mudará e passará a ser uma criança, um jovem, um adulto, um velho e morrerá. Sei que passará por alegrias e tristezas, por momentos de prazer e de dor, por momentos de paz e de conflito. O nascimento também já é o começo da morte. E a vida material está sujeita a esta impermanência, que a todo instante traz uma nova surpresa. O que permanece é a nossa essência, a nossa alma, o nosso espírito que passa por toda esta experiência material para fazer seus aprendizados.

Compreendendo a impermanência das coisas materiais, que são fundamentalmente energia em processo de transformação, passo a viver sem apego às formas temporárias da matéria, dos seres vivos e

de nossos corpos, começo a lidar com mais naturalidade com as mudanças nestas formas, porque sei que são apenas novos estados neste processo de transformação. Assim, a água já foi salgada, já foi vapor, já foi nuvem, já foi chuva, já se tornou água doce em um rio e corre para o mar. Nestes ciclos da natureza percebo mais claramente a impermanência de estados e formas da matéria. O nascimento de um corpo ou de um ser vivo já contém o seu desenvolvimento, o seu envelhecimento e a sua morte em potencial. Uma nova forma material qualquer já contém em potencial a sua desagregação.

É interessante também, ver este aspecto da impermanência da matéria e das formas sob o ponto de vista de minha atitude diante dela. Já que ela é parte indissociável da vida; como me relaciono com este aspecto da vida é uma escolha. Posso ignorar, estar completamente inconsciente desta característica da matéria e das formas e me apegar às coisas e às pessoas, querendo que elas permaneçam como estão e lutando para que nada mude. Com isto, vou me decepcionando, me entristecendo e sofrendo a cada nova mudança nas formas e no estado das coisas e das pessoas. Ou posso, com consciência deste aspecto impermanente da matéria e das formas, acolher, reconhecer e me relacionar com cada novo estado que se apresenta naturalmente, sabendo que aquele estado é natural, único e que devo saboreá-lo porque ele passará rapidamente, porque outros estados virão. Assim, posso a cada instante realmente viver com consciência do estado em que a matéria e a forma se encontram e apreciá-lo sem a ilusão do apego. Outra consciência da impermanência é que tudo passa ... o que me agrada, como o que me desagrada, o que gosto e o que não gosto ... ambos passam. O vaso

novo passa, assim como o vaso quebrado também passa. Somos poeira das estrelas em constante processo de transformação.

Consciente da impermanência, posso viver no mundo das formas, no mundo material sem apegos ou ilusões. Percebendo que sou o ser espiritual imortal que tem consciência desta experiência e da sua fragilidade. Posso saboreá-la e dela levar aprendizados que permanecerão em minha essência para além da experiência material que estou vivendo.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Conceito de impermanência no budismo.

A matéria na física quântica.

A ilusão maia, a avydia e o samsara nas tradições ancestrais.

Transformação como criação e destruição.

Lei de Lavoisier ou da conservação da matéria.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e perceber a impermanência na natureza.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a impermanência no dia a dia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

como a percepção da impermanência ajuda você a se posicionar no grupo;

quando você está relaxado, atento e consciente da impermanência; quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de consciência da impermanência.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar e experimentar este estado de atenção e presença, refletindo e apreciando a impermanência das formas e das situações.

Quando observar momentos em que você está apegado a uma situação, objeto ou pessoa faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a vivenciar aquela situação com consciência da impermanência, da importância do exercício do desapego, sem expectativas, sem querer controlar. Depois compare sua energia, pensamentos e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre a impermanência da matéria, das formas e dos seres vivos? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo com apego ou com consciência da impermanência da matéria, das formas e dos seres vivos?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver com consciência da impermanência da matéria, das formas e dos seres vivos?

Consciente ou inconsciente da impermanência, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a impermanência da matéria, das formas e dos seres vivos em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver com consciência da impermanência?

O que ainda me impede de viver mais com consciência da impermanência?



## *Abundância*

Posso contar quantas sementes há em uma maçã, mas não posso contar quantas maçãs há em uma semente. A vida é abundante de oferta e de possibilidades. Vejo os animais silvestres vivendo e se alimentando do que a natureza lhes oferece. Por onde olho vejo a vida florescer, até nas situações mais adversas. Se pavimento todo um terreno, vez por outra vejo uma plantinha insistindo em viver. Se abandono um espaço de terra, em pouco tempo, a vida ali floresce e se mostra abundante.

A experiência humana está sendo em grande parte viável até aqui porque utiliza o princípio da abundância para viver. O cultivo dos alimentos é um exemplo disto. São plantadas algumas poucas sementes e se produz toneladas de alimentos. Da abundância da transformação de nutrientes, água e sol, em grãos, frutas, legumes e hortaliças temos a alimentação. A abundância da evaporação da água do mar, que é levada pelas nuvens para as nascentes, transforma a água em doce e potável, e também permite a geração de energia elétrica para os diversos fins. A abundância de sol e de calor do centro da terra permite aquecer a água e gerar energia elétrica também. A abundância de energia no átomo possibilita gerar a energia nuclear.

A abundância da fotossíntese gera o oxigênio que é combustível para a vida.

A **abundância** é parte da vida, porém o ser humano precisa compreender o seu mecanismo para entrar em sintonia com esta propriedade da vida. A abundância também está ligada ao mundo de possibilidades que existem. Diante de cada situação há uma infinidade de caminhos, de recursos e de oportunidades de ação. Esta é uma percepção que precisa ser aguçada, treinada e transformada em um modo de ver e viver a vida. Porque senão acabo operando no modelo mental da escassez.

Para entender o modelo mental da **escassez** e sentir como ele pode influenciar coletivamente uma sociedade, vou contar uma estória. Imagine um país que está funcionando normalmente e tem sal para todo mundo. Aí alguém começa espalhar um boato de que vai faltar sal para a alimentação. O que acontece algum tempo depois de o boato se espalhar? Falta sal naquele país!

Mas se tinha sal para todo mundo, por que faltou sal? No modelo da escassez opero a partir da energia do **medo**. E com medo de que minha família fique sem sal, compro muito mais do que preciso e armazeno. Todos fazendo isto, falta sal! E, o que era um boato se torna verdade porque a sociedade operou coletivamente no modelo mental da escassez. Para explicar melhor, existe sal para todos naquele país e a produção dá conta da demanda, mas não existe sal para atender a quantidade de estoque, que o medo de faltar faz cada um fazer. E, quanto maior a percepção da escassez, maior o tamanho do estoque e maior a falta de sal. Este é um ponto muito interessante, no modelo da escassez não importa a realidade, mas a percepção que se tem da realidade. A percepção que se tem da realidade faz com que ela

aconteça. Mudo minha atitude conforme o que percebo, com isto ajudo minha percepção a se tornar realidade. Muito louco isto não? Dá para entender por que o mercado de ações flutua tanto. Ele é baseado muito nas percepções que as pessoas têm dos fatos e no modelo da escassez ou da abundância que alimenta estas percepções.

Agora, o interessante é que o inverso também é verdadeiro. Ao viver no modelo mental da abundância também acesso a abundância. Que tal outra estória?

Imagine um médico que se muda para uma cidade do interior que não é rica. Ele monta o consultório e começa a atender, cobra o pouco que é possível e, em muitos casos, nem cobra suas consultas. O que começa a acontecer em pouco tempo? Um cliente lhe traz um vidro de mel, outro lhe traz uns ovos, outro lhe traz um pão, outro se oferece para ajudar na sua chácara, outro oferece para pintar a casa, e assim por diante. O que está acontecendo ali? O médico por ter uma mentalidade da abundância, simplesmente compartilhou a sua abundância que são os conhecimentos médicos e as outras pessoas automaticamente começaram também a compartilhar a sua abundância.

O modelo da **abundância** é baseado no **amor** e o modelo da **escassez** é baseado no **medo**. Ao compartilhar, amorosamente, o que tenho começo a receber amorosamente o que necessito. Simples assim!

Tem um outro aspecto muito interessante que é o do emprego. Normalmente o emprego é visto pela ótica da escassez e aí falta emprego embora muitos trabalhos precisem ser feitos. Aqui vai mais uma estória! Um jovem recém-formado está à procura de um trabalho

para a sua sobrevivência. No modelo da escassez, ele escreve o seu currículo e passa a freneticamente enviar para todos os lugares que conhece e como muitos fazem isto, seu currículo fica, entre as pilhas de currículos, nas organizações.

Enquanto isto outro jovem, com visão do modelo da abundância, não deixa de fazer o currículo e enviar, mas ele pensa assim: qual é minha abundância? Sou administrador, por exemplo. Como posso oferecer esta minha abundância de conhecimento, de experiência e de tempo para o mundo? Assim ele se engaja em um trabalho voluntário e ajuda a organizar uma instituição filantrópica.

Enquanto o jovem da escassez está em casa, maquinando para onde enviar o próximo currículo, o outro está trabalhando e mostrando ao mundo o seu valor, a sua vontade de ajudar e bem ocupando o seu tempo. O que acontece a partir daí? Muitas pessoas veem o seu trabalho e a sua capacidade. Ele está na vitrine do mundo e de repente, uma pessoa que frequenta esta instituição fala com este jovem e diz que está precisando de alguém com este perfil em sua empresa e o convida para trabalhar com ele. Percebe? E o mais irônico é que naquela empresa também havia uma pilha de currículos.

Costumo apresentar a seguinte metáfora: imagine que tenho uma pedra na mão e estou na beira de um lago. Quantas ondas e de que tamanho esta pedra pode gerar se a soltar no lago? E segurando a pedra na mão quantas ondas ela pode gerar? Nenhuma! Na **abundância**, solto a pedra no lago, compartilho o que tenho a oferecer ao mundo, é uma atitude amorosa, sem uma preocupação imediata com o retorno. Na **escassez** fico com a pedra na mão, é uma atitude de medo, escondo meus talentos, sem entender porque não tem onda no lago.

Imagine o efeito coletivo de uma sociedade em que todos compartilham a sua abundância? Cada um compartilha o que gosta de fazer e todos tem o que precisam!

***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Física quântica e o campo das possibilidades.

Lei da potencialidade pura e lei da doação.

Escambo.

Cooperativismo.

Investigação apreciativa.

Poliana e o jogo do contente.

***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar, reflita sobre qual a sua abundância (capacidades, habilidades, talentos) e faça uma experiência de compartilhá-la com o mundo através de uma ação ou projeto e observe seus efeitos ao longo do tempo.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a abundância de cada um e do grupo e se perguntem o que é possível fazer para oferecer esta abundância do grupo para o mundo. Aproveite para fazer um lanche coletivo pedindo para cada um trazer o que quiser para comer ou beber e veja o resultado na mesa.

Ao contemplar a natureza aproveite para perceber em mais detalhes a abundância da vida, sua beleza e sua harmonia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer, em grupo, procure ficar atento e comece a perceber:

qual a abundância deste grupo;

como você pode oferecer a sua abundância ao grupo;

quais os sentimentos e a energia despertados ao falar e operar com a abundância;

procure vibrar através de seus pensamentos e sentimentos na frequência da abundância.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de como a atitude de compartilhar a abundância afeta a sua experiência.

Quando observar momentos em que você está operando segundo o modelo da escassez faça um exercício imediato de como seria naquele instante operar no modelo da abundância e compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre a escassez e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a abundância? Que mudanças quero trazer para a minha vida?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo no modelo da abundância e no da escassez?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de aplicar o modelo da abundância em meu viver?

Abundância e escassez, o que me fortalece e o que me enfraquece?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o modelo da abundância em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos, viver no modelo da abundância?

O que ainda me impede de viver mais no modelo da abundância?





*DESENVOLVIMENTO DOS RELACIONAMENTOS*





## *Ouvir e escutar*

Você fala, mas eu não escuto! Querendo ou não, se os ouvidos estão perfeitos, ouço os sons, as palavras, as músicas, os vídeos. O que faço com eles é que varia muito. Stephen Covey é um autor que coloca muito bem este assunto. Ele classifica a capacidade de ouvir em cinco níveis.

No primeiro nível, ignoro os sons e as palavras que estão sendo ditas. Se, estou em um diálogo ou em uma conversa em grupo, é como se não estivesse ali. Para todos que participam da conversa, fica claro que estou apenas de corpo presente, mas alienado à prosa. Se, estou em contato com a natureza, não dou nenhuma importância ou distingo os sons que estão à minha volta. Neste caso, nem minha consciência, nem minha atenção e nem minha energia estão presentes. Estou presente, mas é como se não estivesse. Estou em um mundo paralelo, em meus pensamentos, e nesta interação apenas desperdiçando o meu tempo.

Em um segundo nível, já tenho consciência dos sons e das palavras, mas sem nenhum interesse pelo que está sendo dito, apenas finjo que estou ouvindo. Até faço alguns gestos e algumas interações curtas, para que os outros tenham a impressão de que estou interessado, mas sou incapaz de relatar o fluxo daquela conversa. Normalmente,

meu pensamento está em outro lugar e vez por outra volto a minha atenção para a conversa só para minimamente interagir. Geralmente são conversas que rotulo de chatas. Por alguma razão acho que não tenho outra opção, senão estar ali. Já existe em mim uma consciência, mas ainda muito egóica, seletiva e interesseira. Finjo ouvir porque acho que é conveniente para manter as aparências do meu ego construído. O que os outros iriam pensar se eu não estivesse ouvindo? É como se meu ego estivesse atento apenas para manter a sua imagem, mas meus pensamentos, minha consciência e minha energia estão longe dali. E as pessoas percebem claramente esta atitude de falsidade, pois as falas saem desconexas, sem a menor energia e ainda por cima com meu corpo, meus gestos e minhas expressões mostrando a minha realidade íntima. É claro que a energia que vibro é percebida pelo grupo e também atrai companhias espirituais que gostam de brincar com estas situações ou até mesmo de utilizá-las como brecha para me influenciar. É uma porta aberta!

Em um terceiro nível, estou em uma conversa que me interessa parcialmente e assim, passo a ouvir seletivamente alguns trechos. Quando a conversa me interessa, ouço e quando não me interessa finjo ouvir. Ainda é um estágio totalmente interesseiro e egóico de ouvir. Minha consciência e minha atenção passam a estar seletivamente presentes, como se tudo passasse por um filtro, restando apenas o que julgo importante para mim. É como se flutuasse entre os dois estágios anteriores e este terceiro dando algumas janelas de atenção para a conversa que está acontecendo. O processamento da conversa para mim é totalmente truncado, uma soma de trechos, muitas vezes desconexos, que eu teço do meu jeito e da minha forma.

No quarto nível, já passo a ouvir com atenção. Portanto, estou bem consciente, presente e coloco toda a minha energia e atenção para ouvir tudo que está sendo dito. Este é o estágio onde passo a **escutar**, uma vez que a diferença entre ouvir e escutar está na atenção e na consciência presentes neste processo. A atenção é um recurso do meu ser espiritual. Quando uso a minha atenção plena estou operando a partir de minha consciência espiritual. Como estou consciente faço interações de meus conhecimentos, de minhas memórias, de minhas percepções com os conhecimentos, as memórias e as percepções do outro. Estou em um estágio de maior abertura ao aprendizado, porque consigo perceber as falas com muito mais profundidade. Consigo perceber as intenções, a linguagem corporal, o que as pausas e as entonações estão querendo dizer. Quando escuto o outro, ele percebe a minha energia, a minha presença, o meu interesse na conversa. Passo a compreender melhor a lógica dos raciocínios e dos argumentos, e com isto aprecio mais a conversa. Ainda estou no meu mundo, no meu referencial, mas aberto a aprender. Quando estou engajado em uma conversa com toda a minha atenção, naturalmente o outro e eu vibramos em uma determinada energia, que é condizente com o nível da conversa e as companhias espirituais, simpáticas àquele assunto, são atraídas para este espaço. Aqui percebo que não é apenas a forma de ouvir que importa, mas o que está sendo conversado, pois isto determina o que estou semeando, alimentando, nutrindo, cultivando.

No quinto e último nível, passo a **escutar com empatia**. Neste estágio de ouvir, além da consciência, do uso da atenção e da energia, meu foco de interesse não é mais apenas o conteúdo da conversa, mas o mundo do outro e de onde ele faz aquela fala. Escutar com empatia é buscar se colocar no lugar do outro para compreender e mais que compreender, sentir o que está sendo dito. As palavras, as frases, as

conversas ganham cores, cheiros, sentimentos, emoções, contextos históricos, tradicionais, valores cultivados, sentido de vida e espiritualidade. É quando realmente me permito entrar profundamente no mundo e na vida do outro para, a partir deste ponto, escutar o que está sendo dito, sentir o sentimento do outro ao falar, vivenciar em conjunto a experiência e saborear em conjunto os aprendizados realizados. É quando a mente egóica, foi colocada de lado. Cria-se um ambiente de paz, de harmonia, de confiança e de entrega. O meu ser espiritual está totalmente presente e se conjuga com o ser espiritual do outro, numa interação completa e verdadeiramente amorosa. Neste momento, o olhar se transforma, o sentimento toma conta, a interação é energética, sutil, para além das palavras, dos gestos e dos relatos. É a minha alma apreciando a alma do outro. Somos apenas dois seres divinos, criativos, transformadores e amorosos em processo de interação, de compreensão, de aprendizado!

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Ouvir e escutar.

Caminhar mil passos com o sapato do outro – filosofia chinesa.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre sua capacidade de escuta.

Reúna alguns amigos e reflita sobre os níveis de ouvir e o escutar no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina, e

expandir a sua consciência para escutar com atenção todos os sons. Preste atenção em um som, depois adicione mais um e assim por diante vá expandindo sua consciência de todos os sons presentes.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está apenas ouvindo;

quando você está relaxado, atento, exercitando sua presença espiritual e escutando com empatia;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença, de atenção espiritual e de escuta com empatia;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre a escuta.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão no relacionamento com outra pessoa e experimentar neste estado de atenção e presença escutar o outro com empatia, sem necessidade de controlar a situação, mas apenas vivenciá-la.

Quando observar momentos em que você não está escutando, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a escutar com empatia a partir da sua consciência espiritual. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

## ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre a dissimulação no ouvir e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a escuta com empatia? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou ouvindo a partir do ego ou escutando a partir da consciência do ser espiritual que sou?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de escutar com empatia?

No ouvir sem atenção ou no escutar com empatia, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo, em mais momentos escutar com empatia?

O que ainda me impede de escutar com empatia?



## *Diálogo*

O diálogo é uma arte! É a arte de se deixar transformar através de uma conversa verdadeira, sincera, sem máscaras, sem expectativas, sem preconceitos, sem mágoas, sem ressentimentos, profunda. O diálogo é um fluxo de significados que vão e que vem. Existe uma troca de **percepções**, um exame das **premissas** de meus raciocínios, uma investigação dos meus **modelos mentais** e do meu **modo de pensar**.

O diálogo verdadeiro só pode acontecer quando me sinto seguro, em um ambiente de confiança, onde posso **estar aberto** e me apresentar com toda a vulnerabilidade diante do outro. Realmente diálogo quando estou disposto a investigar porque penso o que penso, sem me incomodar quando, na busca destes porquês, encontro um porquê sem resposta, um simples porque sim, um porque minha mãe me ensinou assim ou porque este é um dogma que acredito. Para isto nada melhor do que uma pessoa amiga, que pensa diferente e queira se aventurar por este território, para realizar em conjunto esta investigação de mim mesmo.

No diálogo, me posiciono como **observador** de meus modelos mentais, do meu pensar e totalmente **aberto a novas compreensões e aprendizados**. Não existe disputa, estou desapegado da

necessidade de defender a minha forma de pensar, busco simplesmente apreciar melhor as bases, os fundamentos, as premissas, onde ela está assentada.

Quando num diálogo encontro uma premissa profunda de meu raciocínio, que não sei de onde veio ou que não tenho sustentação, comemoro, porque sem aquela conversa seguiria em frente, seguro de todos os meus raciocínios feitos sobre aquela premissa, sem saber que eles estavam assentados em uma base de areia movediça. Portanto, faria papel de tolo, se continuasse a defender aquelas ideias sem base de sustentação. É um momento de mudança profunda, porque uma premissa básica que utilizava para muitos raciocínios, para emitir muitas opiniões, precisa ser recomposta, não na superfície, mas em sua profundidade. Ao mesmo tempo, existe um sentimento de **gratidão** à pessoa e ao momento, porque é como se uma venda de meus olhos fosse retirada e começasse a enxergar o mundo de outra forma.

Para sentir este processo, imagine se vivêssemos na época em que a Terra era considerada o centro do universo. Ninguém no mundo duvidava desta premissa e de uma infinidade de raciocínios, que se fizeram sobre ela ao longo de muitos e muitos anos por toda a humanidade. Agora, imagine se me encontrasse com Galileo Galilei, tivesse um diálogo profundo com ele e em algum momento afirmasse: penso assim porque a Terra é o centro do universo e tudo gira em torno dela. Ele diria: posso te provar que ela não é o centro do universo. Já imaginou o tamanho da mudança, em todo o meu pensar, que o fato de entrar nesta investigação me levaria? E neste caso não só para mim, porque minha **premissa** de raciocínio também

era a premissa de toda a humanidade, e até mais que isso de toda a humanidade que já tinha passado pela Terra até então.

Como a igreja se sentiu ameaçada, não buscou dialogar com Galileo, ele simplesmente foi obrigado a negar que a Terra fosse o centro do universo para continuar a viver. No entanto, mais adiante, é comprovada cientificamente esta premissa e isto muda a forma de pensar de toda a humanidade. Dá para imaginar quantos diálogos aconteceram, por quantos anos, para que todas as pessoas enxergassem que em sua forma de pensar havia uma premissa falsa? Dá para imaginar o quanto mudou a forma de cada um ver o mundo, o ser, a vida e o viver a partir de então?

Percebo que, para dialogar com qualidade preciso estar isento do vício de julgar as pessoas e as coisas. Quando tenho este vício, significa que tenho um **referencial**, que ele é a verdade e se ele é a verdade, vou argumentar até o fim para defender e provar que estou certo. Quando tenho esta postura é praticamente impossível entrar num clima de diálogo, onde estou muito interessado em ver se por trás de meus raciocínios, não existem premissas falsas ou sem fundamentos. Numa atitude de julgamento, uma conversa vira uma guerra de argumentos e não uma **investigação** do embasamento do porquê pensamos da forma que pensamos.

Ao analisar minha vida, noto que poucas vezes me engajo em um diálogo. Normalmente, tenho conversas rasas sobre fatos, eventos, amenidades, causas no máximo imediatas e sem profundidade ou tenho argumentações ferrenhas, onde disputo com o outro um argumento para ver quem vence e aí me agarro a minhas pequenas verdades e vou até onde me sinto seguro. A partir daí desisto, porque

não quero entrar em territórios que me abalem as estruturas do pensamento.

Por isto dá para compreender porque, determinadas premissas do pensamento dominante na humanidade, levam tanto tempo para mudar, apesar de muitas comprovações científicas já apontarem para outras verdades.

Desde que Einstein enunciou a Teoria da Relatividade já se sabe que matéria é energia. No entanto, os sistemas educacional, político, produtivo, religioso e boa parte do sistema científico, não estão nem perto de incorporar esta premissa, que muda completamente a visão de mundo, do ser e da vida.

Como tudo é energia em constante interação, até mesmo o método científico precisa ser questionado porque, no nível energético, não há como repetir um experimento nas mesmas condições! O efeito placebo, por exemplo, do ponto de vista da energia, não é uma base estável embora seja utilizado como parâmetro de comparação em experimentos científicos. Para esta comparação, um grupo de pessoas toma o medicamento e um outro grupo, chamado de controle, toma pílulas de farinha supondo-se que esta é a única variável - tipo de pílula. Como tudo é energia em constante interação, tanto o grupo que toma medicamento como o grupo que toma a pílula de farinha sofrem diferentes interferências no nível energético. Portanto, o experimento não está sob controle, nem permite a repetição porque nunca se tem as mesmas condições.

Além disto, o efeito placebo deveria ser estudado, porque ele mostra que boa parte do processo de restauração da saúde vem de uma atuação de meus pensamentos e de minha energia, sobre o

mecanismo biológico – melhora ingerindo apenas pílulas inertes de farinha pensando ser um medicamento!

Com estes exemplos, dá para se ter uma ideia, do quanto o diálogo é uma ferramenta de **autodesenvolvimento** e de **desenvolvimento coletivo** da humanidade, por permitir uma investigação profunda de minha forma de pensar. Posso ver a meditação, o diálogo e a prática do círculo de aprendizagem como ferramentas básicas, para um processo de desenvolvimento mais profundo do ser integral que sou. Nestes três casos, estou vivendo a partir do ser espiritual que sou, utilizando da experiência material na relação com outros seres espirituais para alcançar novas compreensões do ser, da vida e do viver. Com a humildade de quem sabe o quanto não sabe, ainda tem muito a aprender, não com a arrogância de quem acha que está com a verdade, pronto para provar o quanto sabe e que a sua forma de pensar é a certa.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O diálogo – David Bohm.

Como funciona o raciocínio lógico.

Ambiente e energia do diálogo.

Maiêutica.

Investigação apreciativa.

Teoria U.

Pensamento sistêmico.

## ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre seus espaços de diálogo.

Reúna alguns amigos e reflita sobre o uso do diálogo no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e dialogar com a natureza, sinta o que ela lhe fala por metáforas.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando realmente o diálogo está acontecendo;

quando você está relaxado, atento e percebendo as premissas dos raciocínios;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença, atenção e disposição ao diálogo;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo relativas ao diálogo.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão em uma conversa e experimentar, neste estado de atenção e presença, exercitar o diálogo.

Quando observar momentos em que você está conversando a partir do ego, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a dialogar. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

## ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre o diálogo? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou conversando a partir do ego ou dialogando com consciência do ser espiritual que sou?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos de diálogo com consciência do ser espiritual que sou?

Preso ao ego, às minhas convicções e conflitando ou dialogando, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber os momentos de diálogo com consciência espiritual em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos dialogar, com consciência do ser espiritual que sou?

O que ainda me impede de vivenciar mais o diálogo com consciência do ser espiritual que sou?



## *Diversidade*

A diversidade é uma das mais poderosas fontes de aprendizado que a humanidade possui. A diversidade **natural, biológica, humana, social, emocional, de ancestralidade, de tradições e espiritual** são perspectivas amplas e diferentes.

A diversidade **natural** está expressa na dinâmica dos sistemas naturais, nos ciclos das águas, nos ciclos das rochas, nos ciclos dos elementos químicos na natureza. Mas ela também se expressa pela diversidade das rochas formadas a partir de uma diversidade de elementos químicos, que ainda podem se combinar, gerando uma diversidade de compostos químicos cada um com seu aspecto e forma únicos. Há ainda o aspecto das formas dos relevos – montanhas, planícies, planaltos, platôs, cânions e as formas das águas – oceanos, mares, enseadas, baías, nas nuvens, nas nascentes, nos rios, nas cachoeiras e nos lagos. Isto falando apenas da Terra, sem entrar na diversidade do universo, tanto no macro cosmos quanto no microcosmos.

Quando percebo a diversidade **biológica** das espécies começo a compreender como esta teia de interdependência gera a resiliência para a vida. Como estas espécies colaboram com a evolução umas

das outras para sobreviver coletivamente a longo prazo. Com isto, me dou conta do quão dependente somos uns dos outros.

Ao abordar a diversidade **humana** e **social** percebo as diferenças de perspectivas de aprendizado em que cada um de nós se encontra, tanto individualmente quanto em comunidades, tradições e culturas. E isto me dá muitas razões para aprender a cada dia e a cada momento, com este universo totalmente único. Somos individual e coletivamente uma combinação única de memórias, experiências e aprendizados através do espaço e do tempo. Considerando isto, a melhor forma de encarar a evolução é ser curioso sobre tudo e todos. **Aprender** através destas perspectivas de vida e de aquisição de conhecimento – diferentes e únicas.

À medida que percebo melhor cada um, vejo como é diversa a compreensão **emocional** e o quão diferentes são as nossas reações a um mesmo estímulo. Então, começo a ficar com vontade de aprender com estas perspectivas e respostas emocionais diversas. Cada um de nós é um universo de sentimentos, sensações, sensibilidade e emoções. Quando começo a trocar experiências neste nível aproveito melhor esta oportunidade de aprendizado. O que é o amor, a compaixão, o ódio e a raiva para cada um de nós? E cada um como lida com estes sentimentos?

A diversidade de **ancestralidade** é outra fonte de aprendizados. A ancestralidade única traz muito entendimento de quem sou. E, aprender com as perspectivas de ancestralidade, de cada um de nós, é uma grande fonte de compreensão das diferentes trilhas de aprendizagem. Quando olho o mundo nesta perspectiva, começo a aprender com as sínteses de muitas outras experiências e conhecimentos.

A diversidade de **tradições** nos revela diferentes caminhos ancestrais de compreensão da vida, do cosmos e do ser. E aprender destas diferentes tradições é uma oportunidade de vivenciar aprendizados de milhares de anos em cada uma delas. São ensinamentos, práticas e modos de ser e viver que estão presentes numa sabedoria milenar que vem sendo passada de geração em geração e que podemos saborear, se tivermos abertura e curiosidade para apreciar.

Abordando a diversidade na perspectiva **espiritual**, cada um de nós é um ser completamente diferente com uma visão e experiências únicas, com sua própria compreensão do que seja a espiritualidade e de como desenvolver este potencial. E, a beleza disto é conhecer e crescer aprendendo com o conhecimento, prática e experiências de cada um, nesta perspectiva do ser espiritual.

Assim, a evolução parece ser algo ligado à minha forma de abordar as experiências da vida e à abertura e desejo de aprender uns com os outros, com a natureza e com o movimento de criação do universo.

Dentro desta compreensão, quando uma organização ou um grupo de pessoas está trabalhando em um projeto ou construindo algo, o importante é ter a maior diversidade possível neste processo. Não porque deseja incluir algum grupo minoritário, mas porque necessita destas perspectivas completamente diferentes, para ter um projeto ou construção mais rico. E, também para evitar os percalços, que não seriam percebidos, mais cedo, se o grupo não tivesse grande diversidade.

Assim, se quero a melhor criação devo ter a maior diversidade possível participando. Mesmo sendo egoísta, este é o jeito de obter

o melhor resultado até para mim mesmo. Esta não é uma regra linda que nos induz ao amor? Para obter o melhor, preciso de todos!

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Diversidade na natureza.

A teia da vida.

Alfabetização ecológica.

Ecologia profunda.

Tradições e ancestralidade

Vivências para percepção da diversidade.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Faça uma caminhada contemplativa e silenciosa na natureza por uns 20 minutos e se dê ao prazer de observar atentamente qualquer detalhe que te chame a atenção, uma folha, uma flor, uma formiga, um galho, qualquer coisa. Depois reflita sobre como foi esta caminhada e o que percebeu sobre a diversidade.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

cada um como se coloca na situação vivenciada. Perceba os diferentes estilos;

como a percepção coletiva vai mudando ao longo da situação com as falas e os movimentos realizados;

nas falas das outras pessoas, o que cada fala trouxe de novo que eu não tinha percebido. Os argumentos de cada um. São outros pontos de vista da mesma situação, outras alternativas de lidar com ela, outros sentimentos despertados, outras atitudes possíveis;

seus sentimentos durante a situação e os sentimentos das outras pessoas. Pergunte às pessoas como elas estão se sentindo sobre a situação para enriquecer ainda mais a experiência.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure estar atento a tudo que representa a diversidade e ao final procure lembrar mentalmente coisas novas que você percebeu. Se inspire nos índios que, por terem uma visão mais aguçada da diversidade, podem distinguir mais de cinquenta tons de verde na natureza.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que mudou na minha percepção da diversidade?

Qual a sensação deste estado de atenção e consciência sobre a diversidade, para perceber outras coisas além da experiência em si como normalmente a vivia?

O que mudou nos meus sentimentos com esta percepção da diversidade?

O que pretendo incorporar sobre a diversidade na minha forma de experienciar a vida?



## *Saberes*

Nos últimos séculos, desde que Descartes criou o método científico de investigação e pesquisa, muito se avançou no conhecimento do cosmos, do ser, das espécies, da vida, dos ecossistemas, da matéria e da dinâmica dos sistemas naturais. Ao longo deste processo, o conhecimento foi sendo fragmentado para que pudesse ser estudado em mais profundidade, gerando uma infinidade de disciplinas. Este é um processo muito lógico e produtivo. Porém, não é natural, assumir que apenas o conhecimento científico é o verdadeiro e o restante é só especulação, possibilidade, porque ainda não foi estudado cientificamente.

Neste processo, se perde de vista algumas coisas muito importantes. Em primeiro lugar, se relega a um segundo plano o conhecimento de muitas **tradições** ancestrais, como o dos nossos índios aqui do Brasil, que viveram, observaram, experimentaram e aprenderam nestas terras por mais de 15.000 anos sobre os mais diversos campos do conhecimento humano. Se desconsidera também neste mesmo processo, o conhecimento de pajés, curandeiros, benzedeiros, conselheiros e de lideranças comunitárias que ouvem muitas pessoas e lidam com uma infinidade de situações de forma muito prática e eficaz.

Em segundo lugar, uma vez que se fragmenta o conhecimento se perde de vista o conjunto – o ser integral, a vida, a dinâmica dos sistemas vivos e suas relações com os sistemas naturais.

Finalmente, como não se considera os aspectos subjetivos da experiência, não se percebe e compreende o ser integral. O **espírito** em essência não é palpável e experimentável. Nesta mesma condição, ficam de fora os valores, as virtudes, os sentimentos, a influência sutil do pensamento, as interações entre o espírito e a matéria e as interações energéticas subjacentes à matéria.

O método científico foi sem dúvida um avanço em muitos campos do conhecimento e tem proporcionado muito progresso tecnológico para a humanidade, porém, é importante colocar todos os conhecimentos como saberes constituídos pela humanidade. O cientista, com um método, faz pesquisas e descobertas em algum campo específico do conhecimento. As tradições ancestrais, as benzedeiras, as lideranças comunitárias, para citar alguns exemplos, também experimentaram muitas situações de vida, realizaram aprendizados e estes aprendizados foram sendo passados e ampliados de geração em geração.

Estes saberes mais tradicionais são holísticos e percebem o ser integral e suas relações com o mundo e a vida. Estas relações são amplas, dinâmicas, sensoriais, envolvem valores, virtudes, sentimentos e até a energia em um nível mais sutil. Estes saberes são depreciados por muitos cientistas, porque em sua maioria não tem registro escrito, não seguiram o método científico aceito hoje e são passados oralmente de geração em geração. No entanto, são muito úteis e funcionam!

Funcionam tanto que existe um campo de ação criminosa chamado biopirataria. Ironicamente, este conhecimento que foi desprezado é observado e utilizado como fonte de saber para definir pesquisas a serem realizadas. Assim, o índio ou a benzedeira que receitam para determinado quadro patológico, um chá ou um unguento, tem este conhecimento, que é de domínio público, apropriado indevidamente pelo meio científico. O pesquisador isola o princípio ativo da planta, e apresenta um novo medicamento para a população que, diferente da planta que estava acessível a todos gratuitamente, é patenteado, comercializado e passa a enriquecer alguns poucos, sem valorizar a sua fonte.

Quanto tempo levaria um cientista para descobrir este medicamento e seus efeitos no corpo pesquisando aleatoriamente plantas e seus princípios ativos? Qual o conhecimento mais importante? O que isolou o princípio ativo de uma planta ou o que já sabia para que ela servia e a usava para curar determinadas doenças há muito tempo? Como a fonte não é reconhecida e valorizada, este conhecimento é utilizado pelos cientistas, deixando esta fonte minguar aos poucos.

Os saberes tradicionais vão muito além da ciência atual porque consideram a experiência humana de forma holística incluindo seu aspecto sutil, energético, considerando a objetividade e a subjetividade. Tudo isto era conhecido e praticado muito antes da teoria da relatividade e da física quântica, que hoje vem desafiar o conhecimento científico, mostrando os limites do método de pesquisa tradicional por não considerar estes aspectos sutis da experiência, por não serem observáveis, experimentáveis e controláveis.

Edgar Morin, mostra no pensamento complexo, que todos os saberes são igualmente importantes e precisam estar reunidos, não para disputar força, mas para dialogarem diante de um contexto, alcançando em conjunto uma compreensão mais ampla e uma interação significativa. São os saberes dialogando sobre um contexto de vida para interagir e aprender.

Cada um de nós é fruto de um conjunto muito peculiar de experiências e tem uma forma própria de ver o mundo, as pessoas, a sociedade e a vida. Além dos saberes diversos, há também percepções diversas sobre um mesmo contexto, sobre uma mesma experiência. Nenhuma destas percepções é a verdade ou a realidade, são apenas percepções, ângulos de visão, limitados pelos sensores e pela forma de processamento. Portanto, é muito sábio que diante das situações da vida se reúna o maior número possível de pessoas, com os saberes mais diversos, e a partir do **diálogo** destes diferentes saberes e percepções, alcançar uma compreensão mais ampla e menos distorcida da realidade. Doutores e benzedeiros, pesquisadores e índios, empresários e moradores de rua, diferentes saberes que podem enriquecer a compreensão do todo!

Nesta perspectiva a vida é um convite à humildade e à cooperação. Humildade por reconhecer a insignificância do meu saber e a cooperação como movimento amoroso de se aprender de outros saberes.

Some-se a isto, o fato de sermos espíritos que já tiveram múltiplas experiências, que ao longo das vidas aprenderam as mais diversas coisas e que hoje todo este saber esta latente em nosso subconsciente afetando nossa experiência. Como só lembramos conscientemente da existência atual, e cada um de nós tem um saber

acumulado muito maior, não sabemos a profundidade de um saber que está ao nosso lado, aparentemente vestido, por exemplo, de uma humilde benzedeira. Cada pessoa, independente da sua aparência ou condição, é um espírito com muitas vivências e aprendizados, que tem o potencial de contribuir para reduzir um pouco mais a ignorância da experiência humana no cosmos.

Como estamos sempre rodeados de espíritos simpáticos às nossas vibrações, também temos de considerar este saber sutil que chega através da **intuição**. Os povos tradicionais, assim como as benzedeiras e conselheiros trabalham muito bem com estes saberes que são intuídos para que possamos ir além de nós mesmos. Muitos cientistas, relatam casos de como um passo significativo de suas pesquisas foi dado a partir de uma intuição ou de um sonho. Einstein sobre isto disse que existem dois modos de viver a vida: um como se nada fosse um milagre e outro como se tudo fosse um milagre. Ele se referia ao aspecto sutil da experiência – as intuições, a sincronicidade e as coincidências que ocorrem na vida, que do ponto de vista científico são desprezadas e desprezíveis. São outros saberes que cooperam e interagem com o saber humano.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Saberes para uma cidadania planetária.

Pensamento complexo.

Transdisciplinaridade.

A sabedoria para o espiritismo, o budismo, o hinduísmo e as outras doutrinas espiritualistas.

Intuição.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar e contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e refletir sobre os saberes e a importância do diálogo de saberes para a evolução da humanidade.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a importância do diálogo dos diferentes saberes no dia a dia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está tentando impor o seu conhecimento;

quando você está relaxado, atento e valorizando os diferentes saberes;

as intuições que lhe chegam;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e valorização dos diferentes saberes;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo valorizando os diferentes saberes.

Quando observar momentos em que você está tentando impor o seu conhecimento, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, valorizando todos os saberes. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

## ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre a valorização dos diferentes saberes? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou impondo o meu conhecimento ou quando estou dialogando com os diferentes saberes?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos onde dialoguei com os diferentes saberes?

No ego impondo o meu conhecimento ou no ser espiritual dialogando com os diferentes saberes, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a valorização do diálogo dos saberes em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos valorizar o diálogo com os diferentes saberes?

O que ainda me impede de viver mais o diálogo com os diferentes saberes?



## *Empatia*

Ver o mundo pelos olhos do outro! Sentir o mundo como o outro sente! Vivenciar o mundo como o outro vivencia! Compreender o que move o outro a agir! Como isto seria? O que me causaria? O que aprenderia?

Este é o exercício da empatia, onde ao invés de ver o outro como o vejo e interagir a partir do meu referencial, vou ao encontro do outro, da sua história, dos seus dilemas, das suas vicissitudes, dos seus sentimentos, da sua visão de mundo e de vida, da sua forma de pensar, de idealizar, de escolher, de agir, de realizar, de interagir, de se relacionar, de sentir, dos valores, das virtudes, dos vícios, das capacidades, das qualidades e dos talentos que possui. E a partir do mergulho neste mundo totalmente diferente do meu, **interagir verdadeiramente com o outro.**

Normalmente, no dia a dia, estou tão absorvido em meu ego que só interajo a partir de meus referenciais – meus valores, minha visão de mundo, minha forma de pensar e de escolher e meus sentimentos. Com isto não vejo o outro, apenas projeto eu mesmo na tela da vida do outro. Não percebo o meu **ego** e, portanto, não posso perceber o ego do outro. Não reconheço minha **natureza espiritual** e, por isto, não reconheço a natureza espiritual do outro. E geralmente, como

ainda estou operando a partir do **juízo**, nem sequer ouço o outro. Ouço uma história apenas para poder dar uma opinião, dar um palpite, dar um conselho ou emitir um veredito.

O exercício da empatia é antes de tudo uma **atitude sincera e amorosa** de um espírito com humildade de reconhecer que: sabe muito pouco, tem uma percepção muito limitada do mundo, da vida e do outro, ainda é um espírito com muito a aprender. Todos os destinos estão interligados na teia da vida e a **interação** com o outro é uma **troca de energias, de experiências, de sentimentos e de aprendizados**. No exercício da empatia estou **aberto**, transparente, vulnerável, atento e desejoso de conhecer e reconhecer o outro. Cada pessoa é um mundo aberto à minha **curiosidade** para ser desvendado. É uma aventura sutil e instigante que me leva a muitos aprendizados.

Como posso estar sinceramente com alguém sem perceber intimamente esta pessoa que fala? Que histórias e dramas, ideias e planos, esperanças, sonhos, dilemas e dificuldades estão por trás daquela fala? Que possibilidades e caminhos têm diante de si, o que vai no fundo de sua alma, o que ela aspira, o que teme, o que lhe sufoca, lhe dá paz, encanta, dá prazer, traz alegria e lhe dá razão para viver?

Ao exercer a empatia aqui e ali, neste e naquele relacionamento, percebo pedaços de mim mesmo, me reconheço através do silêncio, das falas e das atitudes dos outros, porque estou aberto a me deixar modificar por estes encontros. É um **diálogo** de pessoas que se reconhecem no mesmo nível de ignorância da vida, com a mesma sede de compreensão e de amor, passando a **trocar aprendizados** uns com os outros. É como se, naquele momento, duas vidas se

fundissem para, curiosa e dedicadamente, desvendar os mistérios da vida e do viver, surpreendendo-se a cada momento com os novos *insights*, as novas inspirações, as novas percepções e os novos sentimentos. É entrar em **comunhão com o outro**. Não são mais duas, mas uma só alma se observando, se reconhecendo, se descobrindo, se revelando e se entendendo.

A empatia é uma atitude de amorosidade e de respeito profundo ao outro. Aos poucos, com o exercício da empatia vou tendo diálogos cada vez mais profundos e prazerosos. Como toda a **atenção** está dedicada a **ouvir e perceber o outro**, não há espaço para o julgamento, que é uma atitude mental. É como se estivesse numa meditação, onde o foco de minha atenção é o outro e por isto minha mente se aquieta diante de tão profunda atenção. É uma ótima oportunidade, para em minhas falas, exercitar meu **discernimento** sobre a questão que foi relatada ao invés de julgar.

Na empatia, embora as falas do outro possam me causar sentimentos diversos, estou tão focado em minha intenção de conhecer o outro que não posso me dedicar a estes sentimentos sob pena de perder este foco. Mas, ao mesmo tempo, tenho uma leitura de diversas situações relatadas pelo outro e os sentimentos que me causaram. Isto é precioso para compreender meu **corpo emocional** e seus gatilhos. Neste estado de atenção posso também perceber com mais clareza o corpo emocional do outro, seus gatilhos e os **padrões** que se repetem em sua vida. Isto reforça em mim a mesma percepção.

Quando exerço a empatia vibro uma energia amorosa e vou sinceramente ao encontro do outro. Naturalmente, o ambiente espiritual deste encontro é definido por esta energia. As influências espirituais que vibram na mesma frequência se aproximam e as que

260

não se sintonizam acabam se afastando. Isto favorece ainda mais o processo de diálogo e a abertura necessária ao entendimento das situações e das suas possibilidades.

O exercício da empatia incita à prática do amor e é uma ferramenta poderosa de autodesenvolvimento, que é tão mais profundo quanto mais me dedico a compreender o outro, sua situação e as possíveis alternativas.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Níveis de escuta.

Sabedoria chinesa do caminhar mil passos usando os sapatos do outro.

Corpo emocional e gatilhos.

Arquétipos de personalidade.

Observação de padrões que se repetem na vida.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar e contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente, sentir a sua presença espiritual e refletir sobre o exercício da empatia em sua vida.

Reúna alguns amigos e reflita sobre o exercício da empatia e o ego no dia a dia.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está relaxado, atento e exercitando a empatia com o grupo;

outros ângulos que sua percepção alcança com o exercício da empatia;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção no exercício da empatia;

sua capacidade de influenciar e trazer percepções para o grupo a partir do exercício da empatia.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão e experimentar neste estado de atenção e presença exercer a empatia com o outro.

Quando observar momentos em que você está operando a partir do ego, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a exercitar a empatia, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre o exercício da empatia? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou exercitando a empatia?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de exercitar a empatia?

Refém do meu ego ou exercitando a empatia, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a prática da empatia em meu viver e nas outras pessoas?

Estou conseguindo, em mais momentos viver a prática da empatia?

O que ainda me impede de viver mais a prática da empatia?



## *Perdão*

Alguém me fere física, psicológica ou emocionalmente, com maior ou menor intensidade e lhe digo: eu não te perdoo, ou até mesmo, eu jamais te perdoarei por isto! Mas o que significa isto? Que elo é este com o outro e que poder tão forte eu tenho sobre isto? Tenho a sensação de que o outro passa a depender de mim. Será que é assim? Para compreender melhor esta situação vamos analisá-la por alguns ângulos.

Primeiro sob a ótica da **responsabilidade** pelo ocorrido. Quando digo eu não te perdoo e jamais te perdoarei, estou me colocando numa situação de vítima, portanto, estou fazendo o **lócus de controle externo**, ou seja, culpo totalmente o outro pela situação ocorrida e acho que não tenho nenhuma responsabilidade pelo que ocorreu. Com isto, ignoro causas recentes ou remotas, desta ou de outra vida, que possam estar atuando para que este fato, que me perturbou tanto, acontecesse. Isto mostra que pelo viés da responsabilidade, já deveria estar me perguntando: mas o que foi que eu fiz ou deixei de fazer para que isto acontecesse? Sem fazer esta pergunta, não olho para as causas em mim, que contribuíram para o ocorrido e, portanto, não me sinto responsável em nada pelo fato e culpo totalmente a outra pessoa. Quando analiso a minha parcela de responsabilidade,

percebo outros ângulos da situação, diminuindo em muito a força deste ressentimento.

Sob a ótica dos **sentimentos**, alimento este ressentimento, podendo ele evoluir para um sentimento de ódio, para um desejo de vingança e em última instância até para um crime. Como isto acontece? Simplesmente porque deixo minha **mente**, esta máquina de fazer **suposições** e imaginar cenários, andar à solta pensando e criando **fatos imaginários**. Passo a reagir com estas suposições e fatos imaginários misturados com a realidade. Além disto, repriso o fato várias vezes e com isto reforço seu registro em meu **corpo emocional**. Já não é mais a marca emocional do fato em si, mas o resultado da minha insistente lembrança, da ampliação imaginária que faço e da nutrição das fortes emoções associadas a este quadro doentio ao longo do tempo. Eu, por conta própria, e já sem nenhuma responsabilidade do outro, estou me torturando e me punindo, aprofundando a marca emocional deste fato. Ou seja, crio mais fatos e suposições, que causam fortes emoções e reforçam em mim o ressentimento, a mágoa, o ódio e até o desejo de vingança. Todo este turbilhão de sentimentos é de minha única e inteira responsabilidade, porque escolho alimentar este processo, fazendo com que ele cresça em mim.

Quando olho sob a ótica **energética** percebo que alimento uma energia associada ao ressentimento, à mágoa e ao ódio. Além disto, cada vez que lembro o fato e realimento o meu ressentimento, vibro energias negativas para a outra pessoa. Assim, por incrível que pareça, o outro é que passa a ser atacado por mim no campo sutil. O que já configura uma espécie de vingança energética. É isto que está ocorrendo, mesmo que conscientemente não tenha esta intenção.

Apesar de eu afirmar que não quero ver aquela pessoa nunca mais, acabo criando um elo energético entre ela e eu, por não perdoá-la.

Sob a ótica **espiritual**, existe a **lei da atração** em processo, onde o que vibro energeticamente - fruto dos pensamentos e dos sentimentos que alimento, atrai as companhias espirituais que gostam daquela vibração. Ocorre um processo de identificação, onde espíritos que retém ainda ódios atávicos se unem, se grudam, se imantam a mim, inspirando imagens, fatos, suposições, pensamentos, sentimentos e desejos baseados nas suas convicções de nutrir o ódio e fazer justiça. Quando percebo, estou com toda uma rede de companhias que reforçam a armadilha em que me coloquei. Abri a porta de minha casa, convidei e muitos vieram para a festa e ela está acontecendo muito agitada e animada. Quando me dou conta já é outro dia, tenho de seguir em frente e trabalhar! O mundo não para para me socorrer. O pior é que me pergunto: quem será que organizou esta festa na minha casa até esta hora?

Sob a ótica **física**, um ressentimento e todos os seus sentimentos companheiros, acompanhados das vibrações energéticas que alimento, potencializados pelas companhias e energias espirituais, alimentados ao longo do tempo acabam me afetando por somatização, gerando em meu corpo uma alteração física, um desequilíbrio, um tumor, uma doença.

Mas não sou eu a vítima? Refletindo profundamente vejo que participei de um fato onde, na minha interpretação fui vítima, o que é uma distorção. Depois disto decidi o que alimentar e como reagir a este fato, isto é meu, de minha inteira responsabilidade. A **dor** existe, mas a extensão e a duração do **sofrimento**, bem como suas consequências são frutos de minhas escolhas.

O interessante deste processo é que me conservo nesta ilusão e prisão emocional e energética. Enquanto, a outra pessoa, pode com o tempo ter refletido, reconhecido sua parcela de responsabilidade e até tentado se reaproximar, mas como eu não quis dialogar, não houve oportunidade de refletir em conjunto, reconhecer as responsabilidades e tomar as atitudes de reparação material, física e emocional. Eventualmente, esta pessoa segue em frente, alimenta outros sentimentos e outra energia, já é uma outra pessoa porque fez os aprendizados sobre a situação, cuidou da sua energia, dos seus pensamentos e dos seus sentimentos a partir dali. Diante de uma narrativa como esta me pergunto: quem é que precisa do perdão? Eu é que preciso me perdoar para me libertar de todas as amarras energéticas, emocionais e espirituais que criei. Assim compreendo por que o amor liberta e o ódio imanta as pessoas!

Desta reflexão, compreendo que desde ficar meio chateado com uma situação até não perdoar e querer se vingar, existe uma gradação infinita de estágios. Preciso estar atento e mais consciente de minhas **escolhas** diante destas situações.

Em primeiro lugar, analisando com isenção e assumindo a minha parcela de **responsabilidade** pelas situações que me ocorrem. Segundo, percebendo as atitudes que tomo a partir dos fatos em si, as tentativas de **diálogo** que promovo e os esforços que faço para a **reconciliação**. Terceiro, observando os **pensamentos** e **sentimentos** que alimento, pois eles vão definindo a **energia** que vibro. Afinal, sou responsável por esta energia e suas consequências!

Minhas escolhas definem um quadro espiritual favorável ou desfavorável, que pode ajudar a superar a situação ou a complicá-la. O mesmo mecanismo que me aprisiona pode ser utilizado para me

libertar. Quando alimento pensamentos e sentimentos de amor e paz, também vibro energias balanceadoras e curativas e, naturalmente, atraio companhias espirituais que me inspiram atitudes e escolhas que reforçam estes sentimentos.

Há uma estória que dentro de cada um de nós habitam dois lobos: um é raivoso, cruel e o outro, manso e amoroso. Estes dois lobos estão em constante luta e prontos para assumir o controle. Mas, diante das situações da vida, qual deles vence a luta e assume o controle? Aquele que mais alimento! Eu os alimento com meus pensamentos, sentimentos e com a energia que escolho vibrar. O lobo mais forte e que mais se apresenta é o mais alimentado.

Eu escolho assumir **responsabilidade** ou não, os **sentimentos** que alimento, as **companhias** que atraio, se vai ou não ter festa, qual será o ambiente e quanto tempo vai durar. Por isto a **meditação**, a **reflexão**, o **diálogo** e o prestar **atenção** no que me fortalece ou me enfraquece energeticamente são estratégias preventivas, para melhor escolher a **energia** que vibro e a energia dos ambientes a que me exponho.

Quando finalmente perdoo, me liberto! Das imagens, das ilusões, dos pensamentos que me aprisionavam, dos sentimentos que me corroíam, das companhias espirituais negativas. Passo a ter companhias espirituais inspiradoras, emano energias de amor e de paz, sigo em frente leve e aberto aos ventos suaves das oportunidades que a abundância da vida sempre me oferece.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Perdão no espiritismo, no budismo, no hinduísmo em outras doutrinas espiritualistas.

O corpo emocional.

Vínculos emocionais.

Sentimentos associados ao perdão e à mágoa ou ressentimento.

Energia associada ao perdão e à mágoa ou ressentimento.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre as pessoas diante das quais você precisa exercitar o perdão.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a mágoa e o perdão e seus efeitos no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina e mentalizar uma pessoa que você ainda precisa perdoar.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você fica chateado, magoado;

quando você está relaxado, atento, sem alimentar mágoas ou ressentimentos;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual sem alimentar mágoas e ressentimentos;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo e evitar nutrir mágoas e ressentimentos.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão e

experimentar este estado de atenção e presença, para perdoar o outro e se perdoar, sem alimentar mágoas e ressentimentos.

Quando observar momentos em que você está alimentando uma mágoa ou um ressentimento faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, numa atitude de perdão, sem alimentar mágoas ou ressentimentos. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre a mágoa e os ressentimentos e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a atitude do perdão? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou alimentando mágoas e ressentimentos ou quando alimento uma atitude de perdão?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de exercitar uma atitude de perdão?

Na mágoa ou no perdão, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a atitude do perdão em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver exercitando a atitude do perdão, sem alimentar mágoas ou ressentimentos?

O que ainda me impede de viver mais esta atitude de perdão?



## *Amor e medo*

Quando estou diante de outra pessoa ou de situações da vida, consciente ou inconscientemente, posso estar intimamente nutrindo uma **energia** de amor ou de medo. Como percebo isto? Através dos pensamentos que tenho e dos sentimentos que experimento.

Quando percebo pensamentos tranquilos, otimistas, que apontam para oportunidades e experimento sentimentos de paz, de harmonia, de serenidade, até alegria e felicidade, estou nutrindo uma energia amorosa. Neste caso, meu corpo está mais relaxado, me sinto leve e disposto a ajudar.

Por outro lado, se percebo pensamentos turbulentos, negativos, que apontam mais para a crise e experimento sentimentos de ansiedade, apreensão, de conflito, belicosos, até de tristeza e infelicidade, estou nutrindo uma energia do medo. Neste caso, fico apreensivo, o corpo tenso, contraído, me sinto mais pesado e predisposto a explodir, a lutar e brigar.

Quando estou vibrando e mantendo uma energia amorosa, percebo melhor as **oportunidades** que estão diante de mim, a **abundância** da vida, faço escolhas diante de um leque maior de opções. Já quando estou vibrando e mantendo uma energia de medo, olho o mundo

com a lente da **escassez**, da competição, da luta pela sobrevivência, preciso me cuidar porque o mundo e as pessoas são uma **ameaça**. Quando me posiciono e ajo no mundo, a partir desta escolha, recebo de volta o reflexo desta energia no espelho da vida. Agindo amorosamente, recebo de volta atitudes de amor e agindo a partir da energia do medo, da luta e do conflito, recebo de volta atitudes fortes e belicosas. Colho aquilo que planto!

Diante destes quadros, bem diferentes de pensamentos e sentimentos que alimento, atraio companhias espirituais condizentes com estes quadros, que me inspiram e aumentam ainda mais a minha energia amorosa ou que me influenciam negativamente e aumentam ainda mais a minha energia do medo. Quando estou diante de outra pessoa, este mesmo quadro de amor ou de medo está presente, conforme a vibração, com as mesmas inspirações ou influências espirituais.

Do ponto de vista espiritual, quando vibro uma energia amorosa, estou exercitando uma das potencialidades da alma que é amar. Estou agindo a partir de minha essência e natureza maior, que é o **ser espiritual**. O medo, assim como a escuridão não tem existência própria, eles são a ausência do amor e da luz. Em um quarto escuro, se acendo a luz não preciso ficar lutando com a escuridão para que ela saia, ela só existia porque ali não havia luz. Quando estou vibrando uma energia de medo estou em verdade com carência de amor, ainda preciso exercitar o amor, aprender a amar, trazer mais amor para minha vida e quando este companheiro aparece, o medo se vai.

Outro aspecto interessante de observar é que, o medo acontece quando esqueço de minha natureza espiritual, com sua capacidade de amar e me identifico com o **ego** material desta vida. Como me

identifico com o ego acabo trocando minha natureza espiritual imortal por uma natureza efêmera, material e sujeita a todas as leis da matéria. Como tudo que sou é matéria, entro no comportamento racional e instintivo animal, de luta pela sobrevivência, vendo o mundo com escassez e as pessoas como competidores por estes poucos recursos. Vejo a vida apenas material e sujeita à morte, preciso me defender, porque senão posso morrer. Percebo-me como um ser mortal separado do outro, que é uma ameaça para mim, ao invés de ver a todos como seres espirituais imortais com o mesmo potencial, colaborando com a criação divina. Nesta ilusão do ego me aprisiono, vivo sem a consciência de minha natureza espiritual, imaterial e imortal. Troco o imortal, infinito e sutil pelo mortal, finito e material!

Neste contexto de dominação do ego dois caminhos se apresentam: um inconsciente e outro consciente. É o aprender pela dor ou pelo amor.

O caminho inconsciente é o do aprender pela dor, onde sistematicamente colho da vida o resultado de minhas atitudes de medo, conflito, luta e competição, que me fazem sofrer muito. Quando canso de lutar e sofrer, jogo a toalha, peço arrego e ajuda para sair do emaranhado em que me meti.

No caminho consciente, primeiro é preciso reconhecer que esta situação está instalada, olhar para ela, refletir e assumir esta condição. Depois é preciso alimentar o desejo de mudança. Porque preciso e quero mudar! Como quero mudar, preciso traçar algumas estratégias para iniciar a transformação. Começo a treinar um olhar mais amoroso para cada situação, perceber como outras pessoas a olham. Quando vejo só problemas em uma situação, sei que estou preso a uma forma polarizada de olhar o mundo e a vida, faço então um esforço para

começar a perceber as oportunidades que nela existem. Quando estou diante de uma pessoa que, na minha percepção, só tem defeitos, sei também que estou preso em uma forma de olhar, faço então um esforço para começar a perceber e reconhecer algumas qualidades desta pessoa. Passo a valorizar mais a vida, as pessoas, os momentos, os cenários e as situações.

Por outro lado, lembro que sou um ser energético e estou alimentando esta energia do medo, ou melhor dizendo, estou com pouca energia amorosa em minha vida. Então passo a buscar pessoas, conversas, leituras, filmes, situações que claramente tem uma proposta energética mais amorosa. À medida em que me cerco de ambientes e pessoas com energia mais amorosa, passo a experimentar momentos de vida com esta energia, e isto influencia mudanças em meu estado mental, em meus sentimentos, em minhas atitudes e por consequência, em minhas companhias espirituais. Outro movimento interessante é começar a perceber práticas que me ajudam a nutrir este estado de amorosidade como: caminhadas reflexivas na natureza, meditação, contemplação da natureza, experiências de voluntariado.

Todo este processo é uma caminhada que leva, pouco a pouco, a me desidentificar do ego e da condição temporária de minha experiência material finita e limitada, que me faz vibrar na energia do medo, para ir nutrindo a presença, os valores e a consciência de minha natureza espiritual. Quando o ser espiritual assume as rédeas da vida, o ego é percebido apenas como um aspecto efêmero de minha experiência material, uma ferramenta de trabalho do espírito imortal. Onde a luz do amor se faz presente, a escuridão do medo se dissolve!

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Fisiologia do amor.

Fisiologia do medo.

Formação e funcionamento do ego.

Energia do amor e do medo.

Concepção do amor e do medo no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e em outras doutrinas espiritualistas.

A inteligência emocional e a inteligência espiritual.

Lei de causa e efeito.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre sua natureza espiritual e o amor, e sobre seu ego e seus medos.

Reúna alguns amigos e reflita sobre o amor e o medo no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e refletir sobre o amor na criação divina.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando seu ego lhe traz o medo;

quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual e um olhar amoroso para as pessoas e situações;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença espiritual e amorosidade;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre escolhas de como tratar as situações com medo ou com amorosidade.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão e experimentar este estado de atenção, presença e amorosidade, sem necessidade de controlar a situação, mas apenas vivenciá-la.

Quando observar momentos em que você está operando a partir do ego e vibrando na energia do medo faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, com amorosidade. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que aprendi sobre o ego e o medo e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a consciência do ser espiritual e o exercício do amor? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo a partir do ego e na energia do medo ou a partir da consciência do ser espiritual que sou e com amorosidade?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir da consciência do ser espiritual que sou e com amorosidade?

No ego, no medo ou no ser espiritual e na amorosidade, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a consciência espiritual e a amorosidade em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver a partir da consciência do ser espiritual que sou e com amorosidade?

O que ainda me impede de viver mais esta minha natureza essencial, com consciência do ser espiritual e da amorosidade?



## *O espelho da vida*

Já ouvi muitas vezes a expressão: a vida ensina! Quando vejo uma pessoa se debater na repetição de um padrão de comportamento, noto isto facilmente. Tento lhe mostrar o que está acontecendo e ela não percebe. Acabo desistindo e pensando: deixe que a vida ensina! Esta é uma expressão muito verdadeira, pela **lei de causa e efeito** e principalmente pelo mecanismo de que a vida é um espelho para cada um de nós.

Mas que espelho é este? Como materializar este conceito e torná-lo um mecanismo prático de autodesenvolvimento? Primeiro, é interessante criar algumas situações de vida para perceber a sutileza deste processo.

Imagine que sou uma pessoa tremendamente faladeira, expressiva, que gosta de relatar cada pequeno fato da vida em muitos detalhes e com muita emoção. Aí um amigo muito legal que conhece uma outra pessoa que tem o mesmo perfil pensa assim: nossa estes dois são tão parecidos, vou dar de presente para eles, um final de semana em um hotel tranquilo para que possam se conhecer e iniciar uma amizade.

E lá vou eu para o hotel ficar um final de semana inteiro com o fulano que meu amigo quer que eu conheça. Como ele é muito falador,

vocês podem imaginar o que aconteceu. Ele falava demais, eu não conseguia entrar na conversa, não tinha brecha nenhuma. Foi uma tortura a primeira hora, não consegui falar nada, ele falava de tudo com muitos detalhes, um assunto emendava no outro, numa falação sem fim. Falava de uma viagem, de repente de uma situação num supermercado, dali a pouco já estava falando de uma pesca. Meu Deus! Imaginem que percebi isto na primeira hora de conversa, quer dizer, de ficar ouvindo. Ainda tinha todo o final de semana pela frente! E o pior, naquele lugar não tinha quase nada para fazer! Que presente!

Quando finalmente este final de semana acaba e volto para casa, encontro com minha companheira e aí por duas horas seguidas, sem interrupção falo para ela da tortura que foi o final de semana, detalhe por detalhe. Mostrando o quanto ELE era falador! Ela olha para mim e pensa: e ele acha que o outro é falador!

Para ver que isto não é apenas uma coincidência, vou inverter a situação. Imagine que sou uma pessoa calma, tranquila, gosto de ouvir as pessoas, de aprender com os outros, gosto de observar, estou sempre atento a tudo que falam me delicio com cada palavra, com cada relato. Aí aquele amigo muito legal, que conhece uma outra pessoa que tem o mesmo perfil pensa assim: nossa estes dois são tão parecidos, vou dar de presente para eles um final de semana em um hotel tranquilo para que possam se conhecer e iniciar uma amizade.

E lá vou eu para o hotel ficar um final de semana inteiro com o fulano que meu amigo quer que eu conheça. Como ele é muito tranquilo, quieto, de poucas palavras, vocês podem imaginar o que aconteceu. Ele me olhou, nos cumprimentamos, e eu tentava desesperadamente puxar assunto, fiz isso durante uma hora. Esta primeira hora foi uma

tortura, já não tinha mais assunto para puxar, ele só pronunciava monossílabos – sim, não, legal. A conversa morria e ficávamos olhando para um silêncio apavorante. Imaginem que ele fez uma viagem pelo mundo de um ano e eu perguntei como foi a viagem, sabe o que ele respondeu? Foi legal! Era assunto para o final de semana inteiro e ele só disse que foi legal e ficou me olhando. Pensei naquele instante, meu Deus! Imaginem que percebi isto na primeira hora de conversa, quer dizer, de ficar falando. Ainda tinha um final de semana inteiro pela frente! E o pior, naquele lugar não tinha quase nada para fazer! Que presente!

Quando finalmente este final de semana acaba e volto para casa, encontro com minha companheira e ela pergunta como foi o final de semana, respondo em poucas palavras: você nem imagina, o cara é um morto, não fala quase nada, tentei puxar tudo quanto é assunto e nada, foi uma tortura este final de semana. Mostrando para ela o quanto ELE era quieto e morto! Ela olha para mim e pensa: e ele acha que o outro é quieto e morto!

Este é o espelho da vida. Com estes dois exemplos em extremos opostos é possível perceber o espelho da vida acontecendo. E quanto mais forte for o espelho, ou seja, quanto mais parecida comigo a pessoa for, mais claro isto fica. Por que isto funciona assim? Porque quando duas pessoas tentam ocupar o tempo e o espaço com o seu modo de ser, uma invade o espaço de ser do outro. Então, quando elas têm perfis muito semelhantes, existe uma coincidência na forma de uso do espaço e do tempo, que gera conflito. Este é o espelho da vida, que está à disposição para o processo de **autodesenvolvimento**. Quando trago isto para o consciente, vou me autodescobrindo e posso lidar com as minhas questões. Quando sigo

pela vida inconsciente disso, acabo em uma repetição de situações como estas, que farão cair a minha ficha. Este é um dos jeitos pelo qual a vida ensina!

É interessante observar que, por outro lado, quando um gosta de falar e o outro gosta de ouvir existe uma sintonia, que num primeiro momento preenche as duas necessidades. Isto vai trazendo para os dois uma leitura rápida de como é o outro. O mais quieto percebe rapidamente, pela diferença, o quanto o outro é falador e no começo até admira esta qualidade e o falador percebe o quanto o outro é quieto e no princípio, até admira o quanto ele o ouve atentamente. Mas depois de um tempo, isto tem um limite, o mais quieto precisa de seu espaço de quietude para nutrir a sua natureza essencial e o falador que já se cansou de falar, precisa descansar a sua garganta senão nem falar vai mais conseguir.

Mas este espelho funciona para diferentes aspectos da personalidade. Se quero usar esta ferramenta, que está disponível na vida, a meu favor, preciso prestar atenção nas pessoas que me incomodam. Não que eu seja igual a elas, mas se analisar mais especificamente que comportamentos daquela pessoa me incomodam, muito provavelmente estarei diante de uma característica minha, que está sendo mostrada no espelho da vida.

Quando percebo em uma pessoa que não curto muito, que a sua arrogância me incomoda, o espelho da vida está me dizendo que, provavelmente tenho uma tendência a ser arrogante. Se uma pessoa que é muito faladeira me incomoda, provavelmente é porque também sou falador. Se em uma pessoa o que me incomoda é o seu orgulho, provavelmente é porque também sou meio orgulhoso. E

assim ocorre também, com o egoísmo, a inveja, o ciúme, a maledicência e tantos outros vícios de comportamento.

Pense na pessoa que mais te incomoda, que você não tolera! Naturalmente já tem uma foto na sua mente. Então, seja bem-vindo à brincadeira de aprendizado com o espelho da vida. Por experiência própria, sei que no primeiro momento vem a negação completa deste espelho. Mas, aos poucos, vou dissecando o que me incomoda naquela pessoa e vou encontrando mais especificamente o que o espelho está me revelando. Quando acho o que é, embora ainda duvidando, é bom perguntar a um amigo se ele acha que tenho um pouco daquela característica. E como estou diante de um amigo, provavelmente recebo uma resposta bondosa, mas reveladora: é você tem um pouquinho disto, mas só um pouquinho! E aí realmente posso começar a trabalhar no sentido de superar aquela característica, que não aprecio, em mim.

Começo a observar como ela acontece em mim e nos outros, quais as suas nuances, quais os seus gatilhos, em que situações este comportamento aparece. Interesse-me a ler mais sobre o assunto e a compreender os mecanismos associados a este comportamento, que desejo agora mudar. Pouco a pouco, vou compreendendo melhor e percebo que posso escolher outras formas de comportamento. Supero aquele padrão que já não quero mais repetir.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O efeito espelho.

O processo de individuação.

Persona e sombra.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre o mecanismo do espelho da vida, pense numa pessoa difícil para você e nela o que mais te incomoda.

Reúna alguns amigos e reflita sobre este mecanismo do espelho. Proponha a cada um localizar uma pessoa que tem algo que o incomoda muito e dialoguem para ver se isto aponta para comportamentos que os amigos veem uns nos outros.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina e refletir sobre este espelho da vida.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quais os incômodos que você tem durante a conversa;

quando você está relaxado, atento e aberto a se perceber no espelho da vida;

os *insights* que você começa a ter;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção para o espelho da vida;

sua capacidade de trazer percepções para o grupo sobre o espelho da vida.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença buscando perceber se existe alguma pessoa espelho a ser observada por você naquele momento.

Quando observar momentos em que você está incomodado com uma pessoa, faça um exercício imediato de respirar profundamente, relaxar, não alimentar este incômodo, e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, observando em detalhes o que te incomoda e o que isto lhe mostra segundo o espelho da vida. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações: antes e depois.

### ***Reflexões para depois da prática***

Estou conseguindo me perceber no espelho da vida?

O que aprendi sobre o espelho da vida e que mudanças estou fazendo em minha vida?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo atento e utilizando o espelho da vida para conscientemente melhorar?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir do uso consciente do espelho da vida?

Quando me sinto mais fortalecido: quando percebo e utilizo o espelho da vida ou quando não percebo nada disto?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o espelho da vida em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver com consciência do espelho da vida?

O que ainda me impede de viver mais neste estado de consciência do espelho da vida?



## *Eu e o outro*

Hoje encontrei alguém e tive uma discussão que acabou com o meu dia! Quantas vezes me deixo envolver por uma situação e quando percebo já estou chateado, de mau humor e nervoso? O que é isto? Por que isto acontece comigo? Para compreender esta situação, preciso primeiro perceber que sou um **ser espiritual** com uma consciência, que tem uma mente, tem sentimentos, vivencia uma experiência material, que a matéria é energia e que estou rodeado de influências espirituais. Segundo preciso perceber que a outra pessoa com quem me relaciono também é um ser espiritual e vivencia este mesmo universo.

Em cada fala, em cada encontro estou diante de um processo **energético**. A pessoa com quem dialogo está emanando uma determinada energia, que é fruto da sua maneira de ver o mundo e o ser, dos pensamentos que ela cultiva, dos sentimentos que nutre, das imagens e suposições que alimenta e das companhias espirituais que se agregam por afinidade influenciando esta pessoa. Por outro lado, eu também sou este mesmo conjunto de condicionantes.

Quando encontro outra pessoa, normalmente, não estou consciente de todo este quadro e me envolvo em todo este conjunto. Quando estou diante de uma pessoa equilibrada, apreciativa, ética, amorosa,

que cultiva valores e tem sabedoria, sinto esta influência positiva, me deixo envolver por esta energia e nem me preocupo com isto. Porém, algumas vezes, estou diante de uma pessoa desequilibrada, negativa, belicosa, com muitos vícios, de valores duvidosos e acabo me deixando influenciar por todo este quadro energético, sem perceber, como se não tivesse opção.

A **energia** do outro é **responsabilidade** do outro! A minha energia é minha responsabilidade! O outro quando está vibrando uma energia negativa o problema é dele, se eu permito que esta energia me contamine, o problema é meu!

Ao ouvir uma fala mais agressiva, se penso que isto é comigo e entro em discussão, estou permitindo que o outro defina a energia que vou vibrar. É como se eu aceitasse toda proposta energética, que é feita através das situações e das interações, sem assumir nenhuma responsabilidade pela escolha da minha energia.

Quando consigo compreender esta dimensão dos encontros, passo a cuidar de minha energia e de como entro e me mantenho neles. Continuo a nutrir minha energia, os pensamentos, os sentimentos, as companhias espirituais e as atitudes que escolho ter na vida, independentemente de quem está à minha frente. Nada pode tirar a paz e a tranquilidade que conquistei. Consigo separar bem este meu pequeno universo, do universo do outro. E, nesta condição, fica mais fácil me relacionar com os outros por mais difíceis que sejam. Embora em alguns momentos esteja diante de um conjunto desequilibrado e complicado, sei que ali também existe um ser espiritual, em processo de aprendizado, vivendo um momento difícil fruto das suas escolhas.

Nesta condição, de consciência, além de não me emaranhar com a situação do outro, ainda posso vibrar boas energias para que ele melhore seu quadro energético, posso emitir pensamentos de paz, harmonia e compreensão, posso nutrir o sentimento de compaixão, exercitar a empatia, ter falas e atitudes bondosas e de auxílio. Sei que somos todos seres espirituais, em processo de **aprendizado** e que esta caminhada é coletiva. Assim posso, em meu momento de equilíbrio, cooperar com a caminhada do outro, e espero que em meus momentos de desequilíbrio, encontre também alguém consciente para me ajudar.

Minha história espiritual é bem maior do que conscientemente conheço. Tenho traços que me permitem inferir as **vivências** que tive em minhas múltiplas vidas pelos **padrões** que repito, pelos pensamentos recorrentes, pelas atitudes mais recalcitrantes, pelas virtudes que já percebo despontar, pelos vícios ainda presentes e pelas tendências que apresento. E, o outro, da mesma forma. Assim, por uma decisão consciente, por compreender a ampla dimensão de cada um de nós, passo a tentar contagiar o outro com a minha energia quando estou bem e passo a estar aberto a receber do outro, a sua energia, quando não estou legal. Desta forma, assumo a responsabilidade pela energia e pelo ser espiritual que sou e também por minha contribuição para a energia e a harmonia espiritual do conjunto da sociedade.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O ser espiritual no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e em outras doutrinas espiritualistas.

Dinâmicas humanas.

Os quatro acordos da filosofia tolteca.

As múltiplas inteligências – cognitiva, emocional, relacional e espiritual.

A energia que vibramos.

Influência de nosso pensamento na água.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre a sua energia e a energia dos outros.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a influência da energia de uns sobre os outros no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação, a energia que você emana e a energia que recebe.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

a sua energia e a de cada um no grupo;

o que acontece com a sua energia e a de cada um no grupo quando o ego assume o controle;

quando você está relaxado, atento e vibrando uma energia positiva e de paz;

quais os sentimentos presentes nos diferentes estados energéticos seu e dos outros;

sua capacidade de escolher sua energia independente da energia dos demais.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão em um relacionamento e experimentar este estado de atenção e presença, e procurar manter uma energia positiva e de paz, sem deixar contagiarse pela energia do outro.

Quando observar momentos em que você está diante de alguém operando a partir do ego, com uma energia de conflito, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e operar a partir da sua consciência espiritual, vibrando uma energia positiva e de paz. Observe sua energia e sentimentos durante a experiência.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre pensamentos, sentimentos, atitudes e energia, minha e dos outros? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou diante de pessoas com pensamentos, sentimentos, atitudes e energia de conflito ou de paz?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de estar com pessoas com pensamentos, sentimentos, atitudes e energia de paz e harmonia?

Diante de pessoas com pensamentos, sentimentos, atitudes e energia de conflito ou de paz, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber pensamentos, sentimentos, atitudes e energia de conflito ou de paz em minhas relações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver e me manter com pensamentos, sentimentos, atitudes e energia de paz e harmonia, mesmo diante de relacionamentos desafiadores, independentemente do outro?

O que ainda me impede de viver mais com pensamentos, sentimentos, atitudes e energia de paz e harmonia na relação com os outros?



## *Ética do cuidado*

Ninguém cuida daquilo que não ama! Mas ninguém ama aquilo que não conhece! Assim Leonardo Boff resume a ética do cuidado. Todo ser humano começa sua jornada, aqui no planeta, da mesma forma. Assim que nasce precisa de alguém que o ame, pois precisa de cuidados para sobreviver. Quanto mais se pratica o cuidado, mais se pratica o amor. O cuidado reforça o amor e este reforça o cuidado em um ciclo virtuoso como o do cuidado e amor das mães pelos filhos.

Quanto mais eu me dedico a **conhecer** alguém ou algo, mais estou inclinado a **amar** esta pessoa, esta situação ou esta parte da natureza. Esta parte me encanta! E é fácil de compreender como este mecanismo se processa. Sou curioso e minha curiosidade me leva a uma aventura de descobertas. Cada pedacinho da vida que vou descobrindo é uma parte da criação divina que se revela. Como não se encantar a cada novo espaço explorado da vida, das pessoas, do mundo e do universo!

Se me dedico a contemplar e conhecer a natureza, me encanto com a beleza das plantas, com a diversidade de suas formas, de suas cores e com a dinâmica de seus sistemas. Se, sou um biólogo e passo a conhecer e estudar a vida na natureza, me encanto pela harmonia e pelo milagre do germinar da semente, do crescimento da planta em

busca da luz, do mecanismo da fotossíntese, da absorção de nutrientes, da mudança de forma, da beleza e delicadeza das flores, que se transformam em frutos e da abundância da sua produção.

Quando um biólogo olha no microscópio como fez Bruce Lipton, se encanta ao descobrir uma outra vida dentro da vida, uma vida encantadora, sutil, delicada, uma perfeição e uma harmonia no funcionamento das células, no seu agrupamento em tecidos e estes em órgãos que apresentam uma outra camada de vida.

Ao olhar para o céu à noite me deslumbro com a imensidão de estrelas que vejo. Ao observar esta imensidão com um telescópio me dedico a perscrutar pequenos pedacinhos do universo, ver o que há nele e do que é feito. Ao compreender como a estrela nasce, fica adulta, envelhece e se resfria. Como os planetas orbitam em torno destas estrelas com uma precisão fantástica. A cada novo mergulho, descubro ainda mais elementos e questões que me intrigam e desafiam. Novas constelações, novas galáxias, novas nebulosas, novos corpos celestes, novos mecanismos a serem compreendidos! Como não se apaixonar!

Este mesmo processo de encantamento ocorre quando me dedico realmente a conhecer outra pessoa. Vou além das primeiras impressões e dos julgamentos iniciais, entro na sua história, nas suas lutas, nas suas conquistas, nos seus sofrimentos, nas suas habilidades, nas suas paixões, na sua forma de ver a vida, de ver o mundo, de se relacionar, de sentir e de amar. Quando mergulho além das aparências e entro na alma daquela pessoa, começo a compreender suas lutas contra os vícios, a dureza destas lutas e também passo a perceber as virtudes que nela desabrocham em gestos de atenção, de carinho e de cuidado.

Gosto de pensar que cada pessoa é um mundo novo a ser descoberto. Costumo começar o diálogo com a pergunta: qual a sua história? Geralmente as pessoas gostam de contar a sua história, principalmente as partes mais marcantes, tanto positivas, quanto negativas. São histórias reais, momentos vividos, cenários diversos, atitudes tomadas, desafios superados, lições aprendidas, conquistas realizadas, um turbilhão de sentimentos e de relações. É como uma viagem a um lugar distante onde me encanto pela paisagem, pela natureza, pela arquitetura, pelos costumes e tradições, pelo ritmo de vida, pela gastronomia, pelos vestuários, pela língua e pelos significados. Ao me dedicar curiosamente ao outro me deixo encantar, por este outro jeito de ver a vida e de viver. Quanto mais me dedico a esta aventura de descobertas, mais conheço este outro, mais empatia tenho com a sua situação de vida, mais me surpreendo com o que descubro sobre esta pessoa. Desligo-me totalmente da imagem que tinha dela, passo a ver não mais a superficialidade, mas a sua profundidade. Como não amar esta história de vida única e que tanto pode me ensinar!

Se não amo uma pessoa, um lugar ou uma situação é porque ainda não me dediquei a conhecer esta pessoa, este lugar ou esta situação. Geralmente, em uma pessoa que não gosto, percebo mais o lado sombra dela, coloco uma lente de aumento em seus defeitos e suas mazelas. Com isto deixo de conhecer as histórias que a levaram a esta situação e as marcas profundas de sentimentos experimentados em suas vivências. Percebo então que ela está na situação em que se encontra não por mero acaso ou capricho. Por outro lado, se não gosto desta pessoa, não percebo o seu lado luz, as suas virtudes, as suas atitudes amorosas, os seus trabalhos de ajuda ao próximo, o que

ela gosta de ler, de ver, de aprender, o que ela conhece, o que ela pratica, a sua espiritualidade. Nestes campos é que a vida reserva surpresas para quem está aberto a conhecer em profundidade o outro e desvendar este universo.

Ninguém ama aquilo que não conhece! Se experimento conhecer uma pessoa, um espaço, uma história, um campo de conhecimento, uma filosofia, uma organização, um pedaço qualquer da vida, não tenho saída, pois me dedico a conhecer um pouquinho de Deus escondido naquele contexto. Como não se encantar diante de sua harmonia, beleza, amorosidade e perfeição!

Mesmo nas pessoas mais difíceis, recoberta por muitas camadas de defeitos, de agressividade, de fingimentos e de maldade, existe um ser espiritual em processo de aprendizado que é uma semente divina, criativa, transformadora e amorosa latente à espera de algo ou alguém que a toque, a reconheça, lhe dê atenção, carinho e oportunidade.

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

O cuidado.

A biologia da crença.

Amor e cuidado no espiritismo, no budismo, no hinduísmo e em outras doutrinas espiritualistas.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre como o conhecer pode levar ao amar.

Reúna alguns amigos e reflita sobre o que estão se dedicando a conhecer no dia a dia e que sentimentos isto desperta.

Ao contemplar a natureza aproveite, para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina e se dedicar a conhecer um pequeno aspecto dela que te chame a atenção e perceber os sentimentos que isto desperta em você.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está relaxado, atento e aberto a conhecer;

quando você está refratário a conhecer;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença, atenção espiritual e abertura a conhecer;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre a atitude curiosa de conhecer mais profundamente e o encantamento que ela pode produzir.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença, para se dedicar a contemplar e conhecer melhor o outro e a situação.

Quando observar momentos em que você está mais refratário a conhecer, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a estar aberto a conhecer. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

## ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre a abertura a conhecer e seus efeitos? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando refratário a conhecer ou quando estou curioso e aberto a conhecer?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos de maior curiosidade e abertura a conhecer?

Na minha verdade e refratário ou aberto a conhecer, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais curioso e conseguindo perceber a abertura a conhecer e seus efeitos em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver curiosamente e aberto a conhecer?

O que ainda me impede de viver mais curiosamente e aberto a conhecer?



## *Relacionamento consciente*

Em um relacionamento estou sempre diante de uma outra pessoa que é **diferente** de mim. Estou diante de outro mundo. O que faço diante disto é uma escolha em termos de espiritualidade, de energia, de percepção, de aprendizado, de sentimentos e de atitude. Posso me apaixonar ou posso odiar aquela pessoa dependendo da forma como me relaciono e da intenção que alimento.

Para estar consciente em um relacionamento preciso primeiro reconhecer o outro, como um legítimo outro, que tem direito à existência como eu. Reconhecer que diante de mim está outro ser que desenvolveu percepções, aprendizados, valores, virtudes e vícios através de uma história muito diferente da minha. História desta e de outras vidas. Conhecer histórias pode ser uma aventura ou algo maçante dependendo da atitude que escolho. Ao analisar e julgar o outro, este processo fica monótono e logo me aborrece. Porém, se assumo uma **atitude de aprendizado e troca**, desejo conhecer profunda e sinceramente esta outra história e saborear este olhar, esta experiência, esta vivência, que me encanta e pode trazer muitos aprendizados. Julgar é uma atitude do ego e vontade de aprender é do espírito. Quando estou em um relacionamento mais longo, como em um casamento, quero conhecer, desvendar, aprender com o outro

ou apenas compará-lo comigo, julgá-lo e competir com ele – a atitude faz toda a diferença.

Minha atitude diante do outro, também desperta sentimentos nele e em mim. Uma forma de estar mais consciente em um relacionamento é reconhecer estes **sentimentos**, falar do que eles provocam em mim e perceber o que causam nele. Assim, não ignoro esta dimensão, mas a acolho como parte do processo de me relacionar e lidar com ela.

No nível **mental** tenho minha maneira de pensar e de perceber o universo, o mundo, o ser e a vida, e o outro tem a sua maneira. Assim, posso ter diante disto uma atitude a partir do **ego** - que sabe tudo, quer mostrar o quanto o outro está equivocado ou uma atitude de humildade, a partir do **espírito**, de quem sabe muito pouco da vida, ainda tem tudo a aprender e está muito interessado em conversar, **dialogar** e **trocar percepções** neste sentido. Neste nível, também devo lembrar que minha mente pode criar fatos e fazer **suposições**, o que normalmente acontece. Diante de um relacionamento, preciso estar atento para evitar que esta mágoa de fazer suposições opere no automático, ampliando a realidade para além dos fatos em si. Um exercício que ajuda nesta hora é se perguntar: o que estou considerando no relacionamento, neste momento, é um fato ou já é uma suposição. Assim, gradativamente, vou limpando minha percepção trabalhando apenas com os fatos, com o que é, e não mais com as suposições criadas por minha mente inquieta.

Como sei que sou um ser energético também preciso perceber o outro da mesma forma. A **energia** muda a cada momento, por isso preciso estar atento e perceber que cada situação tem uma proposta energética. Tenho a escolha de como interagir, mantendo a energia que desejo cultivar. Quantas vezes me relaciono inconscientemente e

só percebo isto quando já aceitei totalmente a proposta energética do outro e estou embolado com aquela energia? Por outro lado, quantas vezes estive em um desequilíbrio energético e procurei outra pessoa para conversar para voltar a um estado de equilíbrio? A questão aqui é, o quanto estou consciente desta dimensão em mim e no outro e me relaciono considerando-a em nossa interação. Diante de uma proposta energética em desequilíbrio, posso me embolar com a situação, deixá-la acontecer sem alterar a minha qualidade energética ou propor fazer algo juntos para melhorá-la.

Indo um pouco mais além, sou um **espírito** imortal com múltiplas vivências e a outra pessoa que está diante de mim, também o é. Assim, reconhecer esta dimensão, explicitamente em meus relacionamentos abre espaço para aprendizados muito mais profundos. Neste nível de aprendizados tenho os desejos, a capacidade de escolha, os valores, a visão do cosmos, do mundo, do ser e da vida, as tendências, as virtudes, os vícios, as superações e o caráter. Este é o nível espiritual de trocas, que posso colocar em movimento nos meus relacionamentos.

Em uma metáfora da vida, os relacionamentos podem ser comparados com um jogo. Têm pessoas que gostam de jogar tênis e outras de jogar frescobol. No **tênis**, que é um jogo competitivo, busco explorar os pontos fracos do adversário, forço as jogadas buscando fazer com que ele erre e cada erro seu é uma comemoração para mim até finalmente derrotá-lo. O jogo de tênis é a metáfora daqueles relacionamentos que se fazem a partir do **ego**. Escolho uma pessoa pela sua aparência bonita porque meu ego quer desfilas com este troféu e vice-versa. Diante das situações vividas, escolho uma atitude de comparação, de julgamento e passo a apontar os erros do outro,

que entra na mesma vibração e faz o mesmo comigo e este jogo vai se acelerando. Somos apenas dois egos competindo e que vença o melhor!

Já no jogo de **frescobol**, que é uma brincadeira colaborativa, quando o outro manda uma bola mal colocada, procuro apanhá-la e devolver da melhor forma possível, facilitando ao outro a sua próxima jogada. É um jogo cooperativo onde estou sempre percebendo o outro e lhe ajudando a ter o melhor desempenho e aprendizado, e vice-versa. Quanto mais equilibrados estamos, melhor é o jogo. No frescobol, posso não estar diante do parceiro ideal, mas se vamos brincando e aprendendo ao longo do jogo, ele fica cada vez melhor e ao final podemos comemorar esta conquista. Este jogo é uma metáfora para os relacionamentos, que se fazem a partir do **espírito**, que sabe o quanto não sabe e o quanto ainda tem a aprender e nesta atitude se relaciona com o outro, numa postura de aprendizado profundo. Aprendizado prático de vida e de atitudes, aprendizado espiritual, aprendizado dos sentimentos e aprendizado energético.

Além disto, nos relacionamentos, a escolha de minha forma de perceber o outro e de minha atitude mental, física e espiritual, determinam a energia que vibro e alimento e o mesmo acontece com o outro. Este conjunto de vibrações acaba atraindo as companhias espirituais simpáticas: tanto as inspiradoras – quando a energia é mais equilibrada; quanto as que desejam influenciar negativamente – quando a energia está desequilibrada. Embora fisicamente veja apenas duas pessoas se relacionando, espiritualmente, normalmente, existe um conjunto maior de seres espirituais participantes neste processo. O que gera uma preocupação ainda maior, porque quando escolho atuar a partir do ego ou do espírito, estou sendo responsável

também por um quadro de influências que potencializa aquela minha decisão. Uma discussão pode se tornar muito mais acalorada com influências espirituais negativas, em meu campo mental, como também pode se tornar muito mais inspiradora e agradável, se atraio boas companhias espirituais para participar. A escolha é minha!

### ***Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...***

Dinâmicas humanas.

Dinâmica dos grupos.

Jogos cooperativos.

Influências espirituais na visão do espiritismo, do budismo, do hinduísmo e outras doutrinas espiritualistas.

### ***Práticas sugeridas para quem quer exercitar***

Ao caminhar reflita sobre o quão consciente estão sendo os seus relacionamentos.

Reúna alguns amigos e reflita sobre as dinâmicas humanas e os relacionamentos conscientes no dia a dia.

Ao contemplar a natureza, aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual e perceber os relacionamentos cooperativos nela existentes.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

quando você está consciente do seu relacionamento com as pessoas do grupo;

quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção consciente para os relacionamentos;

sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo sobre os relacionamentos conscientes.

Quando fizer um passeio ou uma viagem, procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em um momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença para se relacionar de forma consciente, sem necessidade de controlar a situação, mas apenas vivenciá-la.

Quando observar momentos em que você está operando a partir do ego, faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a exercitar um relacionamento consciente, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

### ***Reflexões para depois da prática***

O que já aprendi sobre o relacionamento consciente? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo a partir do ego ou exercitando uma atitude consciente de relacionamento?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos com consciência de meus relacionamentos?

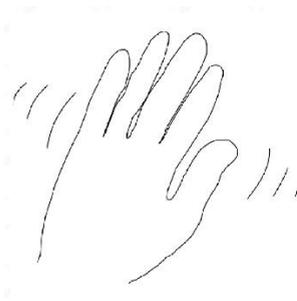
Em relacionamentos egóicos ou em relacionamentos conscientes, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a consciência dos relacionamentos em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver relacionamentos conscientes?

O que ainda me impede de viver mais relacionamentos conscientes?





## *Despedida*

Se você chegou até aqui, certamente como eu, ainda é um aprendiz da vida, mas um pouquinho mais consciente de seu potencial como espírito, que é amor e luz, atuando na vida que é pura energia. Agora você pode compartilhar comigo outras cartas, outros capítulos que ainda estão em branco para os novos aprendizados que se seguem nesta jornada.

Eu e você podemos criar estas novas cartas, novos capítulos para que a jornada de aprendizado fique ainda mais instigante, desafiadora, entusiasmante e emocionante.

Ficarei muito feliz em receber comentários e sugestões sobre a sua experiência com o livro.

Tenho plena consciência de que eu não fiz este livro, mas que participo dele como co-autor. Ele é parte de um processo que está tecido a partir de fios de tantos outros livros, experiências e inspirações, que segue com você e os outros leitores, com seus processos conscientes de autodesenvolvimento e com os desdobramentos em suas vidas.

Que a aventura da vida siga abundante de desafios e aprendizados, de amor e de sabedoria, através desta e de outras vidas, para todos nós espíritos imortais!

Gratidão pela atenção e participação!

Até uma próxima oportunidade!

Abraços

Eduardo

P.S. No meu canal no Youtube você encontrará muitos vídeos interessantes que podem ampliar as perspectivas desta jornada.



## *Autores inspiradores e influentes*

Muitos autores, doutrinas e tradições ancestrais inspiraram a compilação desta obra. A seguir cito os mais significativos sem deixar de lembrar os muitos autores e amigos dos dois planos da vida que me influenciaram de forma indelével nesta caminhada. A seguir como degustação ofereço seus nomes e uma visão dos temas que me entusiasmaram e encantaram:

Allan Kardec – A ciência, a filosofia e a moral da doutrina espírita que abrem um campo enorme de estudo, investigação e transformação.

Amit Goswami – A física quântica, este novo campo da ciência, que veio apresentar a dinâmica da realidade energética subjacente a realidade material e a espiritualidade com o ativismo quântico.

Augusto Curi – A gestão das emoções que vem revelar um novo campo de investigação deste sinalizador de nosso desenvolvimento, para que com método nos apropriemos de nossas emoções como sinalizadores do nosso viver e do nosso evoluir.

Aurélio Andrade – O pensamento sistêmico traz uma nova linguagem que permite a representação de raciocínios que envolvem muitas variáveis e ciclos de retroalimentação permitindo melhores

representações e a compreensão de eventos e fenômenos da vida cotidiana.

Bassarab Nicolescu – A transdisciplinaridade traz uma nova perspectiva científica sobre a vida e a realidade.

Bruce Lipton – A biologia do acreditar, a transcendência que define a evolução do ser, a revelação do movimento básico da vida e do papel da epigenética na formação e desenvolvimento do ser.

Carl Gustav Jung – A psicologia analítica, os arquétipos e o papel dos sonhos no acesso aos conteúdos mais profundos do ser.

Carlos Calvo – O território da educação é sistêmico e transdisciplinar.

Dalai Lama – A filosofia budista em especial a compaixão, o contentamento e o caminho do meio.

Daniel Goleman – O desenvolvimento da inteligência emocional.

Deepak Chopra – As leis espirituais da yoga que estão baseadas nos Upanishads, escritos védicos mais ancestrais sobre espiritualidade.

David Cooperrider – A investigação apreciativa e a possibilidade de um olhar mais amoroso, apreciativo, positivo e construtivo sobre as pessoas, as organizações e a vida.

Divaldo Pereira Franco – psicografias pelo espírito Joanna de Angelis  
– A psicologia transpessoal abrindo horizontes para a ciência espírita.

Eckhart Tolle – A consciência observadora da experiência humana e de suas emoções como método de desenvolvimento pessoal e espiritual.

Edgar Morin – Os saberes necessários para a educação que resume muito bem os desafios atuais da educação.

Francisco Candido Xavier – psicografias diversas – A realidade espiritual e a interação dos espíritos conosco. A vida, os ensinamentos e os exemplos de Jesus.

Fritjof Capra – Novos paradigmas, o ponto de mutação, a ecologia profunda e a alfabetização ecológica.

Gunter Pauli – A economia marrom e a economia azul.

Johann Pestalozzi – Fundamentos da pedagogia da educação que permite que o ser interaja a partir da sua curiosidade e se revele ao mundo.

José Pacheco – A escola da ponte e seu sistema sem séries baseado em projetos que partem da curiosidade, das crianças e jovens, que se agrupam por tema, orientadas por um facilitador, que as ajudam a visualizar e integrar o conhecimento das disciplinas na sua elaboração.

Joseph Jaworski – A sincronicidade como parte natural da vida.

Kaka Werá Jecupê – A tradição ancestral tupi-guarani, sua cosmovisão e sua sabedoria de vida.

Leon Denis – Enfoque espírita sobre o ser integral, o destino e a dor.

Leonardo Boff – A ética do cuidado, as quatro ecologias e as inteligências múltiplas.

Marshal Rosenberg – A comunicação não violenta e a prática do diálogo consciente.

Marilu Martinelli – Prática da educação em valores humanos.

Marlon Reikdal – Cultivo das emoções numa visão psicológica e espírita.

Moji – Meditação, atenção e presença.

Osni Ramos – A física quântica para leigos.

Otto Scharmer – A teoria U e o U-lab que são, respectivamente, metodologia e espaço de aplicação para criação de projetos e estruturas que vão muito além do ego na direção do fluxo, de criações coletivas realmente cooperativas e fraternas.

Paulo Gaudêncio – O mecanismo da angústia e da frustração na formação do ser. As diversas personas que representamos e suas múltiplas percepções pelas pessoas.

Peter Senge – Linguagem do pensamento sistêmico e o estado de presença como práticas saudáveis de vida.

Pierre Weil – Promoção da cultura da paz com uma visão holística do ser e da vida. Paz consigo mesmo, com os outros e com a natureza.

Rupert Sheldrake – Teoria em investigação dos campos morfogenéticos que explicam as interações não locais.

Sabedoria ancestral – Nos upanishads, no hinduísmo, no budismo, no cristianismo, no sufismo, no espiritismo, nas tradições indígenas, na educação em valores humanos.

Sathia Sai Baba – Ensinaamentos e prática de educação em valores humanos para promoção de uma cultura de paz.

Sri Prem Baba – Ensinaamentos de educação baseada em valores humanos.

Stephen Covey – Os hábitos das pessoas eficazes, as inteligências física, mental, relacional e espiritual, e princípios de vida segundo estas inteligências: viver, aprender, amar e deixar um legado.

Viktor E. Frankl – A importância do sentido da vida para o nosso viver.

Walmir Cedotti – A ecopedagogia como uma nova forma de educação para a vida e o viver.



## *Livros do autor*



UM SONHO POSSÍVEL – Do materialismo não-sustentável a uma vida holística sustentável, de Eduardo Manoel Araujo, é uma grande declaração de amor à vida, um convite ao leitor para que se permita a duvidar de algumas verdades tidas como prontas e acabadas, dando-se a chance de pensar o mundo e a realidade sob um ângulo mais generoso.

Ao compartilhar suas reflexões, o autor fala sobre paradigmas, modelos mentais, aprendizado e sustentabilidade, num exercício sensível e comprometido em busca da evolução do pensamento e de ações por meio das quais a plenitude será encontrada se o homem puder se desenvolver de modo integral, como mente, corpo e espírito.

Ousado e substantivo na expressão de UM SONHO POSSÍVEL, o autor demonstra como pode ser o direcionamento da pesquisa, da tecnologia e do desenvolvimento em países sob a visão do novo paradigma.

As críticas feitas ao modelo materialista e consumista de relações humanas e ecológicas são comparadas à proposta que faz de construção de um ciclo virtuoso que inclui uma visão de futuro para o Brasil – para todos nós – se ampliarmos cada vez mais o número de pessoas interessadas em conviver bem consigo mesmas, com o Outro, com a Natureza e com a Criação.



### *Sobre o autor*

**Eduardo Manoel Araujo**, tem 62 anos, é casado, pai de dois filhos, avô de três netas, espírita, engenheiro, escritor, palestrante, poeta e velejador.

Autor do livro “Um Sonho Possível – do materialismo não sustentável a uma vida holística sustentável”. Membro do Centro de Letras do Paraná com diversas poesias e crônicas publicadas.

Com uma formação multidisciplinar, é engenheiro civil, mestre em Ciência da Computação e mestre amador pela Capitania dos Portos de Paranaguá. Aprofundou seus estudos em Valores Humanos, na Fundação Peirópolis; em Qualidade, na *Japanese Union of Scientists and Engineers*; em Estratégia, na *University of Michigan*; Investigação Apreciativa, na *Weatherhead School of Management da Case Western Reserve University*.

Ao longo de 32 anos trabalhou na Companhia Paranaense de Energia (Copel) onde gerenciou as Superintendências de Recursos Humanos e de Gestão para a Sustentabilidade, o Programa de Qualidade, a Divisão de Suporte a Engenharia de Software, foi assessor de Gestão, de Planejamento Empresarial e de Tecnologia da Informação.

Foi Secretário Executivo do Conselho de Cidades do Paraná, *In-Country Convenor* e *Global Advisor* do Programa de cidades do Pacto global da ONU.

Foi um dos fundadores do Allan Kardec Spiritist Group of New Zealand, vice-presidente e coordenador de evangelização do Centro de estudos espíritas Francisco de Assis. Participa da Sociedade Espírita Renovação nos grupos de estudo "Vivendo com Jesus" e "Ser Família com Jesus". Está articulando atualmente a Academia do Espírito.

Foi um dos fundadores, presidente e diretor, do Instituto Arayara de educação para a sustentabilidade, conselheiro do Centro de ação voluntária de Curitiba e do Instituto brasileiro da qualidade e produtividade no Paraná.

Alguns movimentos, programas e projetos que articulou, coordenou e orientou: Pedagogia da vida, Aliança Paraná sustentável, Tributo ao Iguaçu, Escola dos sonhos, Brasil feliz, Comunidade dos sonhos, VemSer, Desenvolvimento local sustentável, Educação para a sustentabilidade, Universidade aberta para a sustentabilidade.

É autodidata em psicologia – junguiana, espírita e transpessoal. Dedicou-se há muitos anos a temas relativos ao ser humano integral – espírito, mente e corpo. Tem compartilhado seus conhecimentos e experiências por meio de diálogos, *lives*, palestras e artigos publicados.

O paradigma holístico com uma visão de desenvolvimento do ser integral está presente em seu dia-a-dia e se revela em cada capítulo deste seu segundo livro.

## Sobre a obra



***Ser Viver Conviver – uma aventura de descobertas e aprendizados***, de Eduardo Manoel Araujo, é um convite à ampliação da compreensão da vida, ao desenvolvimento do ser integral e ao desenvolvimento dos relacionamentos. Instiga o leitor, para que se permita a duvidar de algumas verdades tidas como prontas e acabadas, dando-se a chance de pensar a vida, o ser e a realidade a partir de uma perspectiva mais abrangente e amorosa.

Ao compartilhar suas reflexões, com base em suas experiências e aprendizados, o autor fala sobre leis básicas da vida – que em sua base é energia –, autodesenvolvimento mental e espiritual, paradigmas, modelos mentais, aprendizado, diálogo, diversidade, empatia e relacionamentos conscientes num exercício sensível e comprometido em busca da evolução do pensamento, das percepções e das ações por meio das quais a plenitude será encontrada se o homem puder se desenvolver de modo integral, como mente, corpo e espírito.

Ousado e substantivo na expressão de Ser Viver Conviver, o autor convida ao cultivo da harmonia consigo mesmo, com os outros e com a vida através de pequenas mudanças de percepção que ampliam a visão do ser que somos e do sentido da vida.