

Deixe a selva para os Leões

Inspirações para bem viver nos dias de hoje



Lançamento e Distribuição:



www.
**Essencial
Encontro**
com.br

Patricia Gebrim

Dedicado

ao leão Cecil

Este livro está disponibilizado gratuitamente para download, em sintonia com os valores nos quais escolho acreditar e basear minhas decisões. Em meu coração, sinto que o importante é que essas ideias possam fluir livremente e tocar o máximo de pessoas possível.

Sintam-se à vontade para compartilhar com aqueles que possam apreciar este conteúdo.

Carinhosamente

Patricia Gelbrim

Fevereiro de 2016

O homem tem sistematicamente roubado dos animais a natureza, que deveria lhes pertencer.

Longe de sua própria natureza interna, o homem tem selvagemmente destruído sua própria casa.

Que possamos evoluir em consciência.

Patricia Gebrim

.....

Minha gratidão

Agradeço amorosamente à minha família, que proporcionou as lições e o ambiente necessários para que eu me tornasse quem sou. Agradeço aos vários mestres que tive nesta vida, a Robert Happé, Ana Gavazzi, aos professores do Pathwork e a todos aqueles que abriram portas e influenciaram minha forma de perceber e compreender a vida. Agradeço aos meus pacientes, pela confiança e pelos ensinamentos diários. Agradeço carinhosamente aos meus amigos, que pacientemente me acolhem e aceitam como sou. Por fim, agradeço à Luciane Rodrigues, pelo lançamento do livro em seu site www.encontroessencial.com.br e ao Tiago Negrão, pela capa e toda a ajuda tecnológica e criativa!

.....



O gato se acomodou entre mim e o teclado do computador. Existe uma magia que acontece quando um gato se deita em nosso colo e começa a ronronar.

Como explicar uma coisa dessas?

Índice

Tudo começa com uma semente.....	2
Sonhei que era normal. Acordei Assustada.....	7
Somos gente ou somos máquinas ?.....	16
A criança que mora dentro de nós	22
Saiba escolher suas batalhas	29
O mundo é um espelho	35
Você é o criador da sua vida.....	39
Intuição, as asas da alma.....	45
Ah... O amor incondicional	50
Relacionamentos, bênçãos ou desafios?.....	55
Entrega, a dança da morte com o amor.....	63
Masculino e feminino, o casamento real	68
O perdão, doador de asas	73

A arte de deixar ir	80
A beleza que cura	85
A dor é a mãe do amor	91
Monstros debaixo da cama.....	96
Nem tudo são flores.....	100
Pés na terra, cabeça nas estrelas.....	105
O sagrado nosso de cada dia	112
Seu coração é a casa de Deus	118
Anjos que se disfarçam de gente.....	123
Sobre o sentido da vida.....	129



Tudo começa com uma
semente



Em tempos urgentes, tendo uma página em branco à minha frente, fecho os olhos por um instante e respiro fundo. Quero que este livro brote da parte mais profunda que habita em mim.

É assim que o que existe de mais significativo surge em nossas vidas, como uma pequena semente de luz, frágil a princípio, com mais potencial para a morte do que para a vida, pois esse tipo de semente não tem em si a força necessária para se fazer brotar. Para isso, precisa de nós. Precisa que acreditemos nela, que derramemos sobre ela nossa esperança, nosso entusiasmo, nossa energia, como faço agora, regando o sonho ao digitar cada linha deste livro.

Pense em quantas coisas belas você já desejou em sua vida. Nas incríveis ideias que teve, nos sonhos que vieram a você, muitas vezes em meio a tormentas e tempestades.

Nos anseios que brotaram de seu coração numa tarde qualquer em que a brisa tenha calado sua mente por alguns instantes, a mente destruidora de sonhos. Sim, porque para tornar um sonho realidade, precisamos ser capazes de protegê-lo da ação impiedosa da mente crítica, da exigência que nos faz acreditar que não seremos capazes de fazer algo belo acontecer, das dúvidas que turvam nosso potencial criativo.

Estamos aqui para criar.

De onde tiramos essa ideia distorcida de que somos incapazes de produzir o belo? Como acabamos nos acreditando ser tão menores do que de fato podemos ser?

Lá, nas profundezas de cada um de nós, existe uma fonte inesgotável de beleza, capaz de transformar nossa vida na mais bela melodia, feita de alma e verdade.

Você, acredite, é muito mais do que imagina ser. Quando uma ideia lhe vier à mente, cuide para que seja acolhida e guardada. Tenha uma caixinha preciosa onde você possa acomodar cada

sonho e cada anseio que tenha brotado da sua alma. Que sua caixinha seja brilhante por fora, mas macia por dentro.

Que seja resistente, pois o mundo ao nosso redor é o grande predador dos sonhos de luz. O mundo de fora tem medo do novo, das sementes, daquilo que não pode controlar.

É preciso arriscar. Nunca saberemos exatamente a forma que nossas ideias acabarão por tomar. Muitas vezes, ao percorrer o caminho que vai da terra dos sonhos à realidade, uma semente sofre uma espécie de mutação. Começa uma coisa. Termina outra. Não importa. Não há necessidade de que a sua criação seja exatamente como você a imaginou a princípio. Mais importante é que você permita que essa energia, que brotou da sua essência, se movimente em direção à superfície da vida, manifeste a si mesma, expanda-se e se expresse como puder. É para isso que todos estamos aqui.

Sem a possibilidade de manifestar nossa essência, a vida se torna uma sequência tediosa de acontecimentos e nos percebemos vivendo, dia após dia, uma vida à qual falta sentido e um significado maior.

É assim que vive a maior parte das pessoas.

Às vezes é preciso fechar os olhos para que possamos enxergar o que de verdade importa. Fechei meus olhos agora e, por alguns instantes, vislumbrei um mundo feito de gente que cuida de gente, e de bichos, e de árvores, e montanhas, e rios. Que cuida até mesmo das aranhas, das hienas e dos urubus de cara feia e hálito ruim.

Meus olhos se abriram e uma gota feliz rolou em direção à terra fértil.

Sorri, e pensei:

_ É assim que regamos sonhos...“





Sonhei que era
normal
Acordei assustada



Nossa sociedade está adoecida, profundamente adoecida. Andamos pelas ruas como autômatos, sempre atrasados, correndo, sem tempo para estender a mão a alguém que esteja necessitado. Chegamos em casa exaustos, sem olhos para enxergar a beleza, sem ouvidos para escutar as histórias de nossos filhos, sem energia para trocas humanas que dariam algum significado a essa rotina medíocre que se tornou o pão nosso de cada dia. Caminhamos pelas ruas, preocupados apenas com nosso próprio eu, perseguindo exaustivamente objetivos que nos prometemos atingir, nem que para isso tivéssemos que passar por cima daqueles que não conseguem acompanhar nosso ritmo.

Nossa sociedade está doente. As instituições que a sustentam estão corrompidas, mas sabem investir em uma publicidade que cria, com uma perfeição cruel, necessidades e ilusões, grilhões que nos aprisionam, algemas de ouro que se tornam objeto de desejo de uma massa de gente que já não sabe pensar por si mesma.

Precisamos sempre que alguém nos diga o que fazer, vítimas dessa doença que nos tornou surdos às orientações que vem da nossa própria alma. Claro que faz parte da doença encontrarmos pessoas dispostas a nos oferecer orientações, em troca de lhes entregarmos uma boa parcela de nosso poder. E doentes que estamos, permitimos que façam escolhas em nosso nome. E é assim que os políticos enriquecem enquanto adoecemos sem hospitais, enlouquecemos no trânsito e deixamos a vida escapar por entre nossos dedos cansados.

Estamos doentes e nem mesmo sabemos disso. Já não sabemos dar importância ao que de verdade importa, e damos valor demais a coisas que sugam nossa vida, e lá se vai o nosso sangue, escorrendo de nossas veias, nos transformando em robôs, programados a partir de falsos valores.

Estamos esquecidos, enfraquecidos, hipnotizados. Fáceis de sermos manipulados. Dóceis. Entregando nosso bem maior aos senhores do poder, entregando nossa vida, embrulhada em um tempo que não volta atrás.

Esquecemo-nos da natureza, dos valores simples, da conversa amiga ao pé do fogão, da alegria de compartilhar coisas pequenas, dos gestos de afeto, da amizade, da cooperação.

Não temos mais tempo para a delicadeza. Queremos o sucesso, e por sucesso entendam, dinheiro. E no rastro do dinheiro vem uma espécie de poder construído sobre a infelicidade de muitos. Amortecidos, não nos importamos. Desde que nossos bolsos estejam cheios, que importa o que se passa em nossos corações?

Nossa sociedade está adoecida, profundamente adoecida. Perdemos valores, perdemos as trocas humanas, perdemos alma, perdemos nosso coração. Sofremos de falta de verdade, de falta de beleza. Sofremos profundamente de falta de amor. Esse é o "status quo".

Mas eis que uma fagulha dourada brilha nesse cenário sombrio. Aqui e ali, os "loucos" começam a despertar para além dessa assustadora normalidade. Eu os chamo de sábios.

Os loucos são os que começam a se incomodar.

Caminham pelas ruas, vão a festas, trabalham nos lugares onde sempre trabalharam, mas de repente nada parece fazer sentido algum. E eles, os loucos, começam a sofrer, pois já não podem ignorar a dor, já não podem acreditar-se cegos quando tudo se torna cruamente claro aos olhos de suas almas recém-nascidas. E à medida que sua nova visão vai se ajustando, começam a enxergar as injustiças, a dor, a assustadora condição amortecida em que vive a maioria das pessoas.

Começam também a enxergar a beleza, as estrelas que sempre brilharam sobre suas cabeças, a delicadeza das flores, a sutileza do toque daquela mãe no rostinho de seu filho adormecido. E é tudo tão lindo.

São eles, os loucos, os poetas, os sensíveis, a parcela de humanidade sã que existe nesse mar de gente adormecida, que subitamente _ já não pode evitar _ começa a se expressar. Já não podem aceitar tudo como era.

Não se importam com o que pensarão deles, esse é seu maior poder. Tornam-se capazes de sustentar a existência de seu próprio Ser em meio a um mundo de mortos vivos. São esses, os loucos, os maravilhosos loucos, os mais sãos entre os sãos, os

arautos de um mundo que após tanto tempo adormecido, finalmente, começa a despertar.

Esse é exatamente o momento em que nosso planeta se encontra. Imaginem isso. Após milênios e milênios imersos na sombra da ignorância, do medo e da escuridão, um suspiro divino brota de um lugar feito de pura luz, e dele surge um fecho de consciência que está se expandindo, como uma onda, por toda a superfície da Terra. Uma onda que se propaga à velocidade da luz, atravessando todas as estruturas que encontra em seu caminho, iluminando cada átomo, tocando árvores e montanhas, rios e oceanos, geleiras e desertos, plantas e animais, mentes e corações humanos. Ser tocado por essa onda é enlouquecer.

“Tudo começou a despertar.

Hã quem chame isso de loucura.

Prefiro chamar de consciência.”

Estamos todos sob o impacto desse momento planetário. Estamos todos, agora, sendo convidados a sair do casulo de dogmas sombrios no qual permanecemos por séculos, tempo necessário para que aprendêssemos as lições do medo, da dor e da

separatividade, lições que nos fizeram sentir tão sós. Chegou o momento em que tudo deve se unir novamente. Chegou o momento de nos lembrarmos que somos todos um, e que somente unidos poderemos nos elevar por sobre esse estado de sofrimento que abarcou a todos nós. Somente juntos, unidos em consciência e sabedoria, poderemos criar na terra um estado de paz que acolha a todos nós, e cure o que precisa ser curado. É chegado o tempo de recuperar os olhos capazes de se encantar com a beleza, a voz que é capaz de expressar verdades, os ouvidos capazes de doar-se generosamente.

É chegado o tempo de reaprender a amar.

Aqueles que estão despertando, os "loucos", já sabem disso. Libertos das convenções, das instituições, cansados que lhes dissessem o que fazer, passam a falar e agir de acordo com sua intuição.

Precisamos ser capazes de sustentar nossa "loucura" nessa sociedade patologicamente chamada de sã em que vivemos. Se não formos capazes de acreditar em nós mesmos a ponto de seguir em frente quando todos nos dizem para parar, não conseguiremos libertar o que já somos.

Sim, porque já somos, todos nós, seres luminosos, destinados a criar harmonia e paz.

Precisamos recuperar a memória.

“Enlouquecer é tornar-se capaz de lembrar.”

Quer saber? Enlouqueça um pouco! Pare de olhar à sua volta e ser coerente com o panorama sombrio que pulsa ao seu redor. Não desista de si mesmo. Não desista de nós. Não desista da humanidade. Não é tempo de desistir. É tempo de confiar.

Ouçã...Enlouqueça um pouco, a ponto de acreditar que tudo pode e vai caminhar em direção à luz, à paz, ao amor, e que a vida possa se renovar e florescer, mesmo que essa pareça ser a hipótese menos provável.

O improvável é o berço do divino.





Somos gente
ou somos máquinas ?



Quando foi que perdemos a capacidade de nos maravilhar com a vida? _ penso em coisas assim o tempo todo.

Olhe ao redor. Perceba o mundo de forma mais ampla. Para além do seu celular, ou computador, estamos rodeados de beleza, de gestos amorosos, de ideias cheias de sabedoria.

Precisamos tocar o mundo para nos sentir vivos, mas, por mais que pareça uma ironia ou uma espécie de armadilha, é também preciso estar vivo para que possamos tocar o mundo.

É preciso estar vivo.

Acredite, a maioria de nós não vive, apenas sobrevive. Para viver é preciso ter alma. Estou falando daquela vida maior que brota da nossa profundidade, da nossa essência, que nos conecta a tudo o que existe.

Você já sentiu a pulsação da sua alma alguma vez na vida? Ela pode ter vindo como uma expansão, com o maravilhamento por algo aparentemente insignificante. Ou como uma espécie de angústia, saudade de algo que não se pode definir, a sensação de que existe uma grandeza que estamos perdendo, ou a sensação de que somos pequenos demais para o tamanho de tudo.

Fomos tão moldados por nosso ambiente, que nos perdemos de nós mesmos. Com o avanço e a sedução da tecnologia, acabamos nos conectando mais e mais com o mundo virtual, nos permitindo ser sugados para dentro de caixinhas tecnológicas cheias de componentes eletrônicos, que nos afastam do mundo real, da infinita riqueza de experiências sensoriais, da beleza, dos seres humanos.

Afastamos-nos das pessoas e nos afastamos de nós mesmos. Cada vez menos ficamos em contato com nosso mundo interno, já não visitamos o espaço sagrado dentro de nós, o que é uma perda imensa, pois é lá que mora o que temos de melhor.

Sem contato com o sagrado que nos habita, nos tornamos secos como um pedaço de terra onde já não exista água. As flores

morrem, a terra endurece. É o que vai acontecendo com nosso coração. Não sabemos mais quem somos em nossa essência.

Ouçam, não somos máquinas.

Esquecemo-nos de nossas asas, de nossa origem, de nossa divindade, de nossa infinita capacidade de criar harmonia em nossas vidas. Não podemos continuar permitindo que isso aconteça.

Acredito que essa seja a questão mais urgente nos dias de hoje, o desafio maior de nosso tempo atual: precisamos voltar a existir! Sim, pois dentro de cada um de nós existe esse diamante, soterrado sob camadas e camadas de crenças e condicionamentos. Essa pedra preciosa repousa à espera de um dia ser encontrada, trazida à tona, onde possa expandir seu brilho em todas as direções. Essa é a diferença entre as pessoas que estão vivas e as que parecem mortas.

Uma pessoa viva, brilha.

Basta olhar em seus olhos e se percebe que existe vida por lá.

Não se perca nas ilusões da vida. Procure o brilho nas pessoas. Se você prestar atenção saberá reconhecê-lo, não é difícil, basta sentir. Por mais que existam sombras, o brilho sempre está lá. Procure também o seu próprio brilho. Não perca tempo. Não deixe para depois. Faça isso agora mesmo. Olhe no espelho, lá no fundo dos seus olhos, e você encontrará a sua luz. Pode ser que essa luz seja fraca no início, um pequeno lampejo como acontece com os vagalumes, mal os vemos e já parecem ser novamente engolidos pela noite sedenta. Mas não desista.

Faça como as crianças que caçam estrelas deitadas em colchonetes rasgados naquele jardim que um dia você visitou na sua infância, lembra? Mantenha os olhos bem abertos, vasculhe a noite em busca das luzes brilhantes, elas estão lá, a luz está aí, dentro de você, dentro de todas as pessoas.

Até quando continuaremos a amortecer nossa alma, perdidos em distrações tecnológicas ? A esperar que os políticos resolvam nossas questões mais essenciais, essa classe corrupta que se importa com tudo, exceto com o bem do povo? Até quando continuaremos a pagar escolas que pouco ensinam a nossos filhos, e muitas vezes os fazem deixar de acreditar em si mesmos? Até quando continuaremos idolatrando religiões que criam separatividade e guerra, religiões que julgam, punem e se esquecem de nos lembrar do amor? Até quando continuaremos a trabalhar em organizações que só desejam sugar nossa energia, nos transformando em seres mecanizados, exaustos e assustados, que mal tem forças para despertar no dia seguinte?

Até quando?





A criança que mora
dentro de nós



Às vezes acordo com saudades de mim mesma.

O resgate de nossa criança é parte fundamental de nosso despertar. Sem a criança não há vida espontânea, não há alegria, não há esperança.

Todos carregamos, em nosso íntimo, a criança que já fomos um dia. Na verdade, carregamos muitas crianças. A criança feliz, a criança curiosa, a criança sonhadora, a criança indefesa, a criança insegura, a criança medrosa, a criança mandona que acredita que o mundo gira ao seu redor, a criança criativa capaz de inventar histórias e brincadeiras, e por aí vai. Todas as mini versões de nós mesmos estão lá, esperando por serem integradas, aceitas, amadas, impulsionadas em direção a uma vida adulta que lhes dê acolhimento e proteção.

Quem não sente saudades da criança que foi, de vez em quando? Dos dias em que a vida se resumia em escolher que desenho assistir na TV, ou formar palavras com as letrinhas da sopa (eu sempre tentava escrever meu nome, mas era difícil encontrar dois

"A"s). Sentimos saudades imensas da simplicidade com que passávamos tardes inteirinhas acompanhando fileiras de formigas que traçavam seu caminho em nossos jardins. Quando sentimos saudades assim, é importante nos lembrar que a vida não é tão séria como nós, adultos, acabamos acreditando.

Precisamos pegar nossas crianças no colo e nos lembrarmos de que a vida pode ser vista como uma espécie de brincadeira, um palco montado para gente grande. Um teatro de proporções gigantescas. Lembre-se. Somos livres e capazes de mudar o rumo do personagem que representamos, se assim o desejarmos. Podemos deixar o excesso de seriedade de lado, escolher brincar mais e experienciar essa leveza divina que torna a existência possível.

Sejamos leves, ou corremos o risco de virar estátuas de sal. Endurecer. Virar gente grande e chata que já não sabe que as estrelas moram lá no fundo do nosso olhar.

Carta de amor à minha criança

Você era tão pequenina. E ainda assim, me dou conta de que as coisas mais importantes que hoje sei sobre a vida, foi você quem me ensinou. De alguma forma, que não sei explicar, você nasceu sabendo tanta coisa. Sabia desde sempre que a coisa mais importante que um ser humano tem a fazer é olhar para o céu, para todas aquelas estrelas. E que quando a gente faz isso por um bom tempo, uma espécie de magia acontece e as estrelas passam a brilhar dentro de nós. Você sempre soube que os soldados não deviam obedecer aos comandantes, e que quando fazemos algo de bom para alguém, ficamos mais saudáveis e felizes. Você sempre soube que dividir coisas faz a gente se sentir melhor, e que a gente só vai ser feliz de verdade quando aprendermos a cuidar uns dos outros. Você nasceu sabendo o riso, a leveza, a dança, o amor. Você sempre soube amar as plantas e os animais, até mesmo as formiguinhas, que evitava matar. Lembra do gato que resgatou do meio da vegetação? Você nasceu com esse coração grande e lindo que toda a criança tem, e que é a coisa mais preciosa que um adulto pode possuir.

Se os adultos soubessem... O nosso coração é mil vezes mais precioso do que ouro e até do que os diamantes.

Minha linda criança, chegue mais perto um pouco, eu quero te pedir perdão. Perdão por todas as vezes em que eu não te protegi, quando deveria ter cuidado melhor de você. Perdão por ter deixado as pessoas te ferirem, te enganarem, por ter acreditado no que elas diziam e não em você. Perdão pelas vezes em que achei você feia, incapaz, tive raiva ou vergonha de você. Sinto muito, mesmo. Perdoe-me, minha querida menina, pelas vezes em que duvidei de você dentro de mim, em que não lutei o suficiente por aquilo que você sabia com tanta força no seu peito, pela minha fraqueza, pelo meu medo, pela minha covardia. Perdão, minha menina, por eu ter me tornado tantas vezes séria, e chata, e cheia de obrigações, sem tempo para te ouvir ou brincar com você. Perdoe-me por ter me transformado nessa pessoa exigente demais, que esqueceu aquilo que você sempre soube, que tudo é perfeito, inclusive as imperfeições. Perdoe-me pelas vezes em que deixei a tristeza tomar conta de mim, pelas vezes em que me esqueci do quanto a vida é rara e preciosa. Pelo tempo que perdi mergulhada em minhas ilusões e sombras, enquanto a vida me esperava, linda e de braços abertos, lá do lado de fora.

Dê-me sua mão, linda menina estrela. Venha para o meu colo que está quente e macio de tanto carinho. Quero segurar seus dedinhos, trazer você para perto de mim e te abraçar bem apertado, tão apertado a ponto de podermos sentir nossos corações batendo juntos. Está ouvindo? Vem comigo, menina, eu preciso muito de você. Quando você está longe a vida fica cinza e triste e eu me perco das estrelas. Preciso muito das estrelas. Preciso de você.

Fica comigo.

Eu te amo muito.

Eu te amo para sempre

Quando o raio de luz entrou pela fresta da janela eu não sabia. Não sabia que é preciso tão pouco para espantar a escuridão. Senti o tênue calor do reflexo do Sol na minha pele e tive certeza:

_ Deus está nas pequenas coisas.





Saiba escolher suas
batalhas



A vida é uma mistura de deliciosos momentos de beleza com as inevitáveis batalhas que precisamos enfrentar para nos tornarmos tudo o que podemos ser. Assim, não há como viver sem que aprendamos também a lutar.

A questão aqui é: _ Você sabe escolher suas batalhas?

Enquanto algumas pessoas evitam conflitos a qualquer custo, mesmo quando seria importante que lutassem por algo justo e necessário, outras entram cegamente em toda e qualquer disputa que se apresente. Muitas vezes nem sabem pelo que estão lutando. Não existe uma regra que possa ser aplicada a todas as situações, por isso é preciso que você seja capaz de avaliar com cuidado o que se apresenta em cada momento de sua vida. Suas escolhas irão dar andamento a uma série de eventos que terão sua própria vida como ponto de retorno.

O que você envia na direção do mundo, um dia retornará para você. Assim, é muito importante que aprendamos a identificar as batalhas necessárias.

A decisão de lutar, bem como a escolha e emprego das armas utilizadas, deve estar nas mãos da sua alma, nunca do seu ego. O ego deve ser como um soldado, obedecendo aos comandos da alma. Se você fizer isso, estará sempre seguro.

Quando o ego se torna o comandante, não há sabedoria ou compaixão. Apenas a afirmação de si mesmo e a busca pelo poder. Sob seu comando, partimos para a vida atacando as pessoas, com a justificativa ilusória de que temos que defender nossa posição e vencer. Não nos colocamos no lugar do outro, pois isso não importa para o ego. Eis a raiz da maioria dos desentendimentos familiares, das discórdias nos ambientes de trabalho, das injustiças e das guerras.

A alma, por sua vez, livre da limitação da dualidade egóica, sabe que existe uma força invisível aos olhos humanos, uma força misteriosa que nos conecta a tudo o que existe.

Cada pessoa, cada ser vivo, cada folha, cada gota de água de uma geleira a milhares de quilômetros de distância está, de alguma

forma, ligada a nós. A alma sabe que quando prejudicamos alguém, estamos prejudicando a nós mesmos.

O ego não sabe de nada disso. O ego é essa parte cega de nós que se crê isolada, separada. E é por ele que aprendemos a lutar. Ah sim, sabemos fazer isso muito bem. Aprendemos nas escolas, aprendemos nas organizações. Aprendemos que temos que ser melhores do que os outros, competir, abocanhar nosso pedaço antes que o levem de nós. Aprendemos a gritar com as pessoas, aprendemos a discutir para fazer com que nossas ideias sejam mais fortes do que a de outros. Aprendemos a debater, polemizar, a diminuir as pessoas, a enganar, iludir, sabotar. Aprendemos a nos sentir vitoriosos quando vencemos alguém, como se isso nos desse uma espécie poder.

Certamente não é essa a luta lícita a que me refiro.

Se for lutar, lute sob o comando da sua alma. Sua alma está intimamente ligada ao conceito de unidade, o que quer que venha dela nunca irá desconsiderar ou prejudicar outro alguém. Quando seguimos nossa alma, acabamos por voltar ao lugar original que gera paz. Não só para nós, mas também para os que nos cercam. Lutar pela alma significa honrar a nossa essência divina. É a

divindade em nós guiando o caminho. Não há forma mais segura de se mover por este mundo.

Compreenda. O verdadeiro poder não precisa de agressividade para ser exercido. Existe dentro de nós um lugar feito de pura sabedoria. Quando o acessamos, nossa voz soa limpa e fresca, como as águas que brotam de uma nascente. Quando falamos com essa qualidade de vibração, as nossas palavras ganham o poder de tocar e transformar o mundo. Palavras assim, dotadas de asas, não precisam ser gritadas para ser ouvidas. Podem ser sussurradas na maciez da nossa delicadeza, como asas de borboleta, e todas as flores ao redor são capazes de senti-las e honrar sua presença.

Por outro lado, quando carecem de alma, as palavras podem ser gritadas, impostas, forçadas e ainda assim perecerão, antes mesmo de chegar a um ouvido sequer. Palavras assim podem no máximo ser momentaneamente aceitas, por medo, mas jamais, e repito, jamais, terão o poder de transformar um único coração.

O mal brota da nossa incapacidade de sentir a dor,
seja a nossa, seja a de outros.





O mundo
é um espelho



Nada pode surgir no mundo, se não existir também dentro de você. Ouça. Cada pessoa, cada situação ou experiência com a qual você se depara está revelando uma parte de seu próprio Ser. Tudo o que se revela no mundo ao seu redor é, um reflexo de coisas que se passam em seu íntimo. Nada existe em sua vida sem estar vinculado a um sentido maior. Existe sempre algo a ser aprendido, como se a realidade ao nosso redor fosse um filme que assistimos e que tem o intuito de nos ensinar. Quando compreendemos isso, sabemos que para mudar o mundo é preciso que antes mudemos a nós mesmos. Assim, se você deseja ser verdadeiramente amado, aprenda a amar. Se deseja ser respeitado, aprenda a agir com respeito para com as pessoas e o planeta.

Se você deseja viver uma relação amorosa plena, aprenda a entregar-se, a despeito de seus medos e reservas. Se quer paz, abra mão das armas. Se quer verdade, abra mão da mentira.

Crie beleza em sua vida e a beleza do mundo abraçará você.

Toda situação indesejada pode ser transformada a partir dessa compreensão e de uma mudança interna. Você pode mudar o mundo se for capaz de mudar a si mesmo. Estamos aqui para fazer isso. Apenas compreenda que existe um período de inércia cada vez que imprimimos um novo movimento em nosso ser.

Se você passou uma vida inteira agindo em proveito próprio, a despeito do que isso causasse aos outros, se tantas vezes enganou, iludiu e desrespeitou as pessoas, talvez leve certo tempo até que as imagens de seu novo eu se materializem em sua vida. Não desista, continue plantando as novas sementes, eu lhe prometo que um dia um jardim surgirá para você.

Uma única pessoa desperta pode despertar muitas outras
de sua clausura inconsciente.





Você é o criador
da sua vida



Coisa mágica é isso de escrever. Antes se usava lápis, canetas. Agora toco essas teclas quadradinhas e sei que um dia esse conjunto de toques pode chegar a você, que agora me lê. Você já pensou em quanta coisa pode acontecer entre esses dois momentos?

Gosto de me lembrar disso, de que somos os criadores de nossas vidas, da mesma forma como a tela em branco nos dá a liberdade de criar o que quisermos. Eu posso, agora mesmo, fazer coisas sem sentido, se assim quiser. Posso escrever que “o ornitorrinco manco roubou o chapéu de palha da estrela do mar”. É bom brincar de vez em quando, para a vida não ficar séria demais.

Se é verdade que a nossa vida é como um livro, não podemos nunca esquecer que cada um de nós é o escritor. Cada um de nós escreve sua própria vida.

Cada escolha é como o apertar destas teclas à minha frente. A diferença é que aqui, neste computador, eu posso voltar atrás. Posso apagar páginas inteiras se quiser. Posso refazer frases, acrescentar palavras, corrigir o que saiu errado, como se nunca tivesse existido.

Na vida não é bem assim. Podemos sim, sempre, mudar de direção, podemos até consertar algumas coisas, mas não há como voltar atrás. Saber disso faz com que nos tornemos mais cuidadosos ao fazer escolhas, mesmo sabendo que até o erro pode ser bem-vindo, como uma parte importante do aprendizado. Aprender com um erro é o que o transforma em uma experiência positiva.

É maravilhoso quando temos a percepção de que temos a vida pulsando na ponta de nossos dedos. Isso vem com um tanto de responsabilidade, é verdade. Não podemos sair por aí culpando as pessoas pelo que não saiu como queríamos. Mas conquistamos uma enorme liberdade ao assumirmos essa responsabilidade. E a liberdade é uma das melhores sensações que podemos experimentar.

Hoje o dia amanheceu lindo. O sol está brilhando lá fora e eu tinha planejado sair de bicicleta por aí, um prazer que resgatei de meu passado e que tem tornado meus dias deliciosamente divertidos.

Mas depois do café da manhã mudei de ideia, decidi ficar aqui e escrever. Não podemos ter tudo. Hoje preferi a sua companhia, pois estou em um daqueles dias especiais em que o coração fica grande dentro do peito. Aprendi que, ao lado dos dias de infinita tristeza, esses são os melhores dias para se escrever. As palavras vêm fáceis, como se brotassem sem esforço de algum pote de palavras que fica flutuando sobre minha cabeça. As palavras vem quando brotam do que acontece dentro de nós.

Eu penso em você que me lê enquanto escrevo, sabia? Procuo imaginar que estamos aqui, sentados juntos neste banco de madeira, rodeados por essas árvores, conversando sobre o que de verdade importa. Estendo-me em sua direção tentando saber:

_ O que importa para você? O que eu poderia lhe dizer que fizesse alguma diferença, mesmo que mínima, na sua vida?

Não tenho a pretensão de escrever sobre verdades. Ah não... Quem sou eu para saber o que é verdadeiro?

O que eu quero fazer aqui, neste jardim a seu lado, é expressar o meu ser. O máximo que eu puder. Trazer para fora essa coisa que sinto pulsar dentro de mim. E convidar você a fazer o mesmo.

_ Qual é a sua verdade neste momento? Se preferir fechar o livro e sair para um passeio, vá! Estarei aqui, esperando por você, por toda a eternidade se necessário.

É assim que exercitamos nossas escolhas, nos dando a permissão para sermos exatamente quem somos. A escolha de existir, e de “como” existir, cabe a cada ser humano e a ninguém mais. Você é o criador, o responsável e o condutor de sua própria experiência de vida, nunca abra mão disso por ninguém. Nunca deixe de ser quem você é para agradar a outras pessoas, pois ninguém que se importe de verdade com você concordaria com o fato de você deixar de existir para tornar aquela relação possível. A não existência é um preço alto demais a ser pago para se estar em um relacionamento, não acha?

Há que se ter uma estrela no céu que nos abençoe. Não há vida sem espiritualidade. Busque por essa estrela. Nunca deixe de elevar seu olhar em sua direção. As estrelas são as meninas dos olhos de Deus, e nos olham de volta, bem no centro de nossos olhos, e mergulham através deles até a caverna onde mora nossa alma.

Quem for capaz de olhar nas meninas dos olhos de Deus nunca estará só.

Você nunca estará só.





Intuição,
as asas da alma



Não há nada mais belo do que a liberdade em movimento. Como aquele pássaro que voa ali, pertinho de nós, está vendo? Ele vai para onde batem suas asas, segue o que sua natureza interna lhe diz para fazer. Como podemos aprender a fazer o mesmo?

_ Passarinho, nos ensine a voar _ Precisamos muito reaprender a voar, a seguir sem medo em direção ao alto, para onde nossas asas nos quiserem levar.

Existe sempre uma sabedoria lá dentro de nós. Talvez venha do mesmo lugar dessa sabedoria que move as asas dos pássaros. Ela é simples, não fala conosco através das complicações da mente. Acho que nem passa muito perto da nossa cabeça. Mora mais no meio do nosso corpo, mais perto do coração.

De vez em quando ela também parece vir lá de nossas entranhas, e quando é assim, brota forte e quase nos obriga a fazer o que quer. Mas, na maioria das vezes, essa sabedoria vem leve, sutil, como o

bater das asas de uma borboleta. Chamo a esse saber de intuição. É através da intuição que a sua alma tenta falar com você.

Toda vez que vemos uma borboleta é uma oportunidade para que nos lembremos da nossa alma. A borboleta não chega fazendo alarde. Ainda assim, mesmo se estivermos de olhos fechados, saberemos que ela está lá. Seu toque é sutil e as asas que a elevam são tão fininhas, quase transparentes.

Acho lindas as borboletas e é uma pena que nem sempre as possamos ver. É preciso ir em sua direção, buscar a natureza, os espaços sagrados onde sua existência seja permitida. E é preciso que entremos em seu mundo com atenção. Na vida, vemos o que queremos, essa é a verdade. Muitas vezes, o esforço que colocamos em tudo nos rouba a leveza, e é assim que, cegos, nos perdemos das borboletas, da sutileza e de nós mesmos.

Não há como evitar momentos de desafios na vida. Mas podemos escolher enfrentá-los mais devagar, com mais confiança, sem tanto desespero, sem tanta pressa em logo querer chegar ao final.

Quando fazemos isso, quando deixamos de encarar os obstáculos da vida como inimigos a serem vencidos, tudo fica mais leve. Podemos fazer amizade com os obstáculos, torná-los nossos

professores. Superá-los aos poucos, com menos esforço, com mais presença. E nesse ritmo seremos capazes de ver uma ou outra borboleta.

Precisamos aprender a fazer isso na vida. Confiar. Manter a calma, seguir nosso ritmo, e mesmo nos momentos mais difíceis, saber que basta virar um pouco o rosto e ela estará lá, a borboleta mais linda, flutuando leve a nosso lado, nos ajudando a continuar em frente.

Às vezes o vento sopra e nos sacode por dentro.

Às vezes as árvores dançam e dos galhos caem chuvas de
bênçãos.

O milagre acontece o tempo todo, há que se ter estrelas nos
olhos.





Ah... O amor
incondicional



Muitos pensam no amor como um sentimento, mas a partir da minha perspectiva, amor não é um sentimento. O amor é um lugar. Um lugar sagrado e incrivelmente belo, que existe dentro de cada um de nós.

Quando chegamos a esse lugar, uma porta se abre em nosso peito, e através dela nos conectamos com tudo o que existe, absolutamente tudo, sem restrições. Amamos o belo e o feio igualmente, pois amor é a ausência de separação. Ausência de distância entre nós e os outros, entre nós e a natureza, entre nós e o todo que nos cerca.

Amor é essa consciência luminosa de que somos um. É se sentir tão em unidade que nada falta. É a paz que vem dessa sensação. É um desejo enorme de compartilhar isso com toda e qualquer pequena fagulha de vida.

Existem muitos caminhos para se chegar a esse lugar. Ao lugar do amor. Mas ouça, precisamos entender que “o caminho não é o lugar”. Alguns chegam ao amor através de relacionamentos amorosos ou vínculos familiares. Outros através de jornadas devocionais, espirituais. Ou através da arte. Da música. Meditação. Yoga.

Não importa, desde que você chegue lá.

Tocamos o amor quando fechamos os olhos e mergulhamos nesse silêncio luminoso que existe dentro de nós. Quando calamos os pensamentos e nos permitimos fundir com o que quer que exista ao nosso redor e dentro de nós.

Quando chegamos ao lugar do amor dentro de nós, encontramos um espaço de inclusão. Tudo cabe. Sentimos essa plena confiança de que existe um sentido maior por trás de cada minúsculo momento. Não porque alguém assim nos tenha dito. Mas porque quando fechamos os olhos e nos permitimos dissolver dentro de nós, é como se deixássemos de existir. E quando deixamos de existir como seres separados, nos tornamos tudo.

Somos o mar, as montanhas, o prédio cinza e feio do outro lado da rua, somos o santo, o pecador, o bandido, o amigo, o inimigo.

Somos a flor.

Somos tudo.

Isso é amor.

Fechei os olhos. No começo tudo ficou escuro, mas logo percebi que se pode enxergar para dentro, e que o que vemos de olhos fechados tem sempre muito mais luz.

Fechei os olhos e descobri beleza no que achava feio, profundidade no que parecia raso e delicadeza no que parecia rude.

Fechei os olhos, olhei para mim mesma, e vi árvores, peixes, pássaros, planetas, ursos, montanhas, nuvens, flores e estrelas.

Fechei os olhos e vi você. E agora já não sei se sou eu te olhando ou se sou você olhando para mim.

Fechei os olhos e soube:

_ Não importa."





Relacionamentos, bênçãos
ou desafios?



No infinito terreno do amor, os relacionamentos afetivos nos ofertam simultaneamente as maiores bênçãos e os maiores desafios. Não nascemos sabendo como nos relacionar. Como tudo na vida, aprendemos a nos relacionar. Ou não.

Não basta que os anos passem, ou que estejamos em um relacionamento, para que o aprendizado se dê. É necessário mais. É preciso que se deseje de fato aprender, e que se empregue certa energia nisso. É preciso prestar atenção, desejar profundamente, vencer nossos próprios fantasmas, para que possamos criar um relacionamento saudável com uma outra pessoa.

Toda vez que iniciamos um relacionamento, somos obrigados a encarar nosso passado e resgatar nossa coragem, pois o medo, um medo gélido e sedutor, estará sempre presente.

Principalmente naquela fase da vida em que já nos distanciamos do olhar infantil que acreditava em contos de fadas, príncipes e castelos.

Príncipes e princesas não existem nos relacionamentos, ao menos não o tempo todo. Somos ao mesmo tempo os príncipes e os monstros, e os relacionamentos nos obrigam a enxergar, em nós mesmos e no outro, tudo o que existe. O todo. A luz e a sombra. Por isso digo que, para amar, é preciso enfrentar os próprios fantasmas. Acreditem, não há nada mais assustador. Os nossos fantasmas são o resquício de um passado. Enquanto não curarmos esse passado, nosso presente será continuamente contaminado.

O relacionamento é uma maravilhosa oportunidade de cura para os que forem suficientemente corajosos.

Existem níveis de profundidade em um relacionamento. Algumas pessoas nunca deixam a superfície. Outras, mais corajosas, precisam de mais, e lançam a si mesmas em direção ao fundo do oceano, sabendo que correm o risco de ficar sem ar.

Viver um relacionamento verdadeiramente profundo, onde as almas se encontrem, não é para todos.

Um relacionamento mais profundo requer que as pessoas envolvidas já tenham caminhado de forma a atingir certo nível de consciência. Se uma pessoa ainda não atingiu esse estado, não conseguirá sustentar uma relação de inteireza com outra pessoa,

onde valores superiores possam existir. Valores como verdade, integridade e lealdade. Respeito à liberdade. Generosidade. Compaixão.

Os menos conscientes podem criar relações mais superficiais, que podem até mesmo ser divertidas, mas amor é algo de uma entrega muito mais profunda do que a que acontece na maioria dos relacionamentos que observamos ao nosso redor.

A verdade é que a maior parte das pessoas ainda vive centrada em seu próprio Eu, venerando o ego, sem abrir muito espaço para enxergar ou perceber o outro. Amar de verdade requer essa percepção.

Ouçá. _ O outro existe. Está lá.

Sem esse “olho que vê”, não há como um relacionamento sobreviver aos inúmeros desafios que fazem parte da construção de uma história afetiva saudável.

O ego tem suas limitações. Mas a alma... A alma sim sabe amar.

A alma é a parte em nós que vai além do dual. A alma não é prisioneira da lógica. Não tem essa necessidade distorcida de fazer sentido. A alma simplesmente sente. E integra. Olha além das

partes. Olha para a semente e vê uma linda árvore, e os pássaros que se abrigam em seus galhos, e o oxigênio que suas folhas liberam, e as flores que atraem as borboletas, e a beleza que permeia tudo que existe. Até mesmo quando a árvore apodrece, a alma, cheia de coração, vê o tronco se desfazendo para alimentar a terra, e novos brotos conquistando seu caminho através da escuridão em direção ao Sol. Aos olhos da alma tudo é belo.

Tudo é vida.

Tudo é um.

Quando olhamos para uma pessoa com os olhos da alma, vemos beleza mesmo no que parece feio.

Existe em todos nós essa parte não distorcida, nossa verdadeira natureza, capaz de amar, capaz de estabelecer a mais bela das amizades. Não há amor sem amizade.

Todos possuímos o potencial para o mais belo amor, embora nem todos consigam manifestar a si mesmos dessa maneira. Pense na vida que manifestamos como um reflexo na superfície de um lago. A beleza que seremos capazes de imprimir em nossas vidas dependerá da nossa capacidade de refletir a essência que somos com o mínimo de distorções.

Quando nosso ego é agitado pelos ventos mundanos, quando os medos, os julgamentos, as mágoas, as inseguranças e tantos outros sentimentos turvam a superfície do que realmente somos, a expressão da alma perde o seu contorno e o amor fica turvo em meio a falsas crenças, pensamentos e emoções.

Respiro fundo agora e penso em quantas vezes vivemos relações que se tornam tão menores do que poderiam ser. Tão menos belas. Tão pouco amorosas.

No início parecia que poderia ser tão especial... Quase podíamos tocar tamanha beleza! Por alguns instantes conseguimos manter essa beleza no reflexo projetado na superfície do que somos, e então, um dia, as ondas de nossas distorções começam a vir à tona, e começamos a lutar, a competir, a temer, a desconfiar. A harmonia se perde.

Uma pena. Quantos amores ou amigos não se desvanecem assim? Porque fomos incapazes de nos manter nessa consciência superior. Porque nos esquecemos do que era real. Confundimos o reflexo com a realidade. Esquecemos que somos divinos. Nos entregamos ao medo. Esquecemos de enxergar o divino no outro.

Mesmo se, em determinado momento, percebêssemos que o outro saíra de seu equilíbrio, agindo com raiva, com medo ou refém de seus dramas, não poderíamos, ainda assim, manter viva a chama do amor?

Não poderíamos acolher e aceitar aquele momento de desarmonia?

Não poderíamos nos manter em paz, compreender que aquela pessoa está tomada por uma onda que está, apenas naquele instante, turvando sua beleza? Não poderíamos apenas observar, como fazemos ao olhar a superfície de um lago, momentaneamente turva devido a uma rajada de vento?

Porque deveríamos nos incomodar se o vento sopra e o belo contorno das árvores desaparece por alguns instantes? Por que nos incomodar, se sabemos que as árvores continuam lá?

Às vezes durante o dia me vem, quase do nada,
essa sensação de que tudo é mais do que parece ser.
E tudo se torna essa imensa vontade de compartilhar vida





Entrega,
a dança da morte com o
amor



Não costumamos falar na morte, como se dessa maneira a pudéssemos vencer. Associamos a morte a algo ruim e assustador, que deve ser evitado a qualquer custo. Assim sendo, nunca associamos a morte ao amor.

Mas amar de verdade requer entrega, uma profunda entrega, uma espécie de morte, e fico aqui pensando se não será esse o motivo das pessoas terem tanto medo de amar.

Se para amar é preciso morrer, a escolha das pessoas tem sido deixar o medo da morte vencer. Preferem fugir do que correr o risco da entrega, como se fossem se desfazer, deixar de existir. Quando isso acontece, as relações acabam se estabelecendo em níveis superficiais, mera troca egóica, empobrecida e condicional.

Perdemos a chance daquele amor maior. De olhar sem barreiras no fundo dos olhos do outro em busca da sua luz. De permitir que o outro nos olhe através de nossas defesas, que veja em nós a

realidade de tudo o que é. A beleza, a feiura, a coragem, os medos, o anjo, o demônio, os sonhos, as inseguranças, a nua existência da nossa alma exposta em toda a sua frágil beleza. Não há força maior do que essa entrega, que permite que o amor maior aconteça. Não há beleza maior do que nos deixarmos ver, nós e frágeis, abertos, sem defesas, confiantes de que eu e o outro possamos, juntos, trilhar o caminho do amor.

A entrega amorosa só pode ocorrer quando abrimos mão das defesas. É preciso correr riscos. Isso não quer dizer permitir que o outro nos fira, maltrate ou desrespeite. Permitir esse tipo de coisas não seria amor, e sim falta de amor por nós mesmos. Quando me refiro à morte que leva ao amor, estou falando da morte do ego e de nossa total entrega à nossa própria alma, à nossa sabedoria interna.

Se o lado sombrio de outra pessoa ocultar sua luz e aquela pessoa passar a nos ferir, tomada por sua ignorância ou aprisionamento em experiências passadas, nossa alma poderá nos inspirar a nos afastarmos, cuidarmos de nós, baseada na compreensão de que, naquele momento, aquela pessoa não é capaz de se relacionar conosco sem nos ferir. Podemos amar profundamente uma pessoa e, ao mesmo tempo, compreender que não é possível viver a seu

lado. Nesse caso, apenas nos afastamos, dando ao outro a liberdade para viver as experiências de que necessita. Podemos fazer isso sem julgar ou condenar o outro. Podemos continuar amando o outro, mesmo tendo que nos afastar dele. Podemos ver o outro como uma parte de nós mesmos. Isso só acontece quando o ego enfraquece em nós e abre espaço para a alma passar.

Morrer pode parecer, aos que tenham menos consciência, um preço alto demais para se amar. Mas o que morre nesse caso é a ilusão de separatividade, a linha que traçamos separando o eu do outro, o limite que diz que sou isso que existe para dentro de minha pele, e que o que quer que esteja do lado de fora já não é “eu”. Quando essa delimitação se desfaz, o nosso verdadeiro eu se liberta dessas falsas fronteiras.

Ao amar, morremos como “ser separado” e nascemos como o “tudo que somos”. É lindo isso. Nos expandimos infinitamente em todas as direções. Nos tornamos não apenas aquilo que acreditávamos ser, mas também tudo o que nos cerca. Somos quem ama e também aquilo que amamos. Não há separação.

A alma finalmente se liberta das garras do ego.

Sinta isso por alguns instantes.

A estrada para o amor verdadeiro e mais duradouro necessariamente precisa de coragem, entrega e parceria em níveis muito profundos.





Masculino e feminino, o casamento real



Através dos relacionamentos experienciamos a beleza da união dessas duas partes de todos nós. Todos temos dentro de nós um lado feminino e um lado masculino. É nossa tarefa criar harmonia entre eles. Assim, antes de nos tornarmos capazes de criar uma relação harmoniosa com outro alguém, precisamos aprender a equilibrar esses aspectos dentro de nós. Nada disso tem a ver com gêneros. Trata-se de um equilíbrio interno entre essas polaridades, que se refletirá no equilíbrio que manifestamos nos relacionamentos que constelamos com outro alguém. O masculino e o feminino precisam se casar dentro de nós. Precisam aprender a se respeitar e amar.

O masculino em nós é a parte que nos leva em direção ao mundo externo, à ação, à expressão. É o pensar, o “fazer”, que põe átomos em movimento.

O feminino é o mundo interno, o sentir, o silêncio de onde tudo brota, a capacidade de encontrar orientações, a intuição, o respeito ao tempo de tudo.

O masculino e o feminino precisam um do outro. Não há sentido em os colocarmos em oposição. Entenda, assim como masculino e feminino, não somos adversários. Por muitos séculos a relação entre homens e mulheres tem estado fora de equilíbrio. Observo sempre a prevalência de um, à custa do outro. Ainda não compreendemos que não se trata de dar o poder a uma ou outra polaridade, e sim uni-las dentro de nós.

A mulher, que por muito tempo foi abusada e desrespeitada, na busca lícita de recuperar um lugar de dignidade e honra na sociedade, tem copiado o modelo masculino. Muitas mulheres estão se tornando caricaturas distorcidas dos homens, tornando-se muitas vezes cruéis e frias, buscando o poder do masculino em si a qualquer preço, mesmo que seja à custa de abrir mão de seu próprio feminino. Abrem mão da doçura, da delicadeza, da compaixão, de seus próprios corações.

Os homens, por sua vez, que por tanto tempo carregaram a obrigação de serem os incansáveis heróis, os desbravadores e conquistadores, os provedores e trabalhadores, agora se sentem exaustos e estão abrindo mão de seu masculino, muitas vezes tornando-se frágeis e perdidos, engolidos por uma impotência que os assusta e lhes rouba o senso de valor pessoal.

Creio, que esse desequilíbrio momentâneo seja necessário e positivo. Ao menos estamos em movimento. Mas, acreditem, ainda não chegamos ao final. Ainda não encontramos o meio do caminho, a integração harmoniosa, a paz interna. Ainda não harmonizamos nossas mentes e nossos corações, ainda não nos tornamos tão poderosos quanto podemos ser.

Ainda não encontramos a chave dourada que nos ensina a trocar o “ou” pelo “e”.

Chegaremos lá.

Ela era o lago. Ele chegou de mansinho. No início ficou encantado com as imagens que ondulavam na superfície. Demorou um tempo até perceber que tudo o que via eram meros reflexos de si mesmo. Corajoso que era, mergulhou. Queria mais. Queria tocar o sagrado. Somente na quietude da profundidade as almas podem de fato se encontrar. Atravessou, destemido, camadas turvas e gélidas de água, e então, quando menos esperava, chegou a um límpido e cálido silêncio e, pela primeira vez, ouviu o bater de seu próprio coração. Foi quando ela surgiu, sua própria alma, sutil, suave, pura luz. Os dois se abraçaram mansamente, e era tanta entrega e beleza que ele finalmente se sentiu pronto.

Já podia oferecer ao mundo o seu amor.”





O perdãõ, doador
de asas



Ouçã. Somos todos imperfeitos, irmãos em nossas vulnerabilidades. Todos possuímos, em nosso íntimo, partes sombrias, medos, raivas, mágoas, ressentimentos, que afloram de vez em quando. Não há uma única pessoa neste planeta que esteja acima dessa verdade.

Às vezes ferimos as pessoas. Outras vezes somos nós os feridos. Tudo isso faz parte desse jogo chamado vida, do aprendizado que todos estamos experienciando por aqui.

Talvez já tenha acontecido com você, de alguém lhe ter feito algo que você não consiga perdoar. Quando isso ocorre, feito refém, você fica atrelado àquele acontecimento, aprisionado em seus pensamentos. A mente fica girando em falso, como se uma engrenagem tivesse se quebrado e não consegue seguir adiante.

Nesse estado, percebemos a nós mesmos revirando essas mesmas sombrias lembranças, repassando as mesmas cenas do passado

em nossa tela mental, de novo, de novo e de novo. É exaustivo e assustador.

Somos todos prisioneiros, quando a mente assume o controle. Repetição infinita. É isso que chamam de inferno. E o inferno mora dentro de nós.

O que é preciso para nos libertar dessa tortura?

Perdoar. A palavra emerge de meu coração, suave, sutil, mal a ouço entre tantos pensamentos.

Para nos tornarmos capazes de perdoar, a primeira coisa que precisamos compreender é que, o que quer que tenhamos vivenciado, continha em seu ventre uma lição a ser aprendida. Não era algo entre nós e a outra pessoa. Era entre nós e a nossa própria alma. Não somos vítimas. Não se trata de encontrar culpados, e sim de identificar e integrar o aprendizado. Só assim podemos seguir em frente.

Mas como perdoarmos de fato alguém que nos tenha ferido? Como vencer essa parte pequena de nós que se agarra fortemente àquilo que tanto nos fez mal? Não sente ela um certo prazer nesse apego?

Como entregar esses sentimentos que parecem nos manter vivos?
Como atravessar essa sedutora correnteza? Como chegar à paz?

O mal e o bem estão abraçados dentro de cada um de nós. Não somos puro amor. Precisamos nos dar conta do mal, dessa parte em nós que existe em oposição ao amor. Dar-nos conta de que algo em nós nos mantém agarrados à mágoas, julgamentos e dor. O perdão não pode vir de dentro dessa parte negativa de nosso próprio Eu.

O mal é a parte em nós que não quer perdoar. Jamais seremos capazes de perdoar alguém enquanto não perdoarmos a nós mesmos. Enquanto não aprendermos a curar a nossa escuridão. A mesma sombra que existe no outro, grita em nossas entranhas neste exato momento.

_ Não é uma expressão do mal que nos habita manter o outro aprisionado no lugar do carrasco, deixá-lo sofrer, fazer com que se sinta culpado?

Ao nos darmos conta disso, ao reconhecer o quanto somos também capazes de desejar o sofrimento do outro, ao perceber que “não perdoar” é também uma espécie de vingança, atravessamos o véu de separatividade.

Eu e o outro somos um.

Entenda, para perdoar você não precisa esquecer. Apenas precisa deixar de ser constantemente sugado por esse sentimento ruim que já não existe mais. Você sabe que perdoou quando já não existe dor. Apenas uma lembrança do ocorrido.

Creio que foi Aristóteles quem disse que “a coragem é a primeira qualidade humana, pois garante todas as outras.”

Como enfrentar a escuridão, seja a nossa, seja a de outros, sem coragem? Como perdoar?

As sombras que carregamos têm um objetivo luminoso. Existem para nos ajudar a crescer. É fácil amar a luz. Mas é preciso de coragem e força para amar a sombra. Falta de coragem é falta de amor. É esquecimento de quem de verdade somos. É cegueira.

Quando somos suficientemente corajosos para deixar de lado o lugar de vítimas e passamos a caminhar pela vida, de peito aberto, confiantes de que tudo está acontecendo exatamente como deveria acontecer, algo incrivelmente profundo começa a nos ocorrer.

Ganhamos uma clareza que passa a guiar cada um de nossos passos. Aceitamos o caminho, seja ele como for, e já não estamos tão interessados em chegar a algum lugar específico, pois todos os lugares se tornam o melhor lugar. Toda experiência pode ser integrada e aceita sem julgamento.

A vida precisa criar atrito às vezes. É assim que a luz de um diamante finalmente emerge daquela rocha que, aparentemente, não tinha valor algum.

Tudo que é vivido conscientemente leva à evolução. Saber disso nos dá uma coragem imensa. Uma coragem que nos torna maiores do que o passado, do que a dor, do que o medo. Essa coragem é como uma luz que se acende e dissolve tudo o que limitava a plena e livre expressão de nossos corações. Uma coragem que nos ajuda a ter a certeza absoluta de que somos capazes de conduzir nossas próprias vidas para além do medíocre e limitado papel de simples vítimas.

Não somos vítimas. Somos criadores!

Só os corajosos são capazes de chegar ao perdão.

Tenho me sentido constantemente duas. Uma em mim, a antiga, continua imersa nas ilusões de minha história pessoal e tende a reagir como sempre. Mas eis que existe essa outra, que caminha pela vida como faria um recém-nascido tateando o mundo em que vivemos. E essa outra é assustadora às vezes, vê e sente tudo diferente, se importa menos com coisas que parecem importar muito aos outros, se importa mais com coisas que o mundo nem parece perceber. Essa outra pega a primeira no colo, e nesse colo, cheio de uma mansidão silenciosa, derretem-se as crenças, as lembranças, os desejos. Só resta uma presença sem nome e sem forma. Calam-se as palavras e tudo se torna esse silêncio pleno de significado. E nesse abraço cabe não só a outra de mim, mas também todos os outros... As pessoas, os animais, os rios, as florestas. Somos um."





A arte
de deixar ir



Na aceitação das inúmeras perdas que vivenciamos em vida é que nos preparamos para a transformação maior de nossa existência, o ato final. Para morrer bem, é preciso ter vivido bem, de forma fluida. É preciso que tenhamos tido a coragem de nos mover quando nossa alma assim nos inspirasse, é preciso que tenhamos nos desapegado das falsas seguranças, nos transformado.

A melhor preparação para a morte está em aceitarmos a vida em todas as suas nuances. Confiar na vida faz com que possamos também confiar na morte, pois vida e morte, como claro e escuro, são duas polaridades de uma mesma existência.

Praticar o desapego nos permite caminhar livremente sem excesso de bagagem, levando apenas o necessário. Para fazer isso, é necessário que sejamos capazes de abrir mão da nossa

necessidade de ter tudo sob controle. Todos nós, em maior ou menor grau, tentamos controlar a vida.

Tentamos controlar as experiências e as pessoas, pois acreditamos que dessa forma podemos evitar o sofrimento, a dor, a perda.

Ouçá, a vida não é algo que possamos controlar. O que quer que você precise vivenciar será atraído em sua direção por sua alma e, queira ou não, você terá que lidar com isso. Muito mais sábio do que desperdiçar sua preciosa energia tentando controlar o que não pode ser controlado, seria utilizá-la para lidar, da melhor maneira, com o que lhe acontece a cada momento.

Quando nos dispomos a confiar na vida, nos libertamos. Paramos de nos agarrar a tudo. Paramos de temer. Paramos de tentar aprisionar ou afastar pessoas. Paramos de nos ocupar do que ainda não aconteceu e deixamos partir o que tiver que ir embora. Nos desapegamos da bagagem mais maléfica que podemos carregar: nossas crenças, falsas e disfuncionais, baseadas no medo, na escassez, na falta de consciência e de amor.

Quando confiamos na vida, não temos medo da morte, seja a morte de um trabalho, de um relacionamento, seja uma mudança

de casa, seja a entrega de nosso corpo físico. Quando confiamos na vida sabemos que não existe morte, apenas transformação.

Muitos se recusam a diminuir suas bagagens e carregam tanto peso que acabam morrendo em vida. Nunca permitem a si mesmos ser quem de verdade são. É triste. Chegam ao fim desta vida exaustos e imersos na súbita consciência de que não há como voltar atrás.

Mas não precisa ser assim.

Viva intensamente, consciente de que cada dia é um presente incrível, cheio de oportunidades. Deixe ir o que tiver que ir, solte os controles, morra sempre que necessário, de maneira que vida e morte façam uma aliança tão forte que uma nunca possa existir sem a outra.

Para que possamos viver mantendo a vida, é imprescindível deixar morrer. Quando permitimos que algo se vá, é inevitável que uma parte de nós morra também. É assim que, dolorosamente, nosso ego vai se desfazendo aos poucos.

Mas eis que, do meio da dor da perda, brotam de nós essas inesperadas asas coloridas. As asas de nossa alma liberta, livre das amarras egóicas, pulsando no anseio de novamente voar.

Nossa evolução se dá no equilíbrio entre voos e quedas. Não há nada a temer, nada a evitar. Todo luto se transforma nos mais incríveis voos e o desafio de todos nós é o de aprender a confiar.





A beleza que
Cura



Será que você sabe o quanto é belo? Em meio a tantas pressões e distorções, muitos de nós tem se esquecido de enxergar a verdadeira beleza.

Ah, se soubéssemos... Se soubéssemos que a vida não nos quer perfeitos, nem santos, nem pecadores, nem reclusos, nem expostos, nem mundanos, tampouco puramente luminosos. A vida não nos quer mais magros, mais loiros, mais altos ou baixos, mas atléticos. A vida não se importa com imagens refletidas em espelhos.

A vida só nos quer reais.

Não há nada mais belo do que alguém real.

A vida anseia por nossa coragem de nos virarmos do avesso, sem medo de mostrar o que adormece em nosso íntimo. A vida quer a inteireza daquele que se apropria do pesadelo que habita sua caverna.

Quer a sutil delicadeza daquele que floresce as sementes que tem no peito. Todos temos no peito um jardim, caso ainda não saibam. No exato instante em que acontece o casamento sagrado entre o ser e o estar, a percepção de separatividade se dissolve em um sentimento de profunda inteireza. É quando enxergamos a beleza. É quando nos vem a paz de ser apenas aquilo que somos.

.....

Outro dia eu caminhava por uma trilha na natureza quando, de um instante para o outro senti tudo ficar sagrado. Me veio a sensação plena e contundente de que tudo estava vivo, e esse foi um dos momentos mais intensos da minha existência. Como explicar algo assim? A fotografia é sempre uma cópia, e por mais bela que seja, lhe escapa a alma, que não se deixa aprisionar.

A beleza não está na coisa em si, no nascer do Sol, no sorriso da criança ou no salto do golfinho. A beleza está na intensidade do todo que se manifesta naquele momento. No fato de que, por um instante, tudo se conectou nessa teia indestrutível que é a vida.

O momento é a porta, mas é a profunda conexão com a vida que nos arrebatava. A beleza transformadora está na súbita consciência de que já está tudo aqui. Agora. Sempre esteve. Sempre estará. Nada falta. Nada morre. Tudo é.

Por isso, talvez, naquele dia enquanto caminhava, eu senti que estava tão plena que poderia até morrer. Linda forma de morrer. Morrer de beleza.

A beleza pulsa ao nosso redor por toda a parte. Existem pessoas que, de tão belas, causam uma explosão dentro da gente, pessoas que nasceram invertidas e por um golpe do destino ficaram com a alma pelo lado de fora. Chamo essas pessoas de faróis, pois ao olhar em sua direção acabamos encontrando algo que existe também dentro de nós, e nos lembramos, e reencontramos o caminho de volta para casa. Nutro uma profunda gratidão por pessoas assim.

Neste mundo tão cheio de certezas, vez ou outra eu encontro um desses divinos faróis humanos, que fazem tudo parecer lindo, tão lindo que faz a vida valer a pena. Foi num momento desses que encontrei a menina sagrada.

Olhos da cor do céu e uma pele tão fina que o dentro lhe escapava pelos poros. Sua passagem causava algo nas pessoas, que subitamente despertavam e saíam pela vida em busca de seus próprios tesouros. A menina deixava um rastro de vida por onde quer que caminhasse, embora não se desse conta disso.

Um dia me procurou, e a menina tinha lágrimas nos olhos e os ombros tensos de susto. De repente o mundo lhe parecia estranho, e nada parecia fazer sentido. O peito arfante como o do beija flor logo após um longo voo, as cores todas misturadas, o dentro e o fora mesclados numa combinação maravilhosa, visível para tão poucos.

A maioria mal enxergava suas asas, e por não as enxergar, as negava. Algo a oprimia por dentro e percebia-se claramente que seu abdome se distendia, lembrando um quadro de Ganesh que vi certo dia. _Não tema, menina _ Sua mão transpirava dentro da minha e ela parecia prestes a perder os sentidos a cada instante. Então veio uma respiração profunda, como o sopro do vento na tela de Botticelli. Ela arfou, seu peito se elevou, o ventre se esticou ainda mais, e numa explosão de cores, toda uma galáxia começou a nascer de dentro dela. Estrelas de todas as cores e tamanhos, cometas, planetas, buracos brancos e negros, flores, borboletas, ideias, sonhos, rios e oceanos, fadinhas, mandalas e amor, tanto amor que naquele dia foi como se a própria Vênus tivesse nascido mais uma vez.

Em paz, enfim, ela se constelou.

Seu nome era Alma.

A beleza pode curar você,
basta que você vá até ela
e se deite, docemente, em seus braços.





A dor é a mãe
do amor



Não há como passar por esta vida sem sermos , em algum momento, tocados pela dor.

Certo dia, voltando para casa por entre um mar de carros, de repente me percebi observando as pessoas pelas ruas, seus rostos exaustos, os olhares perdidos em lugares que talvez nem mesmo elas soubessem encontrar. Como se uma venda tivesse sido tirada de sobre meus olhos, naquele instante vi naqueles rostos toda a dor, desespero e falta de esperança humanos. Fui invadida por uma tristeza de uma profundidade abissal. Meu coração já não era meu, foi tomado emprestado pelo Universo e toda aquela dor foi sendo sugada lá para dentro, numa intensidade insuportável, até que aconteceu... A explosão.

E bem lá, no centro do meu peito, uma estrela nasceu do nada, uma estrela linda e luminosa. Subitamente compreendi a razão da existência daquilo que chamamos dor.

A dor, muitas vezes, é a mãe do amor.

Frente às arestas do mundo, duas saídas se apresentam. Uns sofrem. Outros, recorrem à anestesia, nada sentem. Não existe nada mais perigoso. Tenho medo de quem não sente nada. Falta-lhes pele, sensibilidade. É assustador.

Não devemos, jamais, temer a dor. Algum dia, se tivermos sorte, se ainda estivermos vivos, a dor fará com que uma lágrima escape de nossos olhos cansados. Acreditem. Uma única lágrima. É tudo o que precisamos. Uma única lágrima, vinda de nossas profundezas, daquela parte de nós que nunca morre. Vinda da nossa verdade, da nossa sabedoria, do lago sagrado que repousa no centro de nosso peito. Com ela vem a matriz da vida que somos, e a possibilidade do novo, do renascimento, de uma consciência maior.

Dessa única gota de vida, todo um deserto pode voltar a viver, se não tivermos perdido a sensibilidade, se não tivermos nos transformado em estátuas de sal.

A lagrima rola, junto a nossos pés, e lá, da minúscula poça salgada, o milagre começa a acontecer. Um mínimo ponto verde brota da terra seca, frágil, trêmulo, vencendo a aspereza que se instalou em nossa vida. E aqui e ali, pequenas ilhas de vida começam a aparecer. E surgem alguns pensamentos amorosos, e um olhar

mais compassivo. E gestos de cuidado, cuidado com nós mesmos, com os outros, com a natureza. E essa grama nova começa a atrair experiências. Aos poucos, outras plantas começam a surgir ao nosso redor, e pessoas, e pássaros, e borboletas. E um dia são tantas as borboletas que acabamos aprendendo sobre a fluida leveza de seu voo. Sim, porque as borboletas aqui estão para nos ensinar que somos leves a ponto de voar. Podemos nos transformar em cores que voam, e é assim que finalmente nos libertamos, e passamos a colorir o mundo com nossa beleza.

Se temos uma imensa capacidade de transformar beleza em feiura, acreditem, é ainda maior a nossa capacidade de transformar o feio na mais sublime expressão da beleza da nossa alma.

Talvez tudo comece com uma lágrima, seja ela de tristeza ou de saudade de nosso verdadeiro lar, que é como um jardim onde nos encontramos todos, para brincar, amar e celebrar nosso infinito potencial de amar.

O ovo precisa ser quebrado
para que as asas possam nascer.





Monstros
debaixo da cama



Muitas vezes somos visitados pelo medo, não há como evitar. Medo da vida, da morte, do desconhecido, da falta de água, da violência, do caos, do silêncio, de baratas, do inesperado, de sermos abandonados, de andar de avião, de assalto, de envelhecer, do futuro. Medo de não saber que direção dar à nossa vida. Medo de um dia acordar e não saber quem somos. Medo de não existir, de nunca ter sido, de jamais virmos a ser.

Às vezes o medo nos vence e, como todos os seres feitos de humanidade, sofremos e transformamos a vida em uma correnteza cheia de dores, agindo como fantasmas, arrastando por aí nossas correntes mal-assombradas. Não vou dizer que seja bom, mas vivenciar esses momentos nos torna humanos, e quando nos sentimos tão assustados quanto o resto da humanidade, nos tornamos capazes de sentir compaixão.

Mas em outras vezes, nos momentos mais lindos e mágicos da vida, conseguimos a sanidade necessária para lembrar de que

tudo o que vivemos é uma espécie de teatro. Olhamos para o medo e escolhemos não lhe dar poder.

Nesses dias, os melhores, os mais sábios; somos capazes de pairar sobre os dramas cotidianos e continuar sorrindo com a leveza da criança que brinca de ser outro alguém. Nesses dias, não importa o que esteja acontecendo ao nosso redor, respiramos fundo, olhamos para dentro e nos lembramos que não existe nada nem ninguém que possa nos impedir de confiar.

Colocamos o medo em nosso colo e o abraçamos apertado. Saiba que é assim que curamos um medo.

Derramando sobre ele todo o nosso amor e cantando uma linda canção de ninar.

Quando criança eu costumava fechar os olhos ao assistir cenas que me assustavam, mas hoje sei que precisamos ser corajosos o bastante para visitar até mesmo o inferno de olhos bem abertos.

Só o corajoso, capaz de sentir na pele toda a intensidade do mais assustador dos sentimentos, conhecerá a sutileza alada da alegria. Isso se chama confiança.

Aos medrosos, que fecham os olhos à própria sombra e fogem dos próprios sentimentos, resta essa mortalha triste, essa caricatura, a morte disfarçada de vida.





Nem tudó
são flores



“A menina acordou animada, chegara o dia de seu passeio na selva. Escolheu seu lindo chapéu floppy, recém adquirido num brechó renomado, para combinar com o visual hippie chique de sua longa saia branca e esvoaçante. Montou uma deliciosa cesta de piquenique, separou um espumante levinho, guardanapos coloridos e até um vasinho de flores. No meio da savana, estendeu uma linda toalha sobre a terra um pouco seca, tirou da cestinha um pão que ainda estava quentinho e sentou-se para desfrutar. Foi quando um leão a devorou.”

Confiar nas pessoas é uma qualidade linda, mas é absolutamente necessário que venha acompanhada de uma cuidadosa avaliação do terreno onde pisamos.

É preciso que percamos a ingenuidade, que saibamos que ainda existem muitas distorções em nosso planeta, e que aprendamos a cuidar de nós mesmos como os seres únicos e preciosos que somos. O mal, como o bem, ainda existe neste mundo de dualidades, que se encaminha para a unificação.

Verdadeiramente acredito que estamos a caminho de transformar isso. Sonho com um dia em que poderemos caminhar de peito aberto, sem defesas, confiantes que nada irá nos ferir. Mas ainda não estamos nesse momento evolutivo. Ainda convivemos com seres em estados de consciência muito diversos.

Selva não é lugar para piquenique. Por mais que dentro de nós as cores floresçam, não podemos projetar esse jardim e acreditar que tudo ao nosso redor serão flores também. Isso é ingenuidade. É perigoso.

Aceitar e ficar em contato com a realidade nos dá a proteção necessária para que saibamos quando, onde e com quem podemos desvestir nossa armadura.

Enquanto não conhecemos o terreno, é sábio adquirir uma postura cuidadosa, ancorada no amor que temos por nós mesmos

e na consciência de que selvas existem, e nelas há feras cuja natureza é nos devorar.

Uma vez li uma passagem atribuída ao Dalai Lama. Nunca sei se a autoria citada é a correta, assim me perdoem caso não seja. O texto dizia que perguntaram ao Dalai Lama o que ele faria se um cão feroz viesse rosnando em sua direção, ao que ele respondera:

_ Eu correria.

...

Se você identificar o mal vindo em sua direção, não lute contra ele, não se perca em meio ao medo, não tente controlá-lo. Não o julgue. Simplesmente saia de sua rota. Simples assim. Cuide de si mesmo. Temos o direito de fazer essa escolha.

Parece obvio, mas vejo muitas pessoas tratando a si mesmas com absoluta falta de cuidado. Cada um de nós é responsável por cuidar, proteger e amar a si mesmo, lembre-se disso.

Se quiser fazer um piquenique, não vá para a selva, vá a um parque.

Deixe a selva para os leões.





Pés na terra,
cabeça nas estrelas



O parque estava vazio. Sentei-me em um banco em frente ao lago. Um cisne cruzou minha visão e aterrissou elegantemente na água, bem à minha frente. A cena era linda, o rastro branquinho na água refletindo a luz do sol parece um caminho de minúsculas estrelas brilhantes.

O mundo é um enorme palco. Olho no palco de nossa realidade atual e constato algo muito fácil de ser percebido. As pessoas estão exaustas. Passam o dia tentando cumprir uma lista de tarefas que não tem fim.

Como a águia, que todos os dias devorava o fígado de Prometeu, o tempo vivido sem consciência nos devora, e tudo recomeça no dia seguinte, e no outro, e no outro. Ainda assim, por mais que tenhamos nos saído bem ao cumprir as mil tarefas do dia, ficamos sempre com a sensação de que ficamos devendo algo.

É simplesmente impossível cumprir todos os itens da lista. E nos sentimos mal por isso. E para compensar, tentamos nos dar coisas boas. Um mimo. Um jantarzinho especial, um novo par de sapatos, lustres novos para nossa casa; sem perceber que esses são os grilhões que nos mantêm aprisionados a essa roda maldita que devora a nossa alma. A vida, por si só, deveria nos nutrir de alegria, a ponto de não precisarmos de mais nada.

Estamos famintos.

Como podemos nos nutrir de forma saudável ? _ perguntei a mim mesma, ainda observando as aves no lago. Vi o reflexo de uma árvore e pensei que, como uma árvore, temos que aprender a nos alimentar tanto da terra quanto do céu.

Precisamos aceitar que somos parte da terra, deste mundo muitas vezes escuro, úmido e sombrio. Precisamos de raízes que aceitem e retirem o melhor deste mundo em que vivemos. Precisamos de elementos terrenos, de alimentos, de roupas que aqueçam nossos corpos, de um abrigo que nos proteja do vento, do frio e da chuva. Precisamos nos apropriar de nosso corpo, de nossa sexualidade, de nossas emoções. Precisamos aceitar que fazemos parte deste planeta, da Terra. Precisamos aprender a conviver e produzir

socialmente uma vida que nos alimente. Ter um ego estruturado para efetuar criações neste mundo.

Mas, como a árvore, também precisamos nos abrir sem pudor para a luz solar que vem dos planos superiores. Precisamos da beleza e poesia das flores. Precisamos da copa que nos oferece ideias, sabedoria, direcionamento. Como acontece com as árvores, a luz nos indica para onde crescer. A luz guia o caminho. Somos também seres espirituais. Saber disso coloca toda a nossa vida e todas as nossas escolhas em uma outra proporção.

Se conseguirmos uma harmonia entre essas duas instâncias, terra e céu, matéria e espírito; cresceremos saudáveis, em sintonia com a nossa verdadeira natureza. E saberemos fluir com o tempo, como acontece na própria natureza com suas estações e marés, com os tempos de plantio e colheita.

Algumas pessoas são como aquelas árvores que possuem enormes raízes, mas cuja copa é tão empobrecida que nada mais lhes resta a não ser tornarem-se escravas de um sistema que as conduz cada vez para mais longe de si mesmas. Não conseguem criar nada por si mesmas. Buscam o poder, mas não tem o direcionamento superior. Muitas vezes são aparentemente bem-sucedidas, mas possuem no peito um buraco vazio e assustador,

uma falta de sensibilidade que as torna cruéis consigo mesmas ou com outras pessoas. Desde políticos corruptos à massa adormecida na escravidão de uma vida robotizada, o que vejo é uma enorme falta de sabedoria, de inspiração e de luz. Em nossa sociedade existem muitas pessoas assim, com um enorme buraco no peito onde falta um coração.

Por outro lado, existe outra classe de seres extremamente sensíveis, muitos são poetas, artistas, sonhadores; seres que possuem enormes copas abertas para a luz que vem do céu, maravilhosas em sua potencialidade. São capazes de captar as ideias mais incríveis, idealizar caminhos nunca antes imaginados, são seres de profunda beleza e criatividade. Mas a verdade é que, se suas raízes não acompanharem a exuberância de suas copas, não conseguirão manter-se em pé neste mundo. E assim os tenho visto cair por terra, frágeis, impotentes, apesar de toda a sua beleza. É triste. Não são capazes de sustentar a vida física, lhes falta estrutura, base, corpo. E toda aquela beleza se perde, fica nesse espaço imaginário, muitas vezes sem encontrar um caminho que se possa materializar. Não há nada mais dolorido do que ver algo assim acontecer. É uma espécie de aborto. Aborto de beleza.

É preciso criar equilíbrio entre céu e terra.

Ancore suas raízes firmemente na Terra, receba com gratidão sua seiva, essa energia rubra e cheia de vida que preenche seu corpo de força e vitalidade.

Ao mesmo tempo, feche os olhos e sinta a dourada luz do Sol delicadamente acariciando seus cabelos, inspirando seus pensamentos, elevando seus sentimentos e sutilizando sua existência.

Perceba em que direção precisa se estender mais para chegar a um equilíbrio e mova-se nessa direção. Seja tudo isso, Céu e Terra, copa e raiz, e você estará seguro, ancorado nesse eixo sagrado da totalidade do seu Ser.

Só assim você poderá cumprir a maior das tarefas que um ser pode cumprir nesta vida, a tarefa de expressar a si mesmo em sua inteireza e beleza. Ser aquilo que você verdadeiramente é.

Estamos aqui para elevar aos céus nossas sombras e para materializar neste planeta nossa luz.

Cravei meus pés com força na terra e me estendi com paixão em direção
ao núcleo de nosso planeta.

Ao mesmo tempo, elevei meus braços ao alto e toquei a estrela mais linda
que brilhava no céu.

Foi quando eu soube que tudo isso sou eu...





O sagrado nosso
de cada dia



Quando pequena, eu costumava passear por entre as árvores em um lugarzinho que sempre me foi mágico e especial. Talvez por ainda estar próxima da idade na qual fantasia e realidade se fundem, ou talvez por ainda ouvir a voz de minha alma, nenhuma de minhas caminhadas naquele lugar era ordinária. Algo especial sempre acontecia.

Um barulho inesperado, o voo rasante de um pássaro, que de tão azul mais parecia um pedacinho do céu, um cogumelo que se posicionava estrategicamente sob meus pés, só para liberar aquela chuva de pontinhos luminosos ao ser distraidamente pisado por mim.

Naqueles passeios muita magia acontecia e, se é que existem fadas, elas me acompanhavam de perto, todos os dias e eu juro que podia ouvir sons de seus sininhos perto da cachoeira. Existiam alguns elementos especiais naquele passeio. Uma árvore

que me era muito querida, eu a chamava de guardiã do vale. Um pássaro que, mesmo aparentemente distante, me acompanhava de perto. Um pequeno campo de margaridas, que sempre me saudava, ao som do vento, no final do entardecer.

Por muitos anos visitei esse lugar. Estar lá me dava a certeza de que o mundo era um lugar bom e que o amor pulsava em cada minúsculo pedaço deste Universo.

Mas então, como acontece com todos nós, a vida exigiu que eu crescesse. Num dia qualquer, ao chegar em meu lugar sagrado, meu coração se partiu em mil pedaços. A mata tinha sido queimada e nada restara daquele lugar sagrado. Não vi borboletas ou pássaros. Não encontrei os cogumelos, a árvore tinha morrido e eu já não ouvia os sinos das fadas. Minha sensação foi de ter morrido um pouco naquele dia. Chorei por um bom tempo, me perguntando o sentido desta vida.

O tempo passou e passei a evitar a natureza. Tudo me lembrava da tristeza daquela vegetação devastada pelo fogo. Tentei me afastar de tudo que pudesse me lembrar dos verdejantes campos floridos que um dia tinham dado o único sentido verdadeiro à minha vida. Cresci, construí coisas, aprendi outras, fui a todos os cantos do

mundo, fortemente decidida a jamais amar um lugar como tinha amado aquela floresta. Tinha medo de amar e perder novamente.

Um dia, a vida, soberana que é, decidiu que isso teria que mudar. Estava eu me dirigindo a meu trabalho, percorrendo o mesmo caminho de sempre, que nada tinha de especial, quando vi a menina. Pequena, cabelos louros cacheados, algo nela chamou minha atenção. Estava abaixada ao lado da calçada, perigosamente perto da área por onde circulavam os carros, bem onde um fiozinho de água suja escorria. Curiosa, me aproximei devagar, abaixei a seu lado e perguntei a ela o que fazia. Ela colocou as mãos sobre os lábios e me pediu que eu fizesse silêncio.

_ Ouça! _ disse ela.

_ Ouça o que, querida? _ perguntei.

_ As fadinhas!

E foi como se um choque percorresse meu corpo. E então... O som! Os sininhos tão conhecidos. O tilintar das fadas! Fechei os olhos por um momento e subitamente, do meio do asfalto, foi como se levantassem voo as mais lindas borboletas, e o vento tivesse soprado bonito e cheio de vida, e as árvores ao redor fossem majestosas como já tinham sido um dia.

_ Sabe, a beleza se esconde às vezes, mas ela nunca morre. _ Disse ela, sorrindo.

Reconheci naqueles olhinhos as mesmas estrelas que brilharam nos meus um dia.

Compreendi então que a beleza não mora nas coisas.

A beleza mora na luz do nosso olhar.

Às vezes o vento sopra e nos sacode por dentro.
Às vezes as árvores dançam e dos galhos caem chuvas de bênçãos.
O milagre acontece o tempo todo, há que se ter estrelas nos olhos.





Seu coração
é a casa de Deus



Preciso de poucas palavras agora, quanto menos, melhor.

Se você quer ser espiritual, você não precisa de nada. Não precisa de orientações, livros, regras, dogmas ou religiões. Basta ter um coração.

Espiritualidade tem a ver com um encontro com o sagrado que mora em cada um de nós. Trata-se da nossa conexão com a luz, que não necessita de intermediários, é uma conexão que acontece o tempo todo. Tudo é espiritual. “Pedir a alguém para buscar a espiritualidade seria como pedir a um peixe para buscar a água”, li isso em algum lugar e achei a imagem maravilhosamente pertinente. Basta mergulhar no que já existe ao seu redor. Tudo já está lá. Sempre esteve. Sempre estará.

Vivo sentindo esse frio na barriga que vem quando calo os pensamentos e sinto, em meu íntimo, aquilo que quer se revelar. Há pouquíssimo controle nesse processo. Minha mente fica atordoada e mal consegue me acompanhar. E eu corro rápido, para que ela não me alcance com seus limites e perguntas, cheia de dúvidas e questionamentos. Busco uma profundidade sagrada que não é mental. Uma espécie de desconstrução de tudo o que aprendi. A maior parte do que aprendemos apenas nos afasta da verdade.

Se observarmos de fora a nossa mente, a perceberemos nesse esforço constante de criar algum tipo de sentido. Ela, a mente, nada sabe sobre a “coisa” que somos. Chamo de “coisa” na falta de um nome melhor. Estou falando do oceano em que estamos mergulhados, do sagrado, da luz. Mas esse mesmo sagrado pode facilmente ser mutilado pelos nomes que lhe damos.

Nomear é um importante instrumento de organização da realidade, mas é também algo que nos separa do todo, limitando nossa percepção àquilo que somos capazes de assimilar.

Descobri que pessoas sábias são as que preferem sentir do que entender, e que pessoas espiritualizadas são aquelas capazes de amar os mistérios sem se sentirem ameaçadas por eles.

Pense nos mistérios. É simplesmente maravilhoso não saber o número de galáxias que constelam o Universo.

Existem aqueles que dedicam suas vidas a tentar encontrar respostas. Outro dia li que o telescópio espacial Hubble estimava a existência de 200 bilhões de galáxias no Universo, embora os cientistas acreditem que esse número possa ser ainda maior. Duzentos bilhões de galáxias. Não consigo imaginar o que seja isso, e nem tento. Prefiro olhar para o céu e ser tocada por aquela imensidão que silencia e acalma meu peito. Prefiro me sentir impactada pela infinita grandeza do mistério, que se descortina pleno de beleza sobre todos nós.

Quando reverenciamos o silêncio que existe na falta de repostas, nele encontramos essa força maior que muitos chamam de Deus. Não saber nos coloca no colo de Deus.

Não posso falar de espiritualidade de outra maneira, senão dessa forma. E se você não entender, melhor ainda... É porque já chegou lá.

Na verdade, você já está lá.

Há que se ter uma estrela no céu que nos abençoe. Não há vida sem espiritualidade. Busque por essa estrela. Nunca deixe de elevar seu olhar em sua direção. As estrelas são as meninas dos olhos de Deus, e nos olham de volta, bem no centro de nossos olhos, e mergulham através deles até a caverna onde mora nossa alma.

Quem for capaz de olhar nas meninas dos olhos de Deus nunca estará só.





Anjos que se disfarçam
de gente



Um dia, lá atrás em minha história, estava eu em meu carro, a caminho de casa. Ouvia uma música de que gosto especialmente, “Years of Solitude”, do Astor Piazzolla, numa maravilhosa versão, com Gerry Muligan, linda música que produzia um efeito transformador sobre a realidade ao meu redor. De repente um garoto bate no vidro. Devia ter por volta de sete anos de idade. Nas mãos uma rosa cor de rosa, meio amassada, as pétalas caindo. O rostinho grudado no vidro apertou meu peito e covardemente, para me defender da dor, fiz sinal de “não” com a mão, achei que ele queria algum dinheiro. O garoto insistiu, abri o vidro, perguntei seu nome e lhe disse que não lhe daria dinheiro. Eis que ele me diz:

_ Mas eu só quero te dar essa flor...

Ofertou-me a flor que, hoje digo com um calor no coração, foi a mais bela flor que já ganhei na vida. Peguei a florzinha, com o coração apertado. Ele me olhou com os olhinhos vivos, deu um sorriso inesquecível e saiu correndo. Fiquei lá, com a flor na mão, me sentindo uma pessoa horrível.

Como é possível que aquele garotinho, fruto da aspereza da rua, soubesse coisas que tantas vezes eu mesma esqueço? Como ele sabia que fazer alguém feliz pode nos fazer sentir como se tivéssemos asas nos pés?

Viver não precisa ser tão difícil como parece ser para a maioria das pessoas. Aquilo que de verdade importa não é complicado. Mas o simples nos escorre das mãos como areia, e logo nos vemos emaranhados em fios que nos envolvem como a teia da aranha prestes a nos devorar. O fato é que nos perdemos daquilo que poderia nos acolher e sustentar uma vida boa e pacífica. Nos perdemos de coisas tão óbvias. Tratar bem as pessoas, compartilhar, respeitar, dividir, ajudar, acreditar. Dar uma flor a uma desconhecida.

Muitas vezes os pequenos atos que nos parecem tão especiais podem nada significar para outro alguém. Ainda assim, são esses singelos fragmentos mágicos que podem dar significado a toda a

nossa vida. A poesia da vida acontece o tempo todo, não existe um segundo sequer no qual o divino não esteja lá, escondido, pulsando, sorrindo para você. Observo que as relações entre as pessoas acabam se baseando no uso ou no medo. A desconfiança parece ser a mola propulsora de uma série de atitudes que culminam em uma sequência desastrosa de ações que tornam a todos infelizes.

Como mudar essa mentalidade que se impregnou nas pessoas e que leva todos a agirem como se as outras pessoas fossem inimigos a ser temidos ou vencidos? Como ajudar as pessoas a acreditar que só teriam a ganhar se os outros ganhassem também? Como resgatar a nós mesmos dessa nuvem egocêntrica que nos rouba a sabedoria?

Muitas vezes basta um insight, uma percepção diferente, mesmo que mínima, para que um resultado completamente diferente seja criado.

Às vezes basta uma mudança na entonação da voz.

Basta um sorriso.

Basta um toque.

Um olhar.

Uma flor.

A vida é uma aventura linda, incrível e rara, mas se torna cansativa quando não se veste de verdade.

Dei-me conta de que o que cansa a gente é aquela vida pequena, banal, superficial; que se parece com aquelas falsas cerejas que colocam na cobertura dos bolos. A gente vai, abocanha a coisinha vermelha, cheios de vontade, e acaba com uma gosma esquisita na boca, feita lá sei eu de quê, com gosto de nada. Confesso, isso me dá uma frustração danada no peito.

Odeio ser enganada!

Mas hoje comprei uma bandeja de cerejas, dessas que vem mesmo da terra, cheias de cor e alegria. Comi todinhas, com os olhos fechados. E a única coisa que consegui pensar foi em como é deliciosa e doce a Vida.





Sobre o sentido da vida



É difícil dizer, exatamente, em que momento de minha vida comecei a sentir essa incômoda necessidade de saber a razão de minha existência. A sensação é a de que esse questionamento sempre fez parte de mim.

Quando criança me lembro de que todos os fins de semana viajávamos, eu e meus pais, para nossa casa de praia em Ubatuba. Naquele tempo quase não existiam outras casas naquela região e a natureza nos acolhia como uma mãe protetora, generosa e sedenta por seus filhos. Meu pai possuía um pequeno barco. Costumávamos sair bem cedo para explorar a costa, os cachorros iam conosco. Para fugir das patas cheias de unhas afiadas eu abria mão do conforto dos bancos almofadados e optava por me sentar lá na proa do barco.

Com os pés pendurados sobre a água, segurava-me na corda da âncora e tentava me equilibrar à medida que o barco subia e

descia no vai e vem das ondas, as pernas balançando perigosamente sobre o oceano. Até hoje não sei como permitiam que eu fizesse aquilo, mas eu adorava aquela sensação de voar sobre o mar azulado, muitas vezes revoltos.

Sempre tive uma imaginação viva, era como se vivesse em dois mundos. O mundo real, das experiências que se desenrolavam minuto a minuto, e um mundo interno, imaginário, colorido e mágico. No mundo real eu passeava de barco. No mundo mágico da minha imaginação eu voava sobre as águas, como os peixes voadores que vez ou outra saltavam brilhantes ao lado do barco, causando alvoroço e alegria em todos nós.

Depois de uma ou duas horas, invariavelmente chegávamos a uma ilha, ou a uma praia deserta, cujo acesso só se dava pelo mar. Nunca me esquecerei da sensação deliciosa de tocar aquela vasta extensão de areia bem branquinha, sem uma pegada sequer, o lugar perfeito para derramar meu mundo imaginário. Naqueles passeios por praias desertas eu fui muitas coisas.

Fui pirata, índia, desbravadora, extraterrestre, naufraga e o que quer mais que minha imaginação conseguisse pintar naquela brancura arenosa .

Ao final do dia, muitas vezes com estrelas cintilando sobre nossas cabeças, retornávamos para casa, exaustos, a pele queimada, mais salgados do que aqueles bacalhaus que ficam pendurados ao sol. Após o banho eu estendia o colchonete no quintal da casa, me cobria com um lençol , protegendo-me do ar fresco da noite e dos pernilongos que zumbiam esfomeados ao meu redor, apagava as luzes e ficava horas olhando para o céu. Eram tantas as estrelas.

Eu me sentia muito pequena. Não há como não nos sentirmos pequenos frente à vastidão do Universo. Mais do que pequena, eu me sentia solitária. Entenda, estou falando de uma solidão inerente à condição humana. Por mais que estejamos acompanhados na vida, é solitário não saber o que estamos fazendo aqui. Não temos a quem perguntar isso, não há quem nos possa dar respostas a algumas das perguntas mais importantes da vida. É dessa solidão que falo.

Muitas pessoas reagem a isso deixando de perguntar. Para elas as estrelas são corpos celestes em movimento, muitos deles com trajetória e velocidade conhecidas. Simples assim. Não se permitem fazer perguntas para as quais não teriam respostas. Eu já desejei ser pragmática assim, seria mais fácil. Hoje em dia, já não me incomodo mais com o fato de não saber as respostas.

Compreendi que o simples fato de ter perguntas faz com que me sinta mais viva. É nessa parte de mim, que se cala ante o mistério, que pulsa o que tenho de melhor. É no silêncio de um céu estrelado que me sinto sendo o que mais sou.

Já passei por várias fases na busca de um significado maior para a minha vida. Hoje estou mais em paz com esse assunto. Acredito que cada pessoa tenha que encontrar por si mesmo algo que torne sua vida significativa.

Apreendi com o tempo que às vezes a vida nos agarra e nos atrai ao chão.

É nesses momentos, quando nos sentimos subitamente jogados de encontro à aspereza do solo pedregoso, com o peso da existência comprimindo nossos ossos, nos fazendo ter vontade de chorar e deixar de viver, que a vida pode ganhar algum sentido.

Quando surpreendemos a nós mesmos nos recusando a acreditar que sejamos meras vítimas, nossa vida ganha sentido.

Quando, mesmo exaustos e feridos, nos levantamos e seguimos em frente, nossa vida ganha sentido.

Ouçam essa verdade. Muitas vezes as coisas não são como queremos. Mais vezes do que gostaríamos.

Planos não acontecem como imaginávamos, pessoas não agem como desejaríamos, pneus furam, vãos são perdidos, aplicações financeiras não rendem o prometido, alguém vê a vaga no estacionamento antes de nós, a pessoa que amamos ama outro alguém, adoecemos no dia de nossa tão desejada viagem, e por aí vai. A vida é feita de tudo isso também. De frustrações, de dores. Às vezes as coisas fluem como planejamos, mas nem sempre, e é nessa hora frustrante, em que tudo parece dar errado, que se esconde uma incrível oportunidade.

A oportunidade de crescer, de virar gente grande, a oportunidade de dar um passo adiante e deixarmos de agir como crianças mimadas que esperam que tudo seja como desejamos, como planejamos em nosso mundo de fantasias.

Não, não é fácil, eu sei. Não é fácil lidar com a enorme frustração que se abate sobre nós nesses momentos. Seja compassivo e flexível. Seja gentil consigo mesmo. Não exija perfeição de si mesmo em um momento assim, afinal somos todos humanos. Observe os sentimentos que afloram, como uma nascente que brota de um mar revoltado e escuro, das suas entranhas, das suas sombras, do buraco negro que mora dentro de você. Talvez você se sinta perseguido ou atacado pela vida. Talvez seja tomado por

uma profunda tristeza, ou sinta uma raiva ancestral. Talvez sinta um ódio profundo por si mesmo. Tudo bem. Observe tudo isso, observe esses sentimentos sombrios que também fazem parte de seu ser. Permita que eles fluam. Sinta-os em cada célula de seu corpo. Eles são uma parte sua, clamando por transformação. Acolha-os, aceite-os. Traga-os para a luz de sua consciência. Sinta, o que quer que estiver sentindo.

Permita-se ser tudo o que é.

Sinta-se vítima, o pior dos piores, sinta a tristeza, a raiva, o ódio... O que for.

Tranque-se em casa. Chore por uma semana. Coma doces até ficar com dor de barriga (se puder, pare um pouco antes), evite as pessoas, blasfeme. Sinta a presença da sua sombra, até que ela esteja bem perto de você, tão perto a ponto de você poder colocá-la em seu colo, naquele espaço sagrado, perto de seu coração. Então a abrace, a envolva em seu amor, sua sabedoria, sua luz. Sinta compaixão por aquela parte sua, tão assustada e sombria. Respire fundo e aceite.

Aceite o que quer que esteja lhe acontecendo. Aceite a si mesmo. Aceite sua sombra, sua feiura, seu medo, sua dor.

Quando você aceita, você dá um passo. Você para de gastar sua energia julgando sua experiência e passa a "criar" o momento seguinte da sua vida, e isso é a coisa mais linda e mágica que você pode fazer por si mesmo. Você caminha na direção do novo, do recomeço. Na direção da cura.

Você cura a si mesmo.

E no final você compreende que foi para isso que aquela dor teve que acontecer.

No meio da tormenta nos deparamos com uma escolha, podemos lutar até o final, ou entregar o barco ao senhor do temporal, afundando docemente como se não tivéssemos força para atravessar a fúria do mar revolto. Talvez não tenhamos, é verdade, mas podemos escolher lutar. A vida ganha significado quando superamos nossas limitações, quando nos descobrimos maiores e fazemos o que acreditamos que deveríamos fazer. Quando lutamos para honrar os valores luminosos que temos em nós, por mais improvável que seja nossa vitória.

Toda vez que, independente do panorama ao seu redor, você escolher permanecer no caminho da sua verdade interna, se sentirá mais em paz com tudo e com todos. Essa, talvez, seja uma

boa forma de guiar a si mesmo pelo caminho que torna sua vida realmente válida e significativa.

Encontre o que faz sua vida valer a pena e seja fiel a si mesmo, é o único conselho que me permito oferecer neste momento.

Terminarei este livro compartilhando algo muito pessoal.

Praticante de windsurf por muitos anos, tenho viva em minha memória os momentos em que uma rajada mais forte de vento inflava a vela, fazendo com que a pequena prancha deslizasse sobre a água com uma velocidade assustadora. A força do vento me transformava em uma frágil pena, que poderia ser soprada para fora da prancha a qualquer instante. Eu sentia medo, confesso, mas não desistia.

É verdade que muitas vezes era atirada com força para dentro da água. É também verdade ganhei muitos hematomas e arranhões, um preço que concordei em pagar de bom grado para viver o que escolhi. E é assim que quero viver minha vida.

Ao chegar ao pôr do sol de minha vida, quero olhar para trás e sentir que fiz o meu melhor. Que não desisti. Que apesar do medo, segui acreditando.

Em mim. Na vida. Na humanidade.

Em você.

Se assim for, terá valido a pena.

Alguns me pressentem.
Outros se ressentem
e me chamam de ausência.
Estou toda contida
nessa ausência.
Será que não percebem?





Patricia Gebrim

Psicóloga clínica, atende adolescentes e adultos em seu consultório, gosta de escrever, adora observar as estrelas, acredita em uma força maior que conecta a todos nós, admira os felinos e tem um gato preto que disputa sua atenção com o teclado do computador.

Contato:

patygebrim@gmail.com