

GABRIELLE BERNSTEIN

Uma das 100 pessoas
espiritualmente mais influentes do mundo



UNIVERSO
ESTÁ
CONSIGO



Transforme o medo em confiança
e cumpra o seu destino

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO 1: Temos um poder oculto	17
CAPÍTULO 2: Somos quem sonha o nosso sonho	35
CAPÍTULO 3: Estamos sempre a ser orientados, <i>mesmo que não pareça</i>	55
CAPÍTULO 4: As nossas vibrações são mais fortes do que as nossas palavras	69
CAPÍTULO 5: O Universo é rápido quando nos divertimos!	87
CAPÍTULO 6: Os obstáculos são desvios no caminho certo	101
CAPÍTULO 7: A certeza abre-nos o caminho para o que desejamos	115
CAPÍTULO 8: O Universo fala de maneiras misteriosas	133
CAPÍTULO 9: A unidade liberta-nos	149
CAPÍTULO 10: Somos o Universo	167
CAPÍTULO 11: Quando julgar que se entregou, entregue-se mais	181
CAPÍTULO 12: Seja um instrumento para o amor	193
AGRADECIMENTOS	205

*À minha querida amiga Micaela, obrigada por seres
a minha companheira de caminhada espiritual.*

INTRODUÇÃO

Na primavera de 2015, tive um colapso nervoso numa aula de yoga. De repente, a meio de uma saudação ao Sol, o terror e a ansiedade dominaram-me. Sentei-me no tapete para recuperar o fôlego. Foi então que senti uma dor terrível no pescoço, e fiquei com o lado esquerdo do rosto e o braço dormentes. Comecei a descontrolar-me. Saí da aula, liguei ao meu marido e marquei uma consulta de urgência no médico.

No espaço de 24 horas fora submetida a várias ressonâncias magnéticas e análises ao sangue. A espera pelos resultados foi dos momentos mais assustadores de toda a minha vida.

Quando os resultados finalmente chegaram, fiquei perdida. Não havia diagnóstico para os meus sintomas físicos e, em última análise, os médicos consideraram o episódio um ataque de pânico. Mas a experiência parecia não fazer qualquer sentido. Naquele momento da minha vida, tinha um marido espantoso que me apoiava, uma carreira que ia de vento em popa, um corpo saudável e uma família que me adorava. Com efeito, tinha uma vida com que nunca sonhara. Passara uma década a desenvolver a prática espiritual, a sarar feridas antigas e a aprofundar a minha fé. E, finalmente, estava livre, ou assim julgava.

Na semana que se seguiu consegui recompor-me, mas continuava bastante preocupada com o motivo que levara à situação. Não conseguia entender o que se passara, pelo que me virei para a meditação, de modo a alcançar a minha sabedoria interna e alguma orientação. Ao sair do silêncio profundo comecei a escrever no meu diário. As palavras jorraram para a folha: «Trata-se da tua resistência ao amor e à liberdade. O negrume no teu interior está a resistir à felicidade.»

Fiquei espantada com o que escrevera. Poderia aquela intensa dor física ser realmente a minha resistência ao amor? Durante anos pensei que seria feliz e livre assim que resolvesse as minhas feridas passadas. Seria feliz e livre assim que estabelecesse a sensação de segurança. E seria feliz e livre assim que aprofundasse a minha ligação espiritual. A felicidade e a liberdade tinham-se, deveras, estabelecido graças ao meu empenho no crescimento pessoal e no percurso espiritual. O mundo exterior começou a refletir o meu estado positivo interno e a vida fluía maravilhosamente. Depois, certo como um relógio, o medo presente no meu íntimo fez tudo o que pôde para resistir ao amor e à luz dos quais eu passara a depender.

Observei atentamente esta resistência de modo a compreender e a reconhecer a sua presença. Depois de muita exploração percebi que é a resistência ao amor que nos mantém no escuro. É por causa dessa resistência que ficamos presos a padrões que nos impedem de medrar. Talvez note que sente alívio regular com meditação, orações, afirmações positivas, terapia ou qualquer outro tipo de crescimento pessoal, mas acaba por sabotar essa tão boa sensação com uma crença limitadora, um comentário

negativo ou um padrão viciante. A experiência continua a ocorrer pois assim que nos viramos para a luz, a luz dentro de nós resiste-lhe.

Mesmo quando nos comprometemos a procurar amor e felicidade, amiúde temos dificuldade em abdicar do medo do qual nos habituámos a depender. Damos um objetivo à nossa dor, acreditando que o esforço e o sofrimento são necessários para obter êxito, ou para garantir a alegria, ou para ter uma vida com sentido, e sentimo-nos seguros num estado de conflito e controlo. Acreditamos, inconscientemente, que para ficarmos vivos, não importa quão grande pareça o amor, temos de nos agarrar aos nossos mecanismos de proteção.

Podemos estar a fazer tudo o que podemos para criar liberdade, entrar no fluxo e libertar os hábitos assentes no medo, mas é provável que assim que sintamos alguma liberdade sejamos bloqueados pela sombra do medo que reside abaixo da superfície. Talvez ainda não tenha reconhecido o padrão, mas quando isso acontecer poderá dar início à jornada a caminho da liberdade. Isso deve-se ao facto de o principal motivo para a nossa infelicidade ser de uma simplicidade desarmante: *nós resistimos à felicidade*.

Sigmund Freud interessou-se pelo fenómeno da resistência quando muitos dos seus pacientes não melhoravam. Certa noite, num sonho, ocorreu-lhe que um dos pacientes não melhorava porque não queria melhorar. O sonho levou-o a dedicar grande parte da sua prática à análise dessa resistência, que se tornou uma das bases dos seus tratamentos.

Ao contrário do paciente de Freud, assim que abriu este livro, caro leitor, comprometeu-se em acordar do medo

e sincronizar-se com o amor. Esse é um compromisso imenso. Não obstante, a presença do medo em si fará o possível por mantê-lo encurralado na dor e no negrume. Esse medo é a raiz de todos os seus problemas e sensação de distanciamento. Para realmente aceitar o amor do Universo terá de encarar a sua resistência e abdicar de um sistema de pensamento que identificou erroneamente como sendo a segurança e a base da sua vida.

**LIÇÃO UNIVERSAL: PARA SERMOS LIVRES
TEMOS DE RECONHECER A RESISTÊNCIA.**

Temos de reconhecer que ao mesmo tempo que contamos com uma mentalidade milagrosa, uma necessidade de estar em paz, temos igualmente em nós uma mente errada que diz: «Eu não quero ser livre. Eu não quero abdicar do julgamento. Eu não quero dar asas ao controlo.»

O modo mais profundo de praticar a libertação da resistência é ver claramente que não a queremos perder. Quando aceitamos que somos viciados no medo, podemos perdoar-nos de tudo o que aconteceu no passado e dos desvios para o medo que continuaremos a fazer no nosso caminho espiritual. Podemos perdoar-nos por não sermos perfeitos e podemos perdoar-nos por nos agarrarmos a padrões antigos. Celebrar este nosso lado negro é uma forma de sarar a nossa resistência. O texto metafísico *A Course in Miracles (Um Curso em Milagres)* diz: «Não devemos procurar o sentido do amor, mas sim procurar remover todas as barreiras à presença do amor.»

No meu caso, assim que aceitei o medo, o pânico desvaneceu-se. Ao abraçar o medo, e ao libertar o desejo de ser livre, abriu-se-me um caminho ainda maior para a liberdade. Hoje já não resisto ao amor e tenho fé de que a energia do Universo está sempre ao meu dispor.

Também você pode ter essa liberdade. Ao embarcar nas orações, nas práticas e nas meditações de cura presentes neste livro, aquilo que mais o ajudará será olhar para o seu medo com amor e decidir que não é uma mentalidade que esteja disposto a manter. Tomar essa decisão vai abrir-lhe o caminho para a felicidade.

É preciso prática para libertar a sua antiga mentalidade e acolher uma nova, mas terá muito menos «trabalho» do que possa imaginar. A prática mais útil é a de entrega ao amor do Universo. Cada capítulo deste livro vai apresentar-lhe orações, afirmações e exercícios simples que o apoiam a abdicar dos seus pensamentos e energia de medo, e a abraçar a mentalidade certa. É importante que não exagere cada prática. Limite-se a levá-la a cabo. Poderá deparar-se com uma ou duas práticas que encontrem eco em si e talvez decida repeti-las com mais frequência. O caminho perfeito irá tornar-se evidente e poderá então mapear o seu percurso. Contudo, ao invés de o limitar a um plano específico ou de o sobrecarregar com ferramentas, optei por lhe apresentar uma orientação que o recorda daquilo que mais deseja: liberdade relativamente ao medo, para que possa voltar à paz. Quanto mais for recordado daquilo que deseja, mais abraçará a capacidade de o receber.

Estar num caminho espiritual não se trata de ser o melhor meditador, nem a pessoa mais bondosa, nem

a mais esclarecida. A prática tem que ver com a entrega ao amor tão amiúde quanto possível. É esse o objetivo deste livro.

Encontra bastantes exercícios nestas páginas. Pode escolher realizá-los a todos ou pode apaixonar-se por alguns em particular. Não há uma forma correta ou errada de os aplicar. Basta manter-se aberto e repetir os exercícios que o inspirarem. Se aplicar diariamente uma lição, oração ou meditação deste livro, irá experienciar uma ligação mais profunda ao Universo, algo que resultará numa mudança milagrosa. Assim sendo, mantenha-se simples e saiba que quanto mais investir, mais receberá em troca. Tal como dizem nas comunidades dos 12 Passos: «Isto resulta se o trabalharmos.»

Portanto, hoje peço-lhe que abrace a sua resistência, perdoe-se por ser inconsistente com a sua prática (ou por não ter, de todo, uma prática) e entregue-se à orientação que tem à sua frente. Inicie cada capítulo de mente aberta e receberá aquilo de que precisa. Basta que tenha vontade de libertar aquilo que o impede de viver em harmonia com a energia do amor. Vire a página e lembre-se de permanecer aberto a novas ideias. Seja paciente e acredite que o Universo está consigo.

TEMOS UM PODER OCULTO

Aos 16 anos de idade debati-me com a depressão. Na altura não sabia o motivo por que estava deprimida, mas os meus sentimentos de medo, ansiedade e tristeza eram inegáveis. A minha depressão foi insidiosa; apareceu vinda do nada e, para todos os efeitos, sem motivo. Incapaz de me livrar deste problema, procurei orientação junto da minha mãe. *Hippie*, meditadora e praticante de yoga, ela partilhou comigo a ferramenta em que acreditava: meditação. Sentou-me numa almofada de meditação e disse que «Este é o caminho.»

A minha mãe ensinou-me o mantra dela: *So, Ham, So, Ham*. Sugeriu que meditasse pelo menos 5 minutos por dia para sentir alívio da depressão. Eu estava de tal modo atolada na tristeza que teria feito tudo o que ela me dissesse para fazer, pelo que dei início à prática de meditação. Para minha surpresa tive uma sensação de alívio instantânea. Este contentamento imediato fez-me

regressar constantemente à almofada de meditação em busca de mais.

Duas semanas depois de iniciar a minha prática fui passar o fim de semana com o meu namorado a uma casa de praia. Assim que chegámos comecei a sentir-me assoberbada pela velha sensação de depressão e de medo. Virei-me para o meu namorado e disse: «Desculpa, mas tenho que meditar.» Dirigi-me então a um pequeno quarto no primeiro andar de uma casa onde nunca estivera. Sentei-me no escuro, na cama imaculada, e dei início ao meu mantra: *So, Ham, So, Ham*. Não tinha ideia do que significava o mantra, mas sabia que me fazia sentir melhor. *So, Ham, So, Ham*. Passado 1 minuto a respirar e a recitar o mantra aconteceu algo milagroso. Sem saber de onde veio, senti um manto quente de energia calorosa a envolver-me. As minhas extremidades começaram a formigar e a ansiedade e a depressão dissiparam-se. Foi a maior sensação de paz que alguma vez experienciei. Estava em sintonia com uma presença maior do que qualquer coisa que alguma vez tivesse encontrado. Descobri o meu poder oculto.

Lembro-me desta experiência como se fosse ontem. Foi o momento em que percebi que tinha o poder de me ligar a uma força calorosa de energia que estava muito para lá da minha mente lógica e do meu estado físico. Foi a primeira vez na minha vida que me senti realmente a salvo. Saí do quarto de hóspedes e desci as escadas ao encontro do meu namorado. Estava com a energia mais leve, os olhos tranquilos, o espírito rejuvenescido. Ele olhou-me e disse: «O que te aconteceu? Pareces tão lúcida.» «Meditação», respondi.

Fui diligente quanto à prática de meditação durante vários meses, mas quando me sentia melhor começava a desleixar-me. Fui ficando viciada na segurança, no poder e na excitação proporcionados pelos êxitos externos e pelas formas mundanas de felicidade. Procurei segurança e amor em relações românticas. Procurei realização e satisfação na minha carreira. E procurei nas drogas aquele ponto alto que em tempos encontrara na almofada de meditação. Escolhi o mundo exterior como fonte de amor e virei as costas à energia do Universo.

Devido a uma série de decisões equivocadas de procurar segurança fora de mim, mergulhei num poço escuro. Voltei a encontrar-me numa depressão profunda, mas, desta vez, ela era ampliada pelo vício e pela vergonha. Foi então que, certa manhã, sentada no chão do meu apartamento, com as drogas e o álcool a perderem o efeito, invoquei a ligação energética que em tempos tivera. Procurei o mantra da minha mãe e comecei a recitar, *So, Ham, So, Ham, So, Ham*. De imediato, como se não houvesse passado tempo nenhum, voltei a reunir-me a esse sentimento de amor. Foi como se asas invisíveis de um anjo me tivessem elevado daquele chão para assim me ajudarem a entrar num novo modo de vida, longe daquele medo que escolhera. Mais uma vez, encontrei a minha saída.

Nesse dia, assumi um compromisso: jurei que nunca mais voltaria as costas à verdadeira fonte de amor. Durante a última década empreendi uma viagem espiritual para fortalecer a minha relação com essa fonte. Este amor de que falo é conhecido por muitos como Deus, espírito, verdade ou consciência. No nosso léxico moderno, há quem

se refira a isso como sendo «o Universo». Ao longo deste livro utilizarei esses termos alternadamente.

A relação que tenho com esta energia é o que de mais importante tenho na vida. Sem ela perco o meu poder, o meu objetivo e a minha ligação ao amor. Ligo-me todos os dias a esta presença de amor através da oração, da meditação, de práticas de presença, e de ligações calorosas para comigo e para com os outros. Responsabilizo-me pelo mundo que crio, fazendo do amor um hábito, e acalento essa ligação diariamente. É por isso que, mesmo após décadas de estudo espiritual, continuo a ter de procurar o amor todos os dias. Trata-se de um compromisso para a vida e a boa notícia é que se vai tornado muito mais fácil. À semelhança de qualquer hábito novo, quanto mais o praticarmos, mais divertido se torna. Hoje tenho uma relação espantosa com o Universo, que, por sua vez, nunca me desilude.

**LIÇÃO UNIVERSAL: A NOSSA FELICIDADE, O NOSSO ÊXITO
E A NOSSA SEGURANÇA PODEM SER AVALIADOS PELA
CAPACIDADE GENUÍNA DE NOS SINTONIZARMOS
COM A VIBRAÇÃO CALOROSA DO UNIVERSO.**

Muitas pessoas sentem-se infelizes, inseguras e malsucedidas porque se esqueceram onde está a verdadeira felicidade, segurança e sucesso. Recordar onde se encontra o nosso verdadeiro poder une-nos ao Universo, de modo a que possamos apreciar devidamente os milagres da vida. E, sobretudo, para que a sua felicidade possa ser uma expressão de alegria que eleva o mundo.

Todos temos direito à alegria. É a separação do amor que nos bloqueia esse acesso. O caminho de volta ao amor tem início ao compreendermos como, logo à partida, nos desligámos. Cada um desliga-se de um modo muito próprio. De alguma maneira, negamos o amor do Universo e escolhemos o medo do mundo. Escolhemos prender-nos aos medos nas notícias, aos medos nas salas de aulas, aos medos nas nossas casas. Separamo-nos do amor do Universo dando um objetivo à dor e pensando que o poder vem de fontes externas. Negamos o poder do amor e afastamo-nos da fé por medo. Esquecemos por completo o amor.

O texto metafísico *Um Curso em Milagres* ensina que «A presença do medo é sinal de que confiamos na nossa força.» Trata-se de uma mensagem profunda e lembro-me de ter respirado fundo da primeira vez que a li. Estarmos *separados do amor* significa que negamos a presença de um poder superior (a presença do Universo) e aprendemos a confiar no nosso poder para nos sentirmos seguros. Assim que escolhemos desligar-nos da presença calorosa do Universo, perdemos de vista a segurança, a estabilidade e a orientação clara que poderíamos ter à nossa disposição. Assim que nos realinhamos com o amor e deixamos de contar com a nossa força, o rumo claro apresenta-se. A presença do amor vai sempre expulsar o medo.

Estar em uníssono com a energia do Universo é como uma dança maravilhosa em que confiamos de tal maneira no nosso parceiro, que nos entregamos totalmente ao ritmo da música. Quando começamos a dançar com a energia do Universo, a nossa vida flui com naturalidade,

há uma sincronicidade incrível que se apresenta, as soluções criativas tornam-se abundantes e experienciamos liberdade.

A minha amiga Carla é um excelente exemplo do que acontece quando nos realinhamos com a presença do Universo. Carla cresceu numa família que recompensava o êxito externo acima de tudo o resto e acreditava que se devia fazer o que fosse preciso para o alcançar. Consequentemente, ela tinha a crença arraigada de que a busca incessante, o stress e a luta era o que levava ao sucesso. Passou uma década a edificar uma carreira poderosa através de muita pressão, controlo e manipulação de resultados. Acreditava que quanto mais se esforçasse, mas bem-sucedida, feliz e segura seria. A sua energia inclemente levou-a a desenvolver uma carreira externamente impressionante. Então, certo dia, no auge da carreira, Carla teve um esgotamento nervoso e tudo ruiu. Foi levada para a urgência e obrigada a ficar de baixa para recuperar. O mundo como ela o conhecia chegava ao fim.

A meio da recuperação aconteceu algo a Carla que lhe alterou a vida para sempre. Certa manhã, acordou e deixou-se ficar na cama. Nessa imobilidade recordou uma oração que a avó lhe ensinara em criança. Era a oração de São Francisco de Assis:

Senhor, fazei de mim um instrumento da vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor.

Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.

Onde houver discórdia, que eu leve a união.

Onde houver dúvidas, que eu leve a fé.

Onde houver erro, que eu leve a verdade.
 Onde houver desespero, que eu leve a esperança.
 Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.
 Onde houver trevas, que eu leve a luz.
 Ó Mestre, fazei que eu procure mais:
 consolar, que ser consolado;
 compreender, que ser compreendido;
 amar, que ser amado.
 Pois é dando que se recebe.
 É perdoando que se é perdoado.
 E é morrendo que se vive para a vida eterna.

Sem saber porquê, ela sentiu-se levada a dizer esta oração em voz alta. Depois levantou-se e prosseguiu com a sua vida. Embora o dia tivesse começado normalmente, as coisas aceleraram com o passar das horas. Sentou-se ao computador e apareceu-lhe um e-mail no ecrã. A mensagem continha um link para um blogue que eu escrevera. Fora-lhe reencaminhado por um amigo com quem não falava há anos. O assunto era «O êxito vem de dentro». Isso chamou a atenção de Carla. Abriu o e-mail e seguiu o link até um vídeo no meu site, onde eu oferecia dicas para chegar ao êxito através de práticas espirituais. Carla continuava sem fazer ideia do motivo por que recebera aquele e-mail, quem eu era ou mesmo por que decidira aceder ao meu site. Só sabia que uma voz inegável dentro dela lhe gritava: «Vê o vídeo!»

Carla assistiu, ficando com a sensação que eu falava diretamente com ela. No dia seguinte estava numa livraria, à procura de um romance, quando, de repente, um livro de não-ficção lhe caiu aos pés. Era o meu livro *Pode Causar*

*Milagres**. Reconheceu-me o rosto na capa e riu-se da sincronicidade. Não tinha como negar aquele momento, pelo que comprou o livro e começou de imediato a prática de 40 dias.

Trinta dias depois da prática, Carla passeava pelo *Facebook* quando uma publicação minha lhe apareceu no ecrã, referindo que eu estaria na cidade dela dali a duas semanas, para fazer uma apresentação. Adquiriu de imediato o bilhete.

Carla assistiu à sessão e ficou calada durante as perguntas. Não tinha qualquer interesse em ser vista ou ouvida, sobretudo porque todo aquele mundo da autoajuda continuava a ser uma novidade para ela. Depois perguntei: «Quem aqui presente já completou a prática dos 40 dias do *Pode Causar Milagres?*» Nesse momento, Carla apercebeu-se de que estava no seu 40.º dia! Involuntariamente, a mão dela ergueu-se e eu convidei-a a levantar-se e a partilhar a sua experiência. Começou por dizer que não fazia ideia de como aquele e-mail original lhe chegara à caixa de entrada, ou como o livro caíra da prateleira, ou como o anúncio do *Facebook* lhe aparecera no ecrã 10 dias antes de eu chegar. Disse ainda que graças à jornada encetada com o livro, fora levada a aceitar que o seu anterior modo de vida já não resultava. Fora levada a fazer novas escolhas. Anunciou então a uma sala cheia de estranhos que ia despedir-se do seu emprego stressante e regressar à escola para estudar nutrição, um tema que ela sempre quisera aprofundar. Disse ainda: «Há 40 dias encontrava-me numa depressão profunda,

* *May Cause Miracles*, no original. Edição portuguesa pela Pergaminho, 2013.

e hoje sei que, tal como diz a Gabrielle, o Universo está comigo.»

A história de Carla recorda-nos de que, quando nos rendemos ao poder do Universo, somos sempre guiados até exatamente aquilo de que precisamos. O momento em que disse a oração de São Francisco de Assis foi o momento em que ela deixou de depender da sua própria força e pediu inconscientemente ajuda ao Universo.

A sincronicidade, a orientação, a cura e a abundância estão *sempre* disponíveis. Só temos de nos sintonizar com a energia do Universo para entrarmos no fluxo da energia calorosa que nos apoia. Quando estamos alinhados com esta energia, a vida torna-se um sonho feliz.

LIÇÃO UNIVERSAL: QUANDO RENDEMOS A NOSSA VONTADE AO PODER DO UNIVERSO, RECEBEMOS MILAGRES.

Outra forma de nos rendermos ao poder do Universo é sermos claros quanto à forma como as histórias e as crenças que carregamos connosco ditam as nossas experiências.

Um Curso em Milagres ensina-nos que *projeção é percepção*. Isto significa que as histórias que projetamos na mente são as que percebemos na vida. Com um excelente professor do *Curso* chamado Gary Renard aprende uma bela metáfora. Imagine que está no cinema, a ver um filme assustador. O filme encontra-se naquele momento em que vai acontecer algo muito mau. Sabe que, se a personagem principal dobrar a esquina, vai correr risco de vida. Está a atirar pipocas ao ecrã e a gritar: «Não faças

isso! Não vires aí!» Gary sugere que pensemos nisto como sendo a forma como vivemos a nossa vida. Estamos a olhar para o ecrã de cinema que é a nossa vida e gritamos: «Não voltes a essa relação! Não aceites esse emprego terrível! Não tomes essa bebida!» Mas acabamos por voltar sempre a ficar presos na mesma cena de terror.

A nossa projeção é a nossa perceção. Eis um excelente exemplo de como uma antiga linha narrativa assustadora — algo que pensei ter sarado —, regressou décadas depois.

No liceu nunca fiz parte de uma claque. Tinha muitos amigos que tocavam em bandas e fumavam droga nas caves dos pais. Adorava-os, mas sempre me senti uma estranha, pois não tinha um grupo de amigas. A experiência levou-me a criar uma narrativa interna que projetei na minha vida: eu era uma estranha e nunca teria um grupo de amigas. Essa projeção tornou-se a minha perceção durante muitos anos.

Depois, por volta dos 25 anos, comecei a fazer workshops e palestras para grandes grupos de mulheres. Com o tempo tive centenas de mulheres a conviver comigo. A narrativa começou a sarar e aceitei que fazia parte de um grupo de mulheres de mentalidade semelhante à minha.

Quando estava certa de que sarara a minha antiga perceção de medo, apercebi-me de que não estava completamente livre dessa narrativa. O problema é que as nossas narrativas de medo são insidiosas. Elas vivem na nossa mente e nas nossas células; residem no nosso subconsciente. Quando pensamos que estamos curados da falsa projeção, CATRAPUM! A coisa mais simples pode atirar-nos de volta ao velho medo. Nesse ponto da minha vida

tinha muitas amigas e sentia-me segura quanto às minhas ligações. Contudo, havia uma conhecida com quem nunca estabelecera uma verdadeira ligação. Era sempre simpática, mas nunca pareceu calorosa ou autêntica. Havia qualquer coisa na personalidade dela que ativava a minha velha narrativa do medo. Convidava-nos, todos os anos, para uma grande festa. A narrativa do medo regressava, sempre, cerca de um mês antes da festa. Começava a pensar que não seria convidada para a festa. Comentava isso com o meu marido, com os meus amigos e com toda a gente que me desse ouvidos. O meu diálogo interno era: *Os convites já foram enviados e eu não vou ser convidada*. Então, tal como esperava, os e-mails com os convites foram enviados e eu não recebi! Senti-me profundamente triste. A angústia adolescente de ser posta de parte voltou à superfície. Fiquei zangada e perturbada.

Isso levou-me a uma espiral de frustração. Comecei a dizer aos meus amigos como me sentia incomodada por não ter sido convidada para a festa. Era uma adulta a agir com um comportamento infantil. Certa manhã acordei deprimida. A primeira coisa que me ocorreu foi: *Não sou suficientemente boa. Sou uma pária*. Felizmente, nessa altura da minha vida tinha consciência espiritual suficiente para olhar para a narrativa e decidir vê-la por outra perspetiva. Em voz alta disse para comigo: «Obrigado, Universo, por me ajudares a sarar. Perdoo este pensamento e, no seu lugar, escolho ver amor.» Depois prossegui com a minha vida.

Mais tarde almocei com um amigo, a quem referi que não fora convidada para a festa. Ele riu-se e disse: «Estás maluca? É claro que foste convidada! Envia-lhe uma

mensagem e vê o que aconteceu.» Como nessa manhã dissera a oração, tive a humildade de o escutar. Saiu-me uma reação involuntária: «Está bem. Eu envio-lhe uma mensagem.» Peguei no telefone e enviei uma mensagem de texto: «Então, como estás? Não recebi o convite para a tua festa. Espero que esteja tudo bem entre nós.» Passados segundos tinha uma resposta: «O quê?! É claro que foste convidada! Enviei o e-mail a partir de uma conta nova, por isso vê na caixa de spam.» Confirmei a caixa de spam e, obviamente... lá estava o convite.

Esta história ilustra perfeitamente o modo como a projeção cria a percepção. Como estava tão embrenhada na narrativa de que era uma estranha e não fora convidada, não estava aberta à possibilidade de que o e-mail pudesse estar na caixa de spam. Ao pensar na quantidade de e-mails que são filtrados, este seria um cenário óbvio. Como estava imersa nessa história, cortei a ligação a possibilidades calorosas e entregara-me ao medo.

A energia flui para onde dirigimos a atenção. O meu foco e a minha atenção haviam sido de tal modo negativos que eliminara a possibilidade de amor. Depois, assim que disse a oração, abri a consciência à receção de novas informações. Foi o meu escape da projeção de medo.

A boa notícia é que é simples sair das projeções de medo. Gary, o professor do *Curso* com a metáfora acertada sobre o cinema, sugere que pensemos no que aconteceria se entrássemos na sala de projeção e trocássemos a bobina. O que aconteceria se mudássemos a projeção? O que veríamos?

«QUERO, COM ESTE LIVRO, DESPERTAR TANTAS PESSOAS QUANTO POSSÍVEL PARA A SUA LIGAÇÃO À FÉ E À ALEGRIA. COM ESSA LIGAÇÃO PODEMOS SER ORIENTADOS ATÉ AO NOSSO VERDADEIRO OBJETIVO DE VIDA: SER AMOR E ESPALHAR AMOR.»



Considerada uma das mulheres mais influentes do mundo pela *Forbes*, líder espiritual e autora bestseller do *New York Times*, Gabrielle Bernstein traz-nos o livro onde revela que, através da aceitação, da entrega e do compromisso para com um caminho espiritual em contínua evolução, é possível transformar o medo em fé e em confiança.

Num relato bastante autobiográfico, rapidamente conseguirá perceber que as experiências de vida da autora se convertem em lições universais, daí retirando preciosas conclusões que permitem, a todos, o acesso ao mais desejado: felicidade, segurança e um rumo claro para a vida.




Um livro que lhe dará as ferramentas necessárias para aproveitar ao máximo a sua energia, encontrando força quando está num estado de desânimo e descobrindo, dentro de si, o apoio de que necessita quando se sente perdido. Aqui verá como colocar a segurança no lugar da incerteza, e descobrirá o caminho para se banhar na alegria ao invés de se afogar na mágoa.

O segredo está aqui. Afinal, o Universo está consigo, ajudando-o a cumprir o seu destino.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Espiritualidades

 penguinlivros.pt
  penguinlivros

ISBN 9789897846106



9 789897 846106 >