

Índice

Introdução	9
I DESPERTAR	13
1 A dádiva da vida	15
2 Tempos de mudança	23
2.1 Você pode mudar o mundo	32
2.2 Ultrapassar dificuldades	37
3 A procura da felicidade	47
3.1 A fonte da felicidade reside apenas em si	52
4 O mundo físico requer ação	57
II OBJETIVO SUPREMO	65
1 Reconhecer a dimensão espiritual da vida	67
2 O sagrado funda o mundo e a existência humana	75
3 Prepare o templo interior para que a divindade o possa habitar	81
4 Ornamente o seu interior com riquezas de uma ordem mais vasta	85
4.1 A autoanálise e a disciplina destroem as impurezas	86
4.2 Libertar-nos de apegos e dependências	94
4.3 Manter a mente clara e desperta	99
4.4 A paz é o elemento unificador	102

4.5	A pureza leva à beatitude	110
4.6	Abrir as portas à dimensão espiritual	114
4.7	Reconhecer o princípio divino	119
4.8	O amor é a maior dádiva	126
III UMA NOVA ERA: A IDADE DE OURO		131
1	A mestria está em si	133
2	O homem possui as ferramentas transformadoras	145
3	O caminho da beatitude ou união: meditação	153
3.1	A meditação passo a passo	161
3.2	Uma meditação simples para o seu dia a dia	167
4	A regra de ouro: praticar	175

À Luz Divina, sempre presente em cada um de nós.

Introdução

Quando, a 15 de Dezembro de 2012, cerca de dois meses após a publicação de *É Possível Ser Feliz*, fui convidada pelo diretor-geral da Editora Nascente, Manuel de Freitas, a escrever um segundo livro, apesar de me sentir honrada com o convite, compreendi que tinha pela frente um grande desafio. Para poder dar continuidade a um trabalho já iniciado e conduzir o leitor mais longe na escala da evolução, teria de abordar as esferas mais altas da Natureza Humana, a profunda dimensão espiritual do homem e a sua origem divina.

Acredito que a razão da nossa passagem terrena se prende com a evolução da alma, que o planeta Terra providencia as lições necessárias à nossa aprendizagem e que vimos apetrechados com as ferramentas necessárias ao desenvolvimento que precisamos de alcançar. A nossa vida não é obra do acaso, mas corresponde a um plano bem arquitetado, em que somos confrontados com situações e experiências que encerram em si grandes lições. O objetivo é aprender neste plano da experimentação, que permite uma evolução mais rápida, e, de etapa em etapa, subir na espiral da evolução.

Estamos permanentemente inscritos na Universidade da Vida e o objetivo é aprender com cada situação. Se a experiência vivida não for agradável, devemos esquecê-la; porém, não devemos nunca esquecer a lição. Ela irá ser necessária para a aprendizagem seguinte.

Apesar de possuímos um corpo que nos permite funcionar no plano terreno, a nossa essência primordial manifesta-se através do

espírito, que, sendo luz e vida, vivifica a matéria, imitando a essência divina da criação.

A dimensão física, terrena, não se opõe à espiritual; elas são contíguas, planos que se complementam, já que é o espírito que satura a matéria e lhe dá vida. Imbuído de uma força vital que o anima, o ser humano sonha, idealiza e edifica tudo aquilo em que se focaliza, mas raramente se questiona quanto à fonte e origem dessa vitalidade. Porém, não é preciso refletir muito para se concluir que a vida humana comporta uma dimensão divina, encerra um mistério que devemos procurar desvendar.

A grande riqueza do mundo físico é que permite a ação, a experiência, e, sem este plano da experimentação, a aprendizagem processa-se de forma muito mais lenta. Consequentemente, a vida aqui na Terra é uma dádiva que devemos honrar. Considero que não é possível encontrarmos uma forma de estar neste mundo que nos proporcione equilíbrio e bem-estar se não formos capazes de ver o que está por detrás da nossa existência, se não formos capazes de reconhecer o princípio criador em toda a criação e compreender que a nossa vida tem um objetivo supremo e constitui a maior das bênçãos. Somos seres espirituais que se manifestam em corpos físicos e esta constitui a nossa verdadeira natureza.

O nosso corpo é o veículo perfeito para as experiências que viemos aqui realizar. Devemos tratá-lo com o devido respeito e ter a preocupação diária de adornar o nosso interior com ideais elevados e honrá-los através da ação. Ao mantermos o templo interior puro, enaltecemos a beleza da criação e tornamo-nos num canal através do qual os atributos divinos se manifestam. Não será isto mesmo que o Criador deseja, expressar-se através das suas obras?

A dimensão espiritual abre portas para patamares cada vez mais elevados na nossa existência. Quando nos abrimos a esta dimensão, é impossível prever onde podemos chegar. Penso que este é o grande desafio: descobrirmos as riquezas interiores com que a Natureza nos dotou e manifestarmos as qualidades espirituais que nos elevam e enaltecem. Para podermos edificar um novo mundo é necessário que

cada um faça esta descoberta em si próprio, manifeste aquilo que de melhor encontra em si, ame incondicionalmente, transformando positivamente a sua vida e, através do seu contributo individual, ajude a mudar o mundo. A matéria transforma-se quando o espírito a satura com os valores mais altos e descobre dentro de si a Luz que o ilumina.

É meu profundo desejo que este livro seja para o leitor um passo à frente no caminho da evolução, que o encoraje a fazer a experiência da dimensão espiritual da vida e a despertar a consciência suprema que está sempre presente e anseia por se manifestar através de si.

I

DESPERTAR

Vós sois a luz do mundo

Mateus 5:14

A dádiva da vida

Assumimos a vida como um dado adquirido, como certa, e raramente refletimos sobre esta dádiva. De onde vem? Porque nos é concedida a existência? Qual a razão da vida humana? Porque nos encontramos neste planeta? Se é aqui que vivemos, porque nem sempre sentimos que este é o nosso lar?

Estas e outras questões são-nos colocadas sempre que procuramos indagar o sentido da nossa existência. Para podermos viver de forma satisfatória, precisamos de encontrar respostas para estas inquietações. Ainda que possa não ser fácil avançar com explicações plausíveis para todas estas reflexões, uma demanda sincera leva-nos a concluir que há uma espécie de mistério por detrás da nossa existência, o milagre da vida.

Quem somos, afinal?

Ao procurarmos responder a esta questão primordial, precisamos de considerar todas as dimensões da vida, não apenas a física e a mental, mas sobretudo a espiritual. Nenhum outro ser vivo possui a capacidade de pensar, de avaliar, de escolher, de discernir, de criar, de amar tão profundamente. Quem nos dotou com uma inteligência tão capaz? Como acedemos a uma força e coragem que nos momentos mais importantes da nossa vida se manifesta? Porque possuímos um lugar privilegiado na criação?

Não existe aqui um dom, uma dádiva?

O homem é um criador capaz de empreender tudo o que idealiza, de manifestar tudo aquilo em que se focaliza. Quando reconhecemos

que em nós existe uma dimensão espiritual, repleta de potencialidades, vemo-nos como obras perfeitas de uma inteligência maior que através de nós se manifesta. Somos seres de grande inteligência, e, quando as nossas capacidades são colocadas em ação e alinhadas com o bem supremo, a nossa força, persistência e vontade levam-nos a grandes empreendimentos. É quando mergulhamos dentro de nós, elevando a nossa mente, procurando atingir novos patamares de entendimento, com uma vontade genuína de edificar algo de novo, que acedemos a uma dimensão mais profunda da vida, reconhecemos que somos seres espirituais em corpos físicos e nos vemos como elementos de uma ordem mais vasta. A essência espiritual que encontramos abre portas a um caminho que se desdobra infinitamente, fazendo-nos sentir confiantes, capazes e interiormente preenchidos. Uma nova forma de estar na vida desabrocha dentro de nós, trazendo o sentimento de estarmos cada vez mais vivos, cada vez mais fortes, cada vez mais felizes. Não será isto mesmo que o Criador anseia para a sua criação, que lhe mostre tudo aquilo de que é capaz?

O caminho espiritual impõe-se, portanto, quando procuramos de forma empenhada saber qual o lugar que ocupamos neste mundo e o que viemos cá fazer. Esta via abre-se para todos aqueles que iniciam um processo de autodescoberta, de procura interior, que leva a um campo de riquezas de uma ordem mais vasta.

Na verdade, para podermos encontrar um sentido na vida, temos de mergulhar e aprofundar o nosso lado espiritual, espaço a partir do qual é possível encontrar respostas, fortalecer laços solenes com a vida e vivê-la em toda a sua plenitude. Isto é, quando compreendemos que são os valores espirituais que verdadeiramente nos preenchem, que-remos honrá-los e começamos a implementá-los em todas as áreas da vida. À medida que resgatamos interiormente os valores humanos fundamentais e os pomos em prática, exteriorizando-os, recebemos imensamente, e, quanto mais os manifestamos, mais eles nos regres- sam multiplicados, porque a dádiva pertence sempre àquele que a dá.

Ao identificarmos os valores mais altos da existência, reconhece- mos neles o caminho que desejamos percorrer, e, quanto mais os vi-

vemos em nós e na nossa vida, melhor nos sentimos. Quanto mais praticamos o bem supremo, mais somos esse bem maior e mais nos identificamos com ele. Quanto mais amamos, maior é a abundância de amor que entra na nossa vida. Somos tudo aquilo que pensamos, tornamo-nos em tudo aquilo que vivemos como verdade, manifestamos tudo aquilo em que acreditamos. Não podemos deixar de concluir que naquilo que somos e naquilo que podemos alcançar existe perfeição divina.

Quando compreendemos os valores mais nobres da existência e a beatitude que nos trazem, despertamos em nós qualidades adormecidas e adquirimos essas qualidades. Ao pô-las em prática, sentimo-nos felizes. A partir daí, estabelecemos uma relação direta, íntima com o lado espiritual da vida e deixamos de andar à deriva porque dentro de nós encontramos o caminho, a luz que nos ilumina.

Precisamos de reconhecer esse elo sublime que inaugura a nossa existência e que nos liga ao fluxo incessante de vitalidade, de inteligência, que se desdobra nas nossas vidas de forma infinita. É esta relação, inegavelmente sagrada, é este lado espiritual da vida, que funda e justifica o facto de estarmos aqui neste planeta.

Não se confunda esta visão espiritual da vida com religião. Não professo nenhuma religião, não sigo nenhum credo, nem pratico nenhum tipo de ritual religioso. Também não sou arreligiosa, pois tenho a minha fé num universo criado com tamanha precisão e beleza, onde as nossas vidas me parecem, apesar de tudo, perfeitas. Não consigo deixar de reconhecer uma inteligência que tudo permeia e à qual não tenho problema algum em chamar Deus, enquanto existência abrangente, enquanto princípio criador, Omnipresente. É impossível apreciar toda esta Obra sem reconhecer o seu Obreiro.

Devo confessar que a vida me parece bem mais fácil de viver para todos aqueles que têm fé, para aqueles que olham para a beleza do mundo e se dão conta da quantidade enorme de amor que está na origem de toda a criação. Na época em que vivemos, com uma grande falta de fé, em que o profano tomou o lugar do sagrado, estas palavras podem parecer descabidas; porém, todo aquele que as des-

cobre e compreende rasga o véu da ilusão e parte para uma vida de riquezas insondáveis e infinitas. Não sei que justificação encontram para a vida aqueles que são incapazes de admirar a magnífica obra de arte da criação.

Quando consideramos a vida como uma dádiva divina, percorremo-la convictos de que estamos aqui para aprender a manifestar a magnitude da divindade que em nós habita e assim honramos esta dádiva.

Neste momento de saturação e rutura que o planeta atravessa com a exploração do plano material parece-me pertinente questionarmo-nos sobre o lado espiritual da vida e verificarmos por nós mesmos onde esse caminho nos leva. Penso que há em cada um de nós um diálogo interior permanente que devemos instigar e aprofundar. Estou convicta de que cada um de nós estabelece uma espécie de conversação interior com o lado mais subtil da existência e que nem sempre estamos conscientes desse diálogo, mas em momentos mais dramáticos, quando vivemos horas de aflição, quando nos sentimos perdidos ou desamparados a ele recorreremos naturalmente, com espontaneidade, nem que seja para perguntarmos a Deus por onde é que ele anda, se tem estado a dormir ou para bradarmos, magoados, que não acreditamos na sua existência. Negar Deus é também uma forma de o afirmar.

E, já agora, Deus não há de ter nada que ver com desarmonia, com discórdia, com atos irrefletidos e prejudiciais, com ganância, com poder, com ódios, guerras nem «pecados». Tudo isto é invenção humana! Não se pode culpar Deus pelas nossas imperfeições. Somos dotados de um livre arbítrio e sabemos discernir o certo do errado, o justo do injusto, o correto do incorreto. Foi-nos facultado esse dom de escolher cada um dos caminhos. Portanto, não nos podemos queixar depois de fazermos as escolhas erradas. Podemos, sim, aprender com os erros, com as imperfeições e traçar um novo rumo para a nossa vida, mais harmonioso e justo. Se utilizamos esta dádiva de forma egoísta e insensata, não podemos culpar ninguém pelas nossas escolhas. Podemos, sim, arrepender-nos e passar a um outro tipo de atitude, mais sensata, que nos traga resultados positivos e harmonia. Afinal, é para isso mesmo que cá estamos, para aprender.

A nossa vida não está nas nossas mãos, mas o rumo que lhe damos só a nós pertence. Foi-nos dada essa liberdade. Por isso, se queremos sentir-nos bem e felizes, temos de ter uma conduta e uma ação corretas, transparentes, irrepreensíveis, aproveitando cada oportunidade que nos é dada para exprimirmos os valores que nos enaltecem. Se desejamos que a vida nos corra bem, temos de exteriorizar o bem maior em tudo o que fazemos, dizemos ou pensamos. Só assim podemos vir a colher bons resultados e sentirmo-nos realmente felizes. Sempre que nos afastamos do caminho do bem, do justo, do verdadeiro, a vida torna-se numa grande luta, numa teia de tensões que apenas conseguimos eliminar mudando de rumo.

Independentemente da nossa crença ou descrença, existe uma eterna presença que nos acompanha, que podemos detetar quando mergulhamos no silêncio interior ou aí entramos em diálogo. Inefável, etérea, imune a qualquer juízo de valor, permanece inundando-nos de uma energia imensa, de um amor infinito. À medida que vamos considerando esta presença, ela abre-se e manifesta-se de inúmeras formas em nós e na nossa vida. Sempre que nos rendemos a esta dimensão profunda que é fonte e origem da nossa existência, à qual podemos chamar Deus, inteligência superior ou consciência cósmica a nossa vida transforma-se e a beatitude com que somos banhados não tem correspondente na realidade física. A partir desta constatação, descobrimos a Vida que vibra em nós, a Luz que nos ilumina e compreendemos que dentro de cada um está o caminho e a resposta para todas as indagações.

Existe um laço inquebrável que nos conecta com a dimensão mais profunda da existência. Fazemos parte integrante de um universo que continuamente se transmuta, de um plano cuja perfeição nos transcende. O nosso corpo é um sistema tão inteligentemente concebido, uma autêntica obra-prima de exímia perfeição. A nossa vida é uma dádiva que nos foi concedida com um propósito sublime, a evolução da alma e sua elevação até à fonte criadora. A criação impele-nos a este reconhecimento: dentro de cada um de nós existe uma centelha divina que anseia por ser reconhecida e por se poder manifestar.

Estimado leitor, em cada momento da nossa existência há a possibilidade de nos conectarmos com o lado espiritual da vida, porque, em verdade, nada existe que não tenha esta qualidade. Quando reconhecemos a dimensão espiritual que habita em cada um de nós e em toda a criação, compreendemos que fazemos parte de um todo mais vasto, o que nos traz um sentimento de união com a vida. Na realidade é a dimensão espiritual que funda a nossa existência, que constitui a nossa natureza básica e simultaneamente o nosso principal alimento. Somos seres espirituais a viver uma experiência em corpos físicos, e a dimensão terrena é o nosso campo de ação e aprendizagem.

Vivemos num mundo concebido para que uma série de aprendizagens possam ser feitas. Não só o planeta que temporariamente habitamos providencia tudo aquilo de que necessitamos, como o nosso corpo é igualmente o veículo perfeito para aquilo que estamos aqui a fazer. Ao refletirmos sobre a nossa essência, somos obrigados a reconhecer que existe em nós uma dimensão vibrante, latente, uma força ou inteligência que satura o corpo e lhe dá vida. Somos espírito encarnado em matéria. Quando terminamos aquilo que viemos cá fazer, partimos para uma outra dimensão, enriquecidos pelo amor que geramos e pelas novas aprendizagens, e, ao abandonarmos o corpo, este perde a sua vitalidade; porém, o espírito continua eterno e em permanente evolução.

Quando temos esta compreensão da vida, reconhecemos a oportunidade que nos é dada e desejamos aproveitar plenamente esta passagem. Aceitamos a vida tal como ela é, pois sabemos que tudo aquilo que nos chega vem com um propósito elevado. As experiências por que temos de passar mais não são do que lições que precisamos de aprender. Quando nos abrimos à vida, com uma vontade sincera de fazermos as devidas aprendizagens, a nossa existência ganha um novo sentido, uma nova fluidez, e, à medida que vamos sendo capazes de aprender com a vida, sentimo-nos cada vez mais felizes. A qualidade da relação que estabelecemos com a vida define o grau de felicidade que atingimos.

Nos momentos que atravessamos, pleno de contradições, parece-me pertinente emprendermos um conjunto de reflexões e anali-

sarmos dentro de nós se nos sentimos verdadeiramente felizes, se as nossas conquistas e vitórias, se os nossos sucessos materiais, têm sido realmente compensadores? O que nos falta?

Temos tudo e, na verdade, não temos nada!

Para que as nossas vidas ganhem uma nova dimensão, mais enriquecedora, torna-se urgente mergulharmos dentro de nós, reconhecermos o nosso lado espiritual, essa força que habita o corpo e satura a matéria e estabelecermos uma relação direta, sagrada com a nossa essência, com esta energia vital que nos anima, que é a vida manifestando-se nas suas mais diversas expressões.

Na relação individual e coletiva, torna-se necessário reavaliar todos os nossos valores e prioridades; a qualidade dos nossos sentimentos; o que pensamos, o que dizemos, o que fazemos. Precisamos de uma maior clareza nas nossas mentes para que nas nossas vidas se possa refletir mais harmonia. Na relação que empreendemos com a vida parece-me necessário reconhecer que somos seres espirituais a fazer uma experiência em corpos físicos, e, portanto, devemos dar primazia aos valores do espírito. Na verdade, tudo aquilo que tem valor provém desse espaço espiritual, sagrado, em que a vida se inscreve.

Existe em cada um de nós um espaço sempre disponível, repleto de tranquilidade e uma paz imensa, que se ergue quando contemplado. Ao visitarmos essa dimensão profunda, que existe em nós e se instala quando a consideramos, mergulhamos na imensidão da vida e percebemos que ela está repleta de vitalidade e que essa energia subtil que a povoa é uma manifestação da consciência cósmica ou, se preferirmos, divina.

Feliz aquele que descobriu a relação sagrada com a vida, porque sabe que nunca está só, que nele habita a divindade e que nada do que é verdadeiramente essencial lhe faltará. Aquele que olha unicamente para o mundo físico e se baseia apenas nele, no que os seus olhos físicos veem, não escutará o som do seu coração e não encontrará valor em parte alguma; comerá mas nunca se sentirá saciado; beberá mas continuará com sede; quando rodeado de gente, sentir-se-á profundamente só; poderá viajar, percorrer grandes distâncias e,

contudo, não sairá do lugar; poderá construir grandes fortunas, mas não possuirá o maior dos tesouros, aquele que nunca nos podem retirar, a felicidade duradoura.

Estimado leitor, se foi conduzido até esta leitura, está seguramente preparado para este percurso interior, que despertará em si serenidade, uma enorme alegria e grande evolução. Irá participar no desabrochar de uma nova consciência, que trará uma forma de estar na vida totalmente alinhada com a consciência criadora que tudo permeia.

2

Tempos de mudança

Eis que o povo é um, e todos têm uma mesma língua; e isto é o que começam a fazer; e agora não haverá restrição para tudo o que eles intentarem fazer.

Gênesis 11:6

Este passo bíblico, Babel, aponta para um tempo original em que os homens falavam a mesma língua, possuíam o mesmo entendimento e, com o objetivo de chegar mais longe, terão tido a pretensão de construir uma torre que alcançasse o céu. Com esse fim, lançaram-se na edificação do maior empreendimento jamais visto, Babel. Esta presunção humana ocasionou a intervenção de Deus, que «confundiu (...) a língua de toda a terra» (Gênesis 11:9), causando o desentendimento. A falta de compreensão entre os homens provocou o caos, a desordem e consequente dispersão. Apesar de este episódio ser utilizado essencialmente para explicar a diversidade das línguas e dos povos, é também uma história acerca da perda de sentido e, neste âmbito, perfeitamente atual. Babel veicula ainda uma mensagem mais profunda, retrata a necessidade de o homem chegar sempre mais longe no plano físico, esquecendo-se de olhar para o seu lado espiritual e estabelecer aí uma relação direta com o criador. Ao desvirtuar a dádiva da vida, o homem negligencia a sua relação com a criação, inverte o rumo da sua ação, o que o leva ao vazio e à confusão.

Babel retrata bem os tempos em que nos encontramos, a corrida desenfreada do materialismo, os excessos, a desunião e a total ignorância face a uma relação direta com a nossa verdadeira natureza, com a criação ou, se quisermos, com Deus.

O homem afastou-se tanto da sua essência que parou de se questionar sobre a sua origem e objetivo supremo da vida. Vive como um

estranho num mundo criado para que desenvolva as suas capacidades e aptidões. O que tem conseguido é ilusório, vazio de sentido e tem levado à desunião. De que serve construir grandes arranha-céus, conseguir grandes proezas materiais, se interiormente estamos vazios e, no que toca aos valores humanos, aqueles que verdadeiramente nos preenchem e enaltecem, continuamos superficiais, incapazes de nos entendermos, de nos unirmos e de traçarmos um caminho que nos eleve e dignifique?

Somos seres espirituais em corpos físicos, mas ignoramos por completo esta nossa essência, esquecemos quem somos e vivemos desfasados deste nosso lado divino, não sabendo de onde vimos nem ao que viemos, e não fazemos esforço algum para procurarmos respostas para estas questões.

O homem, com a sua inteligência, atingiu no plano material grande evolução, fez grandes descobertas, chegou à Lua e projeta agora viagens a Marte. A ciência e a tecnologia conseguiram verdadeiros prodígios; porém, no que toca ao bem-estar interior, o homem continua perdido, na escuridão, procurando no exterior aquilo que na verdade está dentro de si.

A Babel dos nossos dias não é, em essência, diferente daquela que é descrita no passo bíblico. Avançamos sem escrúpulos, sem medirmos a consequência dos nossos atos, sem nos interrogarmos face ao rumo das nossas ações, presunçosos da nossa sabedoria, o que não reflete senão a nossa ignorância. A maioria das pessoas sabe apenas lamentar-se, sem querer ver que estamos a sofrer o resultado dos nossos atos irrefletidos e de ambição desmedida. Saturamos o mundo com a nossa arrogância e cobiça, com o nosso querer desmedido e insaciável e nada disto nos trouxe satisfação! Pelo contrário, o descontentamento tornou-se ainda maior, tanto mais que tudo aquilo em que apostamos e que erigimos encontra-se agora num ponto de rutura e colisão. Resta-nos reconhecer o ponto em que nos encontramos, aceitar a consequência dos nossos atos, aprender com eles e empreender um novo caminho.

Estamos num momento de viragem, em que os modelos que temos usado e de que temos abusado já não funcionam e também já não

nos servem. Esgotaram a sua credibilidade, não são fiáveis. Por mais que alguns tentem manter as estruturas tal como as temos conhecido até aqui, estamos a assistir à sua queda. Presenciamos o desmantelamento de um mundo alicerçado num materialismo desenfreado que, tal como Babel, se está a desmoronar diariamente.

Os tempos que atravessamos apelam sobretudo à mudança. Assistimos a grandes transformações coletivas e as nossas vidas individuais também não escapam a estas alterações inevitáveis. Há uma espécie de força centrípeta que nos convida a olhar para as nossas vidas e a fazer os devidos ajustes. Somos impelidos a prestar atenção a determinadas áreas, para reconhecermos nelas aquilo que requer transformação. Só essa constatação nos levará a uma alteração de rumo, a uma nova visão do mundo e essa renovação resultará numa vida espiritual mais rica e, portanto, numa vivência mais equilibrada.

Num mundo onde o progresso e a evolução material atingiram o seu auge, continuamos inseguros, descrentes e infelizes. A ciência e a tecnologia, com os seus avanços extraordinários, não conseguiram ajudar a construir um mundo mais seguro e pacífico; pelo contrário, deram-nos a conhecer o descrédito, a destruição, a guerra. Se o mundo exterior não tem mais nada para nos oferecer, se, com o mundo materialista e fútil que construímos, não conseguimos ser mais felizes, não estará na altura de cessar esta busca milenar no plano material, exterior, e encetar um caminho diferente, voltando-nos para o único plano por explorar, o interior, espiritual?

Desbravado o mundo físico, explorado até à exaustão o plano material da vida, só nos resta percorrer o vasto mundo interior e procurar aí as potencialidades inerentes à nossa natureza. Para onde podemos ir agora, a não ser regressar à nossa essência e origem e mergulhar no âmago da nossa fonte, que é acima de tudo espiritual? Este é de facto o único caminho que ainda não foi devidamente percorrido.

Se o mundo exterior já não nos oferece saídas nem soluções e também já compreendemos que não está nele a fonte da felicidade, está na hora de nos voltarmos para o nosso interior e de nos conhecermos individualmente, verificando o que em nós precisa de mudança.

É levando a atenção para quem somos que descobrimos a dimensão espiritual que em nós existe. Quando reconhecemos a nossa natureza, a vida ganha novas qualidades e abre-se um novo campo de possibilidades. À medida que vamos indagando sobre as nossas potencialidades, descobrimos que em nós reside uma fonte inesgotável de vitalidade, que constitui, simultaneamente, o nosso verdadeiro alimento. À medida que nos abrimos à compreensão da nossa verdadeira natureza e a vivemos plenamente, a nossa energia eleva-se e sentimos uma renovada alegria de viver. Passamos a escutar a nossa vontade profunda, a ouvir o som do coração. A nossa visão interior também se torna mais clara e amplia-se. Temos a sensação sempre crescente de que há uma luz que nos ilumina e nos mostra em cada momento o melhor caminho.

Deste contacto que estabelecemos com a nossa fonte, deste reconhecimento da dimensão espiritual que nos define, compreendemos que a nossa vida tem por detrás um plano divino, que fazemos parte da criação, e por isso nunca estamos sós. Como poderia a criação não estar presente na coisa criada, como poderia o fruto não conter em si a semente da árvore?

Esta constatação irá provocar uma mudança de rumo, uma mudança de valores e prioridades, pois, quando compreendemos a força espiritual que existe em nós, a essência divina que em nós habita, abrimo-nos a uma nova dimensão da vida, descobrimos um caminho que desejamos ardentemente percorrer e a satisfação que nos traz é profunda. No dirigir da atenção para quem somos, na avaliação daquilo que são as nossas vidas e na definição honesta daquilo que desejamos que elas sejam, encontraremos um caminho que nos levará à descoberta dos nossos potenciais. Descobriremos que a essência humana é simultaneamente divina. Esta é a aprendizagem de que o mundo mais carece neste momento.

Aquilo que todos queremos, no fundo, é uma mudança no mundo, porque achamos que, quando ela acontecer, nós também nos iremos sentir melhor e, finalmente, felizes. Na verdade, esse mundo que nos envolve corresponde a cada um de nós, é o resultado de tudo aqui-

lo que nele colocamos. Estamos profundamente mergulhados nele. Somos parte integrante desse mundo que desdenhamos e onde não nos sentimos bem. Cabe a cada um de nós mudar! Se queremos mudar o mundo, é em nós próprios que a mudança tem de começar.

Começemos então por ver individualmente, na nossa vida, o que precisa de transformação. Não me refiro a mudar o outro. Isso é o que sempre procuramos fazer. Refiro-me apenas àquilo que está ao alcance de cada um, a sua própria vida, a única vida sobre a qual temos inteira responsabilidade. Temos tendência a exigir que o outro nos dê aquilo que queremos dele e, quando isso não acontece, culpamo-lo pela nossa infelicidade. Cada um de nós é livre, o que significa que cada um de nós tem o direito de seguir o caminho que desejar, de ser como mais lhe agrada. Não é o outro que precisamos de mudar. A vida do outro só a ele diz respeito. Se queremos mudanças na nossa vida, elas devem iniciar-se dentro de nós. Quando isto acontece, quando verdadeiramente mudamos, o mundo à nossa volta também se transforma.

Para que as transformações necessárias se operem na sociedade em geral, torna-se urgente uma mudança de rumo na vida individual. É pela nossa vida que devemos começar, analisando-a, vendo aquilo que podemos melhorar e procurando um melhor caminho. Nessa procura sincera, que vai requerer da nossa parte uma grande autoanálise e desconstrução, uma grande dose de verdade, para nada escondermos ou ocultarmos, iremos encontrar um novo rumo. Nesse percurso, iremos possivelmente constatar que, de uma forma geral, necessitamos de uma mudança de valores ou de atitudes, que temos vivido de forma mecânica, desprovida de sentido. Assim que começamos, passo a passo, a traçar um novo caminho, uma nova dimensão se abre e, com ela, sentimos uma renovada esperança.

Este processo de introspeção e limpeza de tudo aquilo que nos causa sofrimento obriga-nos a mergulhar no mais fundo de nós próprios e eliminar todo o tipo de ressentimentos, toda a semente de ódio, toda a réstia de egoísmo, de falsidade, de ganância e prepotência, toda a sede de poder. Se essas sementes não forem totalmente destruídas,

banidas dos nossos corações e eliminadas das nossas mentes, voltam a germinar como ervas daninhas. É preciso ter a boa vontade de querer destruir «o mal pela raiz» e de preparar uma nova terra com um adubo saudável, para que se possa tornar fértil. Depois, é preciso plantar boas sementes e criar as condições ideais para que possam germinar e dar fruto. Precisamos de plantar nas nossas vidas sementes de amor e regá-las com pensamentos elevados, com emoções positivas, para que possam desabrochar, florir com as nossas ações e perfumar as nossas vidas, trazendo-nos uma felicidade mais duradoura.

É alimentando emoções positivas que sentimos um acréscimo de amor nos nossos corações e nas nossas vidas. É fomentando ações benéficas, bem-intencionadas, que visam o bem de todas as partes envolvidas, que seremos bem-sucedidos e encontraremos a verdadeira felicidade. Pensamentos, palavras e ações positivas atraem positividade, elevam o nosso campo energético e fazem-nos sentir bem.

Vivemos numa época privilegiada, porque é uma época de mudanças, na qual podemos e devemos participar de forma consciente e construtiva. Ao constatarmos que o caminho até aqui percorrido não nos trouxe grande satisfação, que assistimos à queda e desmantelamento de um mundo de corrupção, podemos empenhar-nos na construção de uma nova realidade, diferente daquela que trouxemos até aqui, mais pura e verdadeira. Devemos ver este momento como uma oportunidade de participarmos na construção de um novo mundo, assente em valores mais elevados, onde aquilo que sempre desejamos possa finalmente estar presente. Num ciclo que termina e noutro que se inicia, existe um campo ilimitado de possibilidades. Cabe a cada um de nós ser interveniente nesta mudança, ser o agente desta transformação e contribuir, de forma consciente, para a edificação de uma vida melhor.

O momento presente pede a participação ativa de todos, exige que sejamos capazes de ir buscar o que de melhor temos em nós. E todos temos inúmeras riquezas, verdadeiros tesouros que nos enaltecem. É descobrindo-os interiormente e transportando-os para o exterior que podemos comprovar o seu valor. Assim, torna-se necessário fazermos

individualmente um trabalho de limpeza, de autoanálise e de busca, que nos levará à descoberta das capacidades ilimitadas que possuímos.

Para que as mudanças necessárias neste mundo exterior se processem é fundamental que cada um descubra dentro de si o caminho da verdade, dos valores humanos fundamentais e os implemente na sua vida. Quando uma massa significativa conseguir aceder a um nível mais profundo de valores, quando vivermos em comunhão com o lado elevado, divino da vida, uma nova luz irradiará, uma nova consciência se instalará e um novo mundo renascerá nesta tão amada Terra-Mãe.

Devemos olhar para estes tempos sem receio, com expectativa positiva, sabendo que no Universo nada é permanente, mas tudo está sujeito a leis naturais conducentes ao equilíbrio. Tudo é, portanto, perfeito e essa perfeição irá conduzir-nos para um melhor caminho. Se formos honestos, constatamos que em muitos domínios as coisas atingiram um nível de saturação tal que são necessários ajustes. Todos temos consciência disso. Façamos então os ajustes necessários.

Não podemos impedir o curso das coisas. Não podemos alterar os efeitos de ações tomadas insistentemente, durante décadas, anos a fio. Podemos, sim, aceitar as consequências de todas as ações erróneas, assumi-las, passar por elas tanto quanto a vida de cada um obrigue, isto é, tanto quanto o carma individual exige e começar desde já a traçar um rumo interior que leve à construção dos pilares morais e espirituais sem os quais a vida humana em sociedade não floresce. Com esta postura de aceitação do carma criado pelo homem, o desperdício de energia será muito menor e, ao centrarmos a atenção para o nosso interior, podemos dar uma valiosa contribuição. Limando as nossas arestas e desconstruindo as nossas imperfeições, tornando-nos em melhores pessoas, contribuiremos para o surgimento de uma nova consciência, cujas ações edificarão um mundo melhor, que nos trará grande evolução.

Mudar aquilo que a vida é, quando ela tem uma corrente fortíssima, requer muita energia e certamente que não trará resultados. O nosso esforço, ao remarmos contra uma maré adversa, ao expormo-nos face a uma Babel em destruição é em vão. A atitude mais

sensata é aceitar o momento com toda a sua turbulência, a corrente com toda a sua destruição e ver individualmente se há algo que possamos edificar. É seguramente aí que temos muito para dar. Somos verdadeiramente ilimitados e devemos utilizar esse nosso poder não para construirmos mais arranha-céus ou armas de destruição massiva, mas para construirmos dentro de nós verdadeiros pilares morais, valores inabaláveis e incorruptíveis, que construirão os alicerces de um novo mundo e nos elevarão a uma Nova Era, que terá um timbre diáfano e luzidio, onde será finalmente possível fazer a experiência da serenidade e do amor genuíno.

Em vez de nos centrarmos nas perdas materiais, no que continuamente se desmorona e destrói, devemos centrar-nos nos aspetos que individualmente podemos melhorar e desenvolvê-los, mantendo na nossa mente um ideal mais elevado, pois aí encontraremos a chave para a mudança que urge fazer e que nos trará a tão almejada harmonia.

A natureza possui os seus mecanismos próprios de renovação que pressupõem a destruição. Para que algo de novo possa surgir, é necessário que o antigo se extinga ou recicle. Vemos isso em toda a natureza. O próprio ciclo da vida encerra esta lei natural: nascimento, desenvolvimento e morte. Na filosofia hindu estas forças da natureza são personificadas em Brahma, Vishnu e Shiva, isto é, criação, conservação e destruição. É pela destruição que algo se renova ou renasce, é pela transformação que algo de novo se edifica. Fazemos parte de um universo em constante mutação e não podemos escapar a este processo natural de evolução. Devemos ter consciência de que esta lei também opera em nós e que é através da sua atuação que a metamorfose necessária se perpetua. Toda a criação passa por este processo de renovação e renascimento.

A mudança pode parecer assustadora, mas na verdade ela vai levar-nos a um novo caminho, traz em si mesma a renovação. Não podemos continuar a viver seguindo os mesmos modelos. Há que fazer alterações que nos trarão resultados positivos. Não devemos resistir à mudança, que é absolutamente necessária. Cada um de nós tem a capacidade de encontrar dentro de si um melhor caminho, baseado

em valores mais nobres, imprescindíveis à edificação de uma vida mais equilibrada, que nos trará grande evolução.

Torna-se necessário empreender uma mudança de rumo, do exterior para o interior, onde existe uma dimensão de enorme riqueza ainda por descobrir. O que nos está a ser imperiosamente pedido é que sejamos capazes de explorar o nosso lado espiritual, pois aí se encontra o alimento de que tanto carecemos. É para a dimensão espiritual que a nossa atenção se deve dirigir agora, recuperando os valores que se têm vindo a perder, descobrindo as potencialidades ilimitadas com que a natureza nos dotou, resgatando a nossa essência divina. O resultado desta mudança de rumo, que está já a decorrer, será notório e amplamente enriquecedor, levar-nos-á a novos patamares de crescimento, a uma nova dimensão na consciência humana, muito mais próxima da divina.

No desenvolvimento das nossas qualidades morais e espirituais reside o caminho que nos levará a uma nova maneira de ser e de viver, mais pura e mais genuína. Não é possível percorrermos o caminho da felicidade sem desenvolvermos as nossas riquezas interiores.

Em primeiro lugar, precisamos de compreender e aceitar este mecanismo do Universo, esta resposta natural a todos os desequilíbrios causados. Em seguida, é necessário vermos em nós o que precisa urgentemente de mudança, de alteração e seguirmos confiantes, sabendo que as mudanças positivas estão nas nossas mãos.

Quando estamos no caminho certo, a nossa energia aumenta e com ela a sensação de bem-estar. Mesmo que temporariamente posamos sentir dor e tristeza pelas perdas, pelas mudanças que inesperadamente nos assolem, elas mais não são do que uma forma de nos despedirmos de uma ilusão. Com esta compreensão dá-se um despojamento emocional e instala-se um sentimento de tranquilidade. Ao aceitarmos a transformação, colocamo-nos no fluxo da vida e isso faz-nos sentir bem, até porque nada é eterno. É assim que abrimos espaço para uma nova vitalidade e alegria de viver.

Quando estamos verdadeiramente empenhados em fazer o nosso trabalho interior e ser os agentes de uma mudança positiva, as oportunidades não nos faltarão.