



O caminho para a felicidade suprema

7 CHAVES PARA UMA JORNADA DE ALEGRIA E ILUMINAÇÃO

DEEPAK CHOPRA

ROCCO EDITAL

DEEPAK CHOPRA

O CAMINHO

PARA

A FELICIDADE

SUPREMA

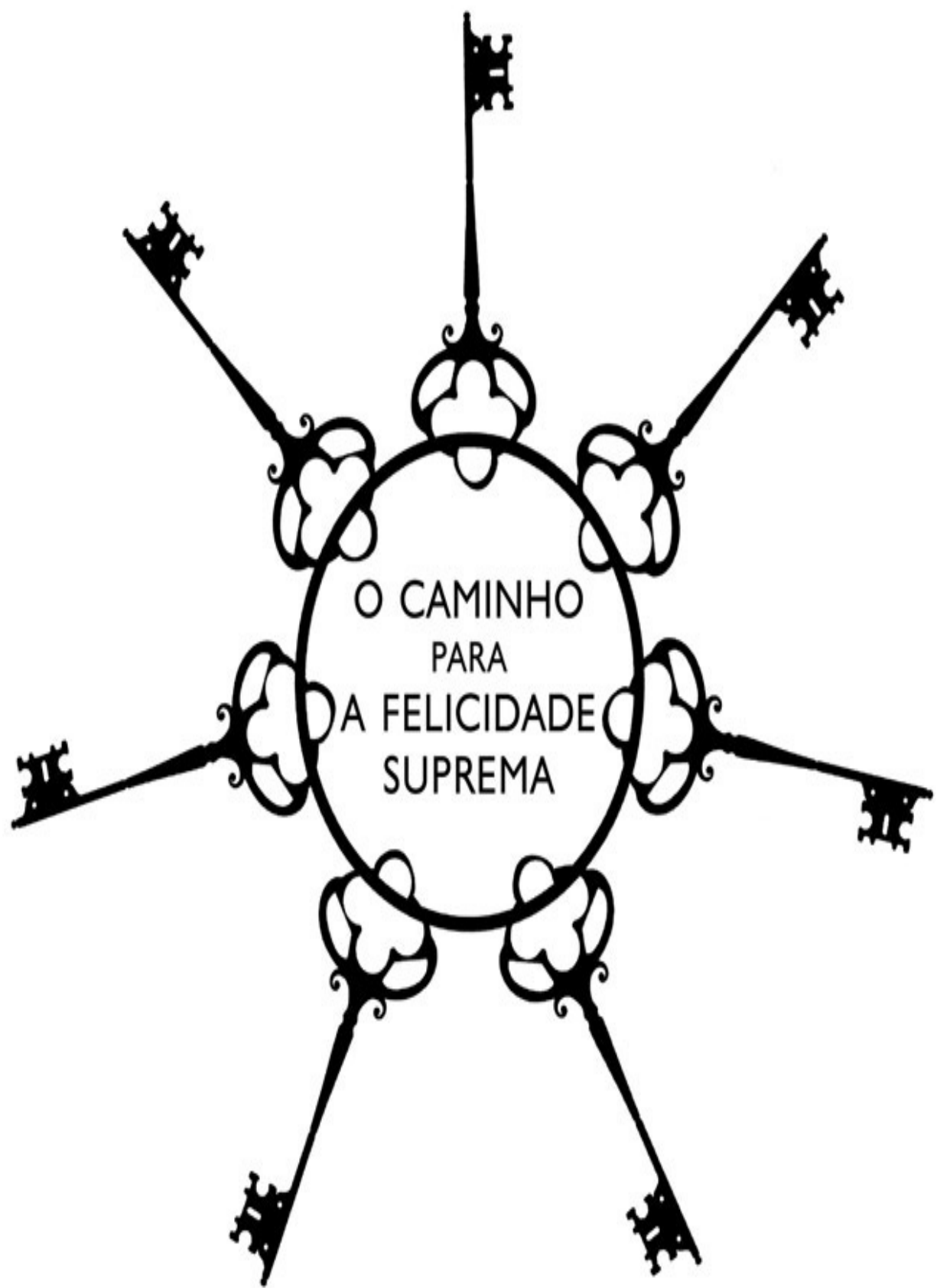
7 chaves para uma jornada
de alegria e iluminação

Tradução de Rosana Watson

SUMÁRIO

[O caminho para a felicidade suprema](#)
[Primeira chave - Esteja consciente do seu corpo](#)
[Segunda chave - Encontre a verdadeira autoestima](#)
[Terceira chave - Desintoxique sua vida](#)
[Quarta chave - Desista de ter razão](#)
[Quinta chave - Foque o presente](#)
[Sexta chave - Veja o mundo em você](#)
[Sétima chave - Viva para a iluminação](#)
[A felicidade vai curar o mundo](#)
[Agradecimentos](#)
[Créditos](#)
[O Autor](#)

Para a felicidade que cura.



O CAMINHO
PARA
A FELICIDADE
SUPREMA

O propósito da vida é a expansão da felicidade. A felicidade é o objetivo de todos os outros objetivos. A maioria das pessoas vive sob a impressão de que a felicidade vem do sucesso, do acúmulo de riquezas, de ser saudável e de ter bons relacionamentos. Certamente existe uma pressão social enorme para acreditarmos que esses feitos são o mesmo que atingir a felicidade. Entretanto, isso é um erro. Sucesso, riqueza, boa saúde e relacionamentos saudáveis são *subprodutos* da felicidade, e não a causa.

Quando você está feliz, é mais provável que faça escolhas que o levem a tudo isso. O contrário não é verdadeiro. Todos nós já observamos pessoas profundamente infelizes mesmo depois de terem alcançado riqueza e sucesso incríveis. A boa saúde pode ser dada como certa e ser prejudicada. E mesmo a família mais feliz pode ter sua felicidade arruinada por uma crise repentina. Pessoas infelizes não são bem-sucedidas, e não há dinheiro ou realizações que possam mudar essa equação.

Então, vamos colocar nosso olhar além das indicações exteriores de felicidade interior, que todos queremos atingir e que, no entanto, permanecem obscuras. Nos últimos anos, psicólogos e pesquisadores do cérebro assumiram a responsabilidade de fazer a primeira pesquisa séria sobre felicidade. Anteriormente, a psicologia estava quase que totalmente focada em tratar da infelicidade, da mesma forma com que a medicina trata a doença. Porém, assim como o interesse no bem-estar e na prevenção aumentou dramaticamente nos últimos anos, também aumentou o interesse na felicidade.

Surpreendentemente, um dos tópicos mais controversos nessa nova área, a psicologia positiva, é se os seres humanos nasceram para ser felizes. Talvez estejamos todos perseguindo uma ilusão, uma fantasia abastecida por momentos ocasionais de felicidade que nunca se transformarão em um estado permanente. Ou talvez algumas pessoas sejam geneticamente predispostas a ser felizes, e essas serão as poucas a escapar do que o resto de nós vivencia, que é um tipo de contentamento em um nível baixo, na melhor das hipóteses. Alguns especialistas afirmam que a felicidade acontece por acaso, uma surpresa emocional que rapidamente vem e vai, como uma festa de aniversário surpresa, sem deixar nenhuma mudança permanente quando o evento termina.

Pesquisadores que estão à frente dessa nova área, a psicologia positiva, em particular os professores Sonja Lyubomirsky, Ed Diener e Martin Seligman, apresentaram o que eles chamaram de fórmula da felicidade. Esses pesquisadores encontraram três fatores específicos que podem ser quantificados em uma equação simples:

$$F = L + C + A$$

$$\text{FELICIDADE} = \text{LIMITES PREESTABELECIDOS} + \text{CONDIÇÕES DE VIDA} + \text{ATIVIDADES VOLUNTÁRIAS}$$

Tendo em vista que essa é uma das teorias de ponta sobre felicidade, nós a exploraremos um pouco antes de mostrar que há uma maneira melhor de atingir o objetivo. Embora ela ajude a apontar o caminho, a fórmula para a felicidade não vai fundo o suficiente para desvelar o segredo real da felicidade.

O primeiro fator, L , é o limite preestabelecido do cérebro que determina o quanto você é naturalmente feliz. As pessoas infelizes possuem um mecanismo cerebral que interpreta situações como problemas. As pessoas felizes, por outro lado, têm um mecanismo cerebral que interpreta exatamente as mesmas situações como oportunidades. Portanto, o fenômeno “copo metade cheio, metade vazio” tem suas raízes no cérebro e está “preestabelecido” de uma maneira que não varia muito com o passar do tempo. Segundo os pesquisadores, os limites preestabelecidos de uma pessoa são responsáveis por algo como 40% da experiência de felicidade. Aparentemente, esse limite é parcialmente genético. Se seus pais foram infelizes, é alta a probabilidade de você ser infeliz também. Mas há também as influências da infância que devem ser levadas em consideração.

O cérebro das crianças possui neurônios que espelham o cérebro dos adultos em suas adjacências. Os chamados neurônios espelhos são responsáveis pela forma como as crianças aprendem novos comportamentos, diz a teoria. Conforme se desenvolvem, as crianças pequenas não precisam imitar seus pais para aprender algo novo, elas apenas têm de observá-los, e determinadas células do cérebro dispararão de modo a espelhar a atividade. Por exemplo, um bebê, ao ser desmamado, observa como seus pais comem. Quando eles pegam a comida e a levam à boca, certas áreas de seus cérebros acendem. Apenas observar essa atividade faz com que as mesmas áreas do cérebro do bebê se acendam. Dessa forma, o cérebro em formação do bebê aprende um novo comportamento sem nunca ter efetivamente passado por tentativa e erro por si mesmo.

Esse modelo já foi testado em macacos e, em teoria, estendido aos humanos. Ele oferece uma explicação física para algo tão misterioso quanto a empatia, a capacidade de sentir o que o outro está sentindo. Algumas pessoas têm essa capacidade, outras não. Alguns indivíduos de coração puro possuem tanta empatia, que mal conseguem suportar quando outra pessoa está sofrendo. Pesquisas feitas com imagens por ressonância magnética e tomografia computadorizada sugerem que as funções cerebrais têm um papel fundamental na empatia. Os neurônios de uma criança espelham as emoções dos adultos ao seu redor, levando a criança a verdadeiramente sentir o que seus pais estão

sentindo. Portanto, se uma criança está cercada por adultos infelizes, seu sistema nervoso será programado para ser infeliz, mesmo que ela não tenha nenhum motivo para ser infeliz.

Por que todas as crianças não aprendem a ter empatia? Porque o desenvolvimento cerebral é altamente complexo e nunca é o mesmo para dois bebês. Quando nós éramos bebês, todos os tipos de função cerebral estavam sendo programados ao mesmo tempo, e, para alguns de nós, a empatia teve um papel menor. Essa discrepância é problemática e é extensiva à felicidade. Quando se vê que o cérebro tem um limite preestabelecido para a felicidade, que pode ser rastreado tanto pela genética quanto por influências na infância, é muito fácil concluir que nada pode ser feito com relação a isso. No entanto, isso é um erro, pois nem o cérebro tampouco os genes têm estruturas fixas; ao contrário, estão em processo a cada minuto da sua vida, constantemente se transformando e evoluindo. Você ainda está sendo influenciado no nível genético por novas experiências. Cada escolha que você faz envia sinais químicos que percorrem seu cérebro, incluindo a escolha de ser feliz, e cada sinal ajuda a moldar o cérebro ano a ano.

De um modo geral, as pesquisas mostraram que o limite preestabelecido do cérebro pode ser alterado pelo seguinte:

Drogas, que agem como estabilizadores de humor, funcionam somente em curto prazo e têm efeitos colaterais.

Terapia cognitiva, que modifica o cérebro, nos ajudando a mudar nossas crenças limitantes. Todos nós contamos histórias em nossas cabeças que provocam a infelicidade. Repetir a mesma crença negativa (“Eu sou vítima”, “Não sou amado”, “A vida é injusta, há algo de errado comigo” etc.) cria caminhos neurais que reforçam a negatividade, tornando-a uma forma habitual de pensamento. Tais crenças podem ser substituídas por outras que se aplicam melhor à realidade (“Eu posso ter sido vítima no passado, mas não preciso continuar assim”; “Posso encontrar o amor se escolher lugares melhores para procurá-lo” etc.). Ao tratar pacientes cujas vidas são dominadas por crenças negativas, os psicólogos descobriram que alterar crenças realmente fundamentais pode ser tão eficaz para alterar a química do cérebro quanto prescrever drogas.

Meditação, que altera o cérebro de maneiras muito positivas. Os efeitos físicos de sentar-se calmamente, indo ao encontro do seu interior, são surpreendentemente abrangentes. Foi preciso muito tempo para desvendar o enigma. Pesquisadores tiveram que trabalhar contra a hipótese ocidental de que a meditação era algo místico ou, na melhor das hipóteses, um tipo de prática

religiosa. Agora sabemos que ela ativa o córtex pré-frontal – onde está localizado o pensamento mais elevado – e estimula a liberação de neurotransmissores, incluindo a dopamina, a serotonina, a oxitocina e opiáceos do cérebro (encefalinas e endorfinas). Todas essas substâncias químicas, que ocorrem naturalmente no cérebro, têm sido relacionadas a diferentes aspectos da felicidade. A dopamina é um antidepressivo; a serotonina está associada ao aumento da autoestima; a oxitocina acredita-se agora que seja o hormônio do prazer (seus níveis também aumentam durante a excitação sexual); as endorfinas são analgésicos da dor, que também proporcionam a euforia associada após uma corrida de longa duração. Deveria ser óbvio, portanto, que a meditação, ao criar altos níveis desses transmissores, seja a maneira mais efetiva de mudar os limites preestabelecidos da felicidade. Nenhuma droga sozinha consegue organizar simultaneamente a liberação coordenada de todas essas substâncias químicas.

O segundo fator da fórmula da felicidade é o *C* ou condições de vida. Como todos queremos melhorar nossa qualidade de vida, damos como certo que mudar de condições ruins para boas nos fará mais felizes. Mas aparentemente esse fator dá conta de apenas sete a 12% do total da experiência de felicidade. Se você ganhar na loteria, por exemplo, inicialmente ficará eufórico. Ao final de um ano, você terá retornado ao seu nível basal de felicidade ou infelicidade. Depois de cinco anos, quase todas as pessoas que ganharam na loteria afirmam que a experiência, na realidade, deixou suas vidas piores. Especialistas em estresse cunharam o termo “eustresse” para descrever o estresse causado por experiências prazerosas intensas. Todos nós achamos que gostaríamos de passar por isso, ainda que o corpo não consiga identificar a diferença entre eustresse e distresse. Qualquer um deles pode desencadear a reação de estresse. Se você não se adapta bem ao estresse, boas experiências podem ser tão penosas quanto as ruins para o seu coração, seu sistema endócrino e outros órgãos e sistemas vitais ao organismo.

Da mesma forma como ocorrem com os acontecimentos felizes, as circunstâncias trágicas, como morte na família, um divórcio difícil ou uma catástrofe – como ficar totalmente paralisado depois de uma lesão na espinha –, não influenciam significativamente o nível de felicidade de uma pessoa em longo prazo. As pessoas possuem uma capacidade notável de se adaptarem às circunstâncias externas. A resiliência emocional, que é a capacidade de recuperação depois que algo ruim acontece, é também um dos principais indicadores daqueles que viverão até os cem anos. Coisas ruins acontecem a todos, mas ser capaz de se adaptar ao que vem depois é uma característica valiosa que adquirimos naturalmente. Nossa extraordinária capacidade de

adaptação explica por que as condições de vida têm uma pontuação tão baixa como indicador da felicidade como um todo.

Quase 50% da fórmula da felicidade depende do terceiro fator, A, ou atividades voluntárias – as coisas que escolhemos fazer todos os dias. Que tipo de escolhas nos faz felizes? Um tipo de escolha é baseado no prazer pessoal, mas, surpreendentemente, os pesquisadores descobriram que esse não é o mais significativo. Aumentar seu prazer pessoal comendo uma boa refeição, tomando champanhe, fazendo sexo, indo ao cinema e assim por diante trará um tipo temporário de felicidade, por algumas horas ou no máximo um dia ou dois. A satisfação instantânea será seguida por um rápido declínio.

Outro tipo de escolha promove a expressão criativa ou a felicidade de outra pessoa. Em ambos os casos, um nível mais profundo do eu está sendo acessado. Segundo os pesquisadores, fazer as outras pessoas felizes demonstra ser um caminho rápido para a felicidade, e seu efeito é duradouro. Recorrer à expressão criativa para ser feliz também pode gerar resultados positivos, que duram uma vida inteira.

Isso, em poucas palavras, é o que os pesquisadores atuais nos dizem. No entanto, conhecer a fórmula da felicidade não garante a felicidade verdadeira ou duradoura. Somente o terceiro fator, A, atinge a vida interior da pessoa, abrindo a porta para o único lugar onde acredito que podemos verdadeiramente encontrar o segredo da felicidade. Vamos ver o que há além dessa porta. O que encontramos também responderá à pergunta mais importante: Os seres humanos são capazes de ser felizes de forma verdadeira e duradoura?

As tradições da sabedoria oriental nos mostram que a vida inevitavelmente apresenta sofrimento, o qual ocorre de muitas formas, incluindo os acidentes, as fatalidades, o envelhecimento, as doenças e a morte. Isso implica que os pessimistas estão certos quando declaram que a felicidade duradoura é uma ilusão. Os seres humanos, em particular, sofrem por conta da memória e da imaginação. Carregamos dentro de nós as feridas do passado e imaginamos que o futuro trará mais dor. Outras criaturas não sofrem de preocupação com o envelhecimento, a debilidade e a morte. Eles não se agarram ao passado, alimentando queixas e ressentimentos.

Os animais possuem memória. Se você chutar um cachorro, ele se lembrará da experiência e poderá rosnar para você se encontrá-lo dez anos mais tarde. Porém, diferentemente dos seres humanos, um cachorro que foi chutado não planejará por dez anos como dar o troco. Nossa capacidade de sofrer nos faz pensar em uma saída. Sendo assim, para milhões de pessoas, o hoje é planejado sobre como escapar à dor do ontem e evitar a dor do amanhã.

Em vez de tentar escapar ao sofrimento, os sábios orientais dedicaram-se a

diagnosticar o sofrimento do modo como os médicos diagnosticam as doenças. Nas tradições védicas da Índia antiga, cinco causas principais foram relacionadas ao sofrimento e à infelicidade que ele causa:

1. Não saber qual é sua verdadeira identidade;
2. Apegar-se à ideia de permanência em um mundo que é por natureza impermanente;
3. Medo de mudanças;
4. Identificar-se com a alucinação socialmente induzida chamada ego;
5. Medo da morte.

A vida mudou drasticamente com o passar dos séculos, mas as origens do sofrimento não; então, até que as solucionemos, até mesmo as drogas mais poderosas, a educação mais amorosa e os esforços mais abnegados para fazer os outros felizes não funcionarão de fato. A fórmula da felicidade não leva em conta as doenças reais da existência humana. Estar vivo é ter medo de mudanças, apegar-se ao ego e suas falsas promessas, e temer a chegada da morte. Nós questionamos de maneira confusa a pergunta mais simples e básica: *Quem sou eu?*

Felizmente, não é necessário pelejar com as cinco causas do sofrimento. Elas estão todas contidas na primeira: a ignorância da sua verdadeira identidade. Uma vez que você tenha a experiência de quem você realmente é, todo sofrimento chegará ao fim. Isso, é claro, é uma promessa imensurável, mas ela tem perdurado por pelo menos três mil anos, esperando que cada nova geração a descubra. Cada descoberta é nova e depende do indivíduo. Por natureza, somos todos interessados em nós mesmos. Se você usar esse interesse para se aprofundar em seu íntimo, poderá encontrar o lugar onde seu eu verdadeiro se encontra, e então o segredo da felicidade se revelará.

Sua verdadeira identidade está na essência da consciência, que se encontra além da mente, do intelecto e do ego. Quando você olha além do seu eu limitado – o “eu” que luta para encontrar paz, amor e realização na vida –, está no caminho para encontrar sua verdadeira identidade. Estamos todos ligados à fonte da criação. Os sábios antigos nos deixaram uma bela imagem sobre isso: um santuário no coração que esconde uma pequena vela cuja chama é eterna. Quando você conseguir encontrar essa chama, terá encontrado a iluminação, e então a escuridão da dúvida, a raiva, o medo e a ignorância serão dissipados.

Quem você é transcende o espaço, o tempo e a causa e efeito. A essência da

consciência é imortal. Se você se autoconhece nesse nível, jamais sofrerá novamente. Muitas pessoas comparam a iluminação com desapego, um estado diferente de isolamento, que parece assustador, porque elas supõem que o conforto do dia a dia deva ser sacrificado. Se forçadas a escolher entre a iluminação e o prazer pessoal, as pessoas sempre escolherão o último. Conhecer sua verdadeira identidade, porém, não o isola ou separa das alegrias do dia a dia. Ao contrário, é aí que você descobre o manancial de toda a alegria.

No contato com a fonte, descobrimos a ligação que une todos nós. Seu eu real é transpessoal, o que significa que ele se estende além dos limites da sua vida pessoal. *Transpessoal*, contudo, não quer dizer “impessoal”, outra coisa que as pessoas temem quando pensam em iluminação. Mais uma vez, o oposto é verdadeiro. Como um mestre espiritual indiano muito inspirador certa vez colocou: “Meu amor irradia como a luz de uma fogueira. Não é direcionado a ninguém, não é negado a ninguém.” Se você valoriza o amor, a paz e a alegria, encontrar a sua verdadeira identidade expande essas coisas de forma exponencial.

Felizmente, conhecer seu eu verdadeiro não é difícil. É isso o que a natureza quer para nós. Uma vez encontrado o caminho, um passo se dá após o outro sem estresse nem grande esforço. Um pequeno grão de confiança é necessário no início. Na sociedade ocidental, poucos de nós somos criados para acreditar que a única cura permanente para a infelicidade é a iluminação, mas você pode experimentar essa verdade por você mesmo. Até mesmo os passos iniciais do caminho removem algum sofrimento, com frequência de maneira dramática.

De onde você está sentado neste momento, lendo esta página, a iluminação pode soar como uma perspectiva intimidadora e remota, mas, nas próximas páginas, eu apresentarei sete passos para guiá-lo nessa jornada. Tendo em vista que o que funciona melhor é sempre o mais simples, natural e livre de esforço, deixe-me oferecer-lhe uma única ideia que é tremendamente poderosa.

Em um mundo de mudanças constantes, há algo que não muda.

Esse simples pensamento descreve o objetivo de toda busca. Se você focar na sua respiração, poderá senti-la subir e descer. Se você focar nos seus pensamentos, poderá observá-los ir e vir embora também. Toda função no seu corpo tem o movimento de expansão e retração, e, na realidade, o mundo todo funciona da mesma maneira.

De onde vem essa expansão e retração? Onde está o imutável que faz com que a mudança seja possível? Isso tem de existir. Sem um oceano calmo, não poderia haver ondas. Sem uma mente calma, não haveria pensamentos. Sem o tão chamado estado fundamental, um domínio do potencial infinito de matéria e energia, a física nos diz que não poderia haver universo.

Observar que toda mudança tem base na não mudança é extremamente importante. Isso mostra que a sua existência, que está emaranhada em mudanças, deve ter raízes em um estado mais profundo do ser que nunca muda. Existe uma fonte, o estado fundamental. Pense em qualquer coisa que você pode observar – uma árvore, o pôr do sol, a lua à noite ou uma estrela distante. Você, o observador, e a coisa que está sendo observada um dia irão morrer. Ambos tornam-se iguais na impermanência. Mas a base do estado fundamental não vai e vem; permanece a mesma.

A iluminação consiste simplesmente em encontrar um modo de atingir esse estado fundamental. Tendo-o encontrado, você naturalmente irá identificar-se com ele. Você será capaz de dizer: “Esse é meu verdadeiro eu.” Isso é a iluminação, o que quer dizer que o segredo da felicidade está em suas mãos. As sete chaves para a felicidade também poderiam ser chamadas de sete chaves para a iluminação. Elas consistem em coisas simples, do dia a dia, para ser consideradas e feitas. Nenhuma mudança drástica no estilo de vida é necessária. Você não precisa dizer a ninguém que está no caminho da iluminação. Mas os outros irão notar que você estará mais feliz e realizado.

O processo que leva à iluminação é gradual e requer paciência, e, felizmente, o simples fato de buscá-la rende frutos aqui e agora. Qualquer passo que você dê na direção da essência de sua consciência – seu estado fundamental, seu eu verdadeiro – destrói algumas causas de infelicidade na sua vida. Ao mesmo tempo, a felicidade inata, que é seu direito de nascença, florescerá. Portanto, você está em um caminho duplamente bom: para eliminar a escuridão e trazer a luz.

PRIMEIRA CHAVE



ESTEJA CONSCIENTE DO SEU CORPO

Seu corpo e o universo são um só campo de energia, informação e consciência. O corpo é a sua ligação com o computador cósmico, que está organizando uma infinidade de eventos simultaneamente. Ao escutar seu corpo e responder a ele com consciência, você entra no campo de possibilidades infinitas, no qual a experiência natural é paz, harmonia e contentamento.

*Há somente um templo no universo...
e ele é o corpo humano.*

- THOMAS CARLYLE

Seu primeiro e mais confiável guia para a felicidade é seu corpo. O corpo é projetado para dar suporte à mente, e, trabalhando juntos, eles criam o estado conhecido como felicidade. Quando você estiver tomando a decisão de agir ou não, pergunte ao seu corpo: “Como você se sente em relação a isso?” Se seu corpo enviar de volta um sinal de distresse físico ou emocional, reconsidere a ação. Se seu corpo enviar um sinal de conforto e entusiasmo, prossiga. Juntos, corpo e mente formam um campo único. É artificial separá-los como costumamos fazer. Toda experiência tem um componente físico. Se você está com fome, a mente e o estômago estão com fome ao mesmo tempo. Se você passa por uma experiência espiritual incrível, seu coração e as células do fígado compartilham dessa experiência. Você não pode ter um único pensamento, sensação ou sentimento sem que seu corpo responda.

A primeira chave para a felicidade nos diz que, estando atentos ao corpo, nos conectamos ao campo fundamental de infinitas possibilidades. Por que a mente, o corpo e o espírito sentiriam de forma separada quando, na verdade, não estão separados? Pela falta de consciência. A consciência tem um poder enorme. Ela cria sintonia com cada célula. Regula as incontáveis interações do corpo. A consciência é o agente invisível, silencioso, que deixa seu corpo saber o que sua mente está pensando e, ao mesmo tempo, dá retorno do corpo para que a mente se sinta apoiada e compreendida. Em condições ideais, quando você tem a experiência de ser amado, sua mente captará que você é amado, suas células serão nutridas por esse amor, e sua alma exultará por você ter chegado fundo o suficiente a seu interior para encontrar a fonte do amor. Cada coisa boa que acontece na vida satura todo o seu ser.

Quando mente, corpo e espírito estão em harmonia, a felicidade é o resultado natural. Sinais da ausência de harmonia, por outro lado, são: desconforto, dor, depressão, ansiedade e doenças em geral. A infelicidade é uma forma de *feedback*. Ela sinaliza que a desarmonia adentrou o campo por algum lugar – seja pela mente, pelo corpo ou pelo espírito. A consciência tornou-se desconexa. Somente quando olhamos para a situação dessa maneira holística podemos relacionar saúde, completude e divindade, pois os três compartilham o mesmo estado de harmonia e desarmonia. Você já deve ter ouvido um ditado que diz: “*The issues are in the tissues*” (Os problemas estão nos tecidos ou células). Isso se refere ao fato de que problemas ou questões psicológicas, como a raiva, a depressão, as neuroses, a hostilidade e as ansiedades que se movimentam livremente, não são puramente psicológicas. Elas têm um correspondente no cérebro, que, através do sistema nervoso central, faz com que cada célula e

tecido de seu corpo saibam que você tem um problema.

O campo todo se agita com a mais leve pontada de dor ou prazer. Em outras palavras, o campo está consciente. Quando você conscientemente presta atenção ao que seu corpo está lhe dizendo, essa consciência é tremendamente ampliada. Estar consciente não é o mesmo que ter um pensamento. Uma mãe tem consciência de como seu filho se sente sem ter de pensar “Fulano o está incomodando” ou “Sicrano se enganou”. A consciência é intuitiva. Tudo o que você precisa fazer é prestar atenção, e a consciência lhe dá acesso a cada canto do campo infinito. É como estar plugado ao computador cósmico, pois, quando o campo organiza a menor parte da criação, também organiza o todo.

O oposto também é verdadeiro. Quando a consciência retrocede, rupturas podem ocorrer em muitos níveis ao mesmo tempo. Os ciclos de *feedback* não operam mais como deveriam entre corpo e mente. O fluxo de energia e sustentação que cada célula precisa começa a diminuir. Quando não presta atenção ao seu corpo, você o está colocando na mesma situação aflitiva de uma criança abandonada. Como é possível esperar que uma criança se desenvolva normalmente se os pais não prestam atenção nela, se ignoram seus chamados de ajuda e ficam indiferentes ao fato de seu filho estar feliz ou infeliz? O mesmo problema aplica-se ao corpo, e isso leva à mesma resposta. O corpo não para de se desenvolver por volta dos vinte anos de idade, uma fase que arbitrariamente chamamos de maturidade. Mudanças constantes estão sempre acontecendo, em todos os níveis, até chegar aos genes. Uma mudança nunca é neutra. Ou ela leva ao crescimento, desenvolvimento e evolução, ou leva à direção oposta, em direção ao declínio, falta de integração ou desordem. A diferença depende de como você presta atenção, pois a atenção é a sua conexão ao campo de infinitas possibilidades.

O campo possui certas qualidades ou atributos que apoiam a mente, o corpo e o espírito. Existem três qualidades que contribuem para a felicidade de maneira mais significativa. A inteligência é a primeira. Quando você escuta seu corpo, ouve por trás a mente do universo. Isso envolve muitas tarefas de uma só vez. Um corpo humano pode ter pensamentos, tocar piano, produzir hormônios, regular a temperatura da pele, matar germes, remover toxinas e gerar um bebê, tudo simultaneamente. Essa é uma demonstração miraculosa da inteligência. Essa inteligência também permite que você faça escolhas que levem à plenitude.

A plenitude parece um mistério para muitas pessoas, mas podemos decompô-la nas suas partes mais simples. A plenitude é o resultado de pensamentos certos, sentimentos certos e ações corretas. Cada área envolve o corpo. Não precisamos criar limites artificiais entre uma célula do fígado fazendo uma escolha certa, e a mente fazendo uma escolha certa. A inteligência engloba os dois. Se ela comete

um erro no nível químico ou genético, a célula morre ou torna-se maligna. A mente discrimina o certo do errado em um nível diferente, o nível da ética e da moral. As emoções têm seu próprio nível, discriminando entre sentimentos acalentadores e tóxicos, ou entre relacionamentos calorosos ou prejudiciais. Quando você está conscientemente atento ao seu corpo e ao que ele está lhe dizendo, a qualidade da inteligência é amplificada. Seu alcance é infinito. Enquanto o corpo humano desempenha inúmeros processos físicos, ele acompanha o movimento das estrelas e planetas, pois seus ritmos biológicos são, na verdade, a sinfonia de todo o universo. É por isso que o chamamos de universo – “um verso”, “uma canção”.

O segundo atributo do campo é a criatividade. A criatividade mantém o fluxo da vida revigorado e novo. Ela previne a inércia, dissipa hábitos. Durante uma boa parte do tempo, o corpo parece estar preso à rotina. Uma respiração é igual à outra, uma batida do coração repete a ação que veio antes. Apenas para processar o alimento e o ar, suas células têm de repetir incansavelmente o mesmo processo químico com enorme precisão; nenhum improvisado é permitido. Mas, de forma miraculosa, o corpo também possui completa flexibilidade para adaptar-se a novas situações. Quando você decide fazer algo novo – ter um bebê, correr uma maratona ou escalar uma montanha –, bilhões de células adaptam-se a essa nova intenção. Essa flexibilidade não é mecânica. Não é como seu carro acelerando porque você pisou no acelerador. Ao contrário, seu corpo se adapta de maneira criativa.

Você pode observar isso percebendo a forma criativa como pensa e fala. Dois pensamentos não precisam ser necessariamente parecidos; não existe a exigência de que duas frases tenham as mesmas palavras. O cérebro demonstra um padrão de atividade neural que associa qualquer pensamento ou frase, mesmo que aquele pensamento ou frase nunca tenha aparecido na história do universo. A antiga tradição védica da Índia identificou a criatividade com *Ananda*, ou bem-aventurança. A bem-aventurança é normalmente descrita como uma alegria intensa, mas as células possuem alegria própria na forma de vitalidade, fluidez e dinamismo infinito.

Estar vivo é estar em estado de graça. Quando você está nesse estado, tudo parece possível. Seu corpo não é mais um fardo; você se sente leve como o ar. Nada é velho ou insípido. Em vez disso, seu potencial criativo entra em ignição. A criatividade depende da sua capacidade constante em se renovar, e essa capacidade tem sua base na alegria. Você não tem de se forçar a ser feliz – você não conseguiria, se tentasse –, mas pode se esforçar para ser consciente. A bem-aventurança nasce da consciência, que é por natureza cheia de vida, alerta, efervescente e exultante. A ausência dessas coisas pode ser corrigida

simplesmente acessando uma consciência mais profunda.

O terceiro atributo do campo é o poder. Embora as células operem em nível microscópico, possuem o poder de sobreviver, multiplicar-se e se desenvolver em ambientes onde cadeias inteiras de montanhas sofrem desgaste, e oceanos antigos e vastos secam. Poder não significa agressão. O poder que não é visto ou sentido é o maior poder de todos. Ele organiza trilhões de células em um organismo que opera em harmonia. Ele é a defesa contra cada vírus e germe que poderia causar danos ao corpo, e monitora irrupções de câncer dentro do corpo propriamente dito.

Mais uma vez, é totalmente artificial colocar limites nesse atributo do campo. A mente, o corpo e o espírito expressam poder à sua própria maneira. A mente expressa poder através da atenção e intenção, transformando filetes de pensamento em realizações externas. O corpo expressa poder através da força física e resistência, mas também através da organização de processos infinitos em um todo coerente. O espírito expressa poder transformando o potencial puro em realidade. Na tradição indiana, o poder espiritual, chamado *Shakti*, é o mais importante. Quando alguém possui *Shakti*, pode transformar o invisível em algo visível. O que for imaginado se manifesta como realidade. Não há obstáculos entre o desejo e a realização.

O *Shakti* não é místico. É uma qualidade inata da consciência, sem a qual as moléculas invisíveis de oxigênio ficariam à deriva na atmosfera. Ponha em uso a consciência e essas mesmas moléculas levarão vida a cada célula do corpo. De maneira mais profunda, o *Shakti* lhe permitirá ser um cocriador do universo. Você não é um observador passivo no cosmo. O universo inteiro está se expressando através de você neste exato minuto. Ele se reconhece através de você enquanto a consciência se dobra sobre si mesma. Como um transformador que reduz a voltagem trabalhando através de cabos de alta voltagem, seu corpo reduz a energia do universo para uma escala humana. Mas o poder continua o mesmo. A descarga elétrica infinitesimal emitida por um único cérebro é exatamente a mesma de uma explosão de eletromagnetismo em uma galáxia inteira. Esse poder é canalizado através da consciência, o que significa que, quando você se torna consciente de alguma coisa, interna ou externamente, estará aumentando sua cota de poder no universo.

Quero que você perceba que esse único ato – estar consciente do seu corpo – libera inteligência, criatividade e poder. Estar consciente não é algo trivial, e não é opcional também. Uma vez que você diminui sua consciência ficando perturbado, depressivo, agitado, infeliz ou ansioso, o fluxo de inteligência, criatividade e poder é interrompido. A maioria das doenças e deteriorações “naturais” que vemos na idade avançada, na verdade, é consequência não natural

do declínio da consciência, que é sentida por cada célula e que danifica cada célula.

Uma das formas mais básicas de ficar consciente é estar ancorado no corpo. Não há mistério nisso. Simplesmente sintonize-se com os sentimentos de seu corpo sempre que estiver perturbado. Vamos supor que você esteja dirigindo seu carro e alguém o feche. Sua reação normal é ficar agitado ou nervoso; quando você se sente assim, acaba perdendo o foco calmo e relaxado que o conecta ao campo. Então tente isto: em vez de ficar perturbado, apenas direcione-se para o seu interior e sinta as sensações do seu corpo. Respire fundo, pois essa é uma maneira fácil de voltar à consciência do corpo.

Mantenha sua atenção nessas sensações perturbadoras até que elas desapareçam. O que você fez foi quebrar a corrente de estímulo-resposta, criando um vácuo, um intervalo de não reação. Isso impede a reação de se autoabastecer. Isso fará com que o corpo se lembre de seu estado natural de autorregular-se de forma harmoniosa e coordenada. E também o ancora. O estresse o puxa para outro estado, de respostas biológicas exageradas que disparam um fluxo de hormônios, aumentam os batimentos cardíacos, estimulam uma hipervigilância dos sentidos e muitas outras reações interligadas. Porém, isso tudo é temporário; são medidas emergenciais apenas. Se você permite que a reação de estresse se torne um hábito, entretanto, a desarmonia entra no campo. O estado normal de consciência relaxada tenta coexistir com o estado agitado de resposta de estresse, mas os dois não se misturam; eles não foram feitos para coexistir.

Sempre que você estiver perturbado, arrasado, estressado ou ofuscado, existe uma tendência de fugir. Negação é uma forma de fuga. Sobrecarregar-se com muito trabalho é um escape. Alterar sua mente com drogas e álcool é um escape. O que tudo isso tem em comum é a ausência de consciência. Você se anestesia ou desvia sua atenção sob a falsa crença de que estar consciente demais apenas aumentará sua dor. Na realidade, o oposto acontece. A consciência cura, porque a consciência é verdadeiramente completa, e a cura é basicamente um retorno à completude.

A ciência está apenas começando a entender o fenômeno da cura. Há milhões de anos, nossos corpos evoluíram para regular milhares de processos microscópicos simultaneamente. A doença ocorre quando o corpo se esquece de como fazer sua autorregulação. A cura ocorre quando o corpo se lembra disso.

Você pode estar exposto à bactéria pneumococo, por exemplo, mas a simples exposição não é suficiente para criar a infecção. Você não contrairá pneumonia se seu corpo souber como produzir o anticorpo apropriado, e essa habilidade, basicamente, vem da consciência. Seu sistema imunológico reconhece o invasor,

identifica-o e faz a intervenção apropriada. Esses são todos atos conscientes. A cura, portanto, não pode ser compreendida a menos que a mente esteja tão plenamente consciente quanto o corpo. Na medicina, isolamos o sistema nervoso, o sistema endócrino, o sistema cardiovascular, mas ignoramos o sistema de cura. Ele é invisível, inclui cada parte do corpo e responde ao filete invisível do pensamento e do sentimento. Ainda que nada seja mais inteligente, criativo e poderoso quanto o sistema de cura, continuamos a ignorá-lo.

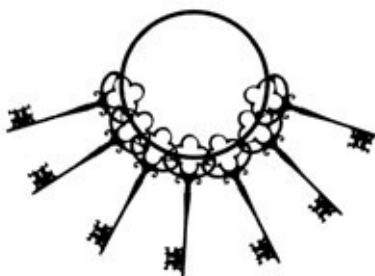
A cura deveria ser tão constante quanto respirar, e não um processo isolado de defesa de doenças. A cura deveria significar comunicação constante com o campo. Nós já cobrimos o passo mais importante: torná-lo consciente das sensações do seu corpo. A outra coisa que você pode fazer é começar a ficar consciente do campo que unifica tudo de forma invisível. Como isso pode ser feito? Normalmente você focaliza em coisas, pessoas e eventos – todo tipo de evento externo. Em vez disso, *tente olhar para os espaços entre as coisas*. Se você estiver olhando para outra pessoa, mude sua atenção para o espaço entre vocês dois. O campo existe onde pensamos que não há nada – no espaço entre pensamentos, no espaço entre os objetos, no espaço entre as respirações, no espaço entre os movimentos. Tudo é o mesmo espaço, mas o que chamamos de nada é falta de consciência. Se você estiver consciente, o espaço estará completo, rico, dinâmico. É o campo de potencial puro, a região desconhecida da qual o momento seguinte e tudo que há nele emergirá.

O espaço é sempre calmo. Portanto, quando você traz sua atenção para o espaço, tranquiliza sua mente. Ao mesmo tempo, seu corpo pode começar a libertar a frustração, a tensão e os resíduos de estresse passados que estavam armazenados. Nesse estado de profundo relaxamento, a cura torna-se mais ativa. Seu corpo precisa libertar a energia que está presa a emoções, memórias e traumas obsoletos. Em condições ideais, você não se identificaria com essas influências negativas; você não se prenderia a elas ou lhes acrescentaria mais energia. No entanto, todos nós o fazemos. Impedimos o corpo de relaxar ao constantemente colocar demandas excessivas nele, tanto consciente quanto inconscientemente.

Se você não acha que seu corpo está operando sob o peso dessas demandas, isso pode ser facilmente comprovado. Apenas relaxe, sente-se calmamente e diga a seu corpo que ele pode fazer qualquer coisa de que tenha vontade. Uma das seguintes coisas provavelmente acontecerá: suspiros profundos, sonolência, uma avalanche de memórias ou pensamentos, sensações físicas inesperadas (geralmente desconforto ou tensão), emoções espontâneas, talvez lágrimas e uma sensação de alívio. Esses são sinais do seu corpo de que ele precisa de espaço para se curar e se renovar.

Se seu corpo estiver hoje em um estado natural de autocura sem resistência, a experiência produzirá o efeito oposto. Se você se sentar calmamente e disser ao seu corpo para fazer o que tiver vontade, uma ou mais das seguintes reações irão acontecer: uma sensação de profunda tranquilidade e paz; um leve entusiasmo; leveza; uma alegria borbulhante, porém leve; e uma sensação de admiração pelo desconhecido que está olhando através da máscara do material da existência.

Em outras palavras, quando seu corpo está no estado natural, você está experimentando a felicidade. Quando você está feliz em um nível que não necessita de esforço, você recobra a memória de quem é na realidade. Sua consciência está plena, porque, em todas as células, há um estado de conhecimento, de contentamento e a certeza da imortalidade. Na Índia, chamamos isso de *Sat Chit Ananda*, ou a consciência da eterna felicidade. Nesse estado do ser, seu corpo se cura simplesmente por se conhecer. O que ele conhece? Que os maiores atributos do divino – onisciência, onipotência e onipresença – são, na verdade, as coisas mais simples da vida.



**PARA ATIVAR A PRIMEIRA CHAVE NA VIDA DIÁRIA,
PROMETO A MIM MESMO FAZER O SEGUINTE:**

1. Farei escolhas para maximizar a energia do meu corpo. Meu corpo é minha conexão com o fornecimento da energia infinita do universo. Se eu estiver sentindo falta de energia de alguma forma, significa que estou resistindo ao fluxo do fornecimento dessa energia infinita. Perguntarei ao meu corpo o que ele precisa e seguirei seu conselho. O estado ideal é vivenciar esta leveza de modo que eu não me sinta limitado pelo meu corpo. Meu corpo e o universo são um só.
2. Antes de agir com qualquer emoção, consultarei meu coração. Meu coração é um guia fiel quando deposito minha confiança nele. Ele me ajuda a vivenciar empatia, compaixão e amor. O coração é a sede da inteligência emocional. A inteligência emocional me permite entrar em contato com meu *eu* mais profundo. Ela ampara todos os relacionamentos, lembrando-me de ver a mim mesmo no outro.
3. A leveza do ser em meu corpo será o indicador da minha felicidade. Se eu sentir opressão ou tédio em meu corpo, prestarei atenção especial, pois esses sentimentos são sinais de que estou sofrendo de inércia ou força do hábito em vez de experimentar o potencial de vigor e renovação da vida que há em cada momento. A melhor maneira de reabastecer meu corpo é dar-lhe aquilo do que ele mais precisa, seja sono, descanso, alimento revigorante, alegria do movimento ou a comunicação com a natureza.

SEGUNDA CHAVE



ENCONTRE A VERDADEIRA AUTOESTIMA

A verdadeira autoestima não é o mesmo que melhorar sua autoimagem. A autoimagem é o resultado do que as outras pessoas pensam de você. O verdadeiro eu está além das imagens. Ele pode ser encontrado em um nível de existência que é independente das opiniões boas ou más dos outros. Ele é destemido. Seu valor é infinito. Quando você mudar sua identidade da autoimagem para o eu verdadeiro, encontrará a felicidade que ninguém poderá lhe tirar.

Você, tanto quanto qualquer outra pessoa em todo o universo, merece seu amor e afeição.

- BUDA

*Não deseje ser nada além do que você é,
e tente fazer isso com perfeição.*

- SÃO FRANCISCO DE SALES

Afelicidade é natural da vida porque é parte do eu. Quando você se conhece, acessa a felicidade diretamente da sua fonte. No entanto, a maioria das pessoas confunde-se com sua autoimagem. Nossa autoimagem é criada quando nos identificamos com coisas exteriores a nós. Essas coisas podem ser pessoas, acontecimentos e situações, bem como objetos físicos. As pessoas almejam dinheiro, por exemplo, acreditando que, quanto mais conseguirem, mais felizes serão. Embora todos nós saibamos que dinheiro não compra felicidade, a busca pelo dinheiro não chegou ao fim, porque nos identificamos muito fortemente com a quantidade de dinheiro que ganhamos, o quanto nosso emprego é bom e que tipo de coisas possuímos. Dinheiro, status, posses e a opinião dos outros têm uma influência poderosa sobre quem somos.

Um lado da moeda é que ansiamos por aprovação, pois ela fortalece nossa autoimagem. O outro lado é que tememos a desaprovação porque ela enfraquece nossa autoimagem. Tudo isso é conhecido como identificação com o objeto, o que significa que você se identifica com objetos fora de você. O oposto da identificação com o objeto é a identificação com o ser, o que significa que você se identifica com o seu verdadeiro ser, uma experiência completamente interior. O verdadeiro ser possui cinco qualidades, nenhuma das quais é criada por coisas externas, acontecimentos ou outras pessoas.

1. Seu ser verdadeiro está conectado a tudo o que existe.
2. Ele não tem limitações.
3. Ele tem criatividade infinita.
4. Ele é destemido e disposto a adentrar o desconhecido.
5. A intenção do nível do ser é poderosa e pode orquestrar a sincronicidade (a harmonização perfeita de circunstâncias externas que vêm ao encontro das suas intenções).

Modificar seu senso de identidade para o seu verdadeiro ser o liberta para criar uma vida de abundância, contentamento e plenitude. Estar amarrado a coisas exteriores o deixa preso a um nível superficial da existência. Você não precisa viver aí. Em um nível mais profundo de existência, você pode manifestar seus desejos mais profundos. Uma vez que você o permita, seu verdadeiro ser pode criar as situações, circunstâncias e relacionamentos na sua vida.

Quando você não está manifestando seus desejos mais profundos, a causa principal é por você estar enganado em relação a quem realmente é. A

identificação com o objeto nos puxa da verdadeira identidade para a falsa identidade. Na Índia, este estado é conhecido como *avidyã*, ou a ausência do conhecimento verdadeiro. Um ditado antigo compara *avidyã* a um milionário andando pelas ruas como um mendigo porque se esqueceu que tem uma fortuna incalculável no banco.

Quando você não se lembra de quem é na verdade, não tem outra alternativa a não ser recorrer ao ego. A identificação com o objeto cria uma identidade do ego com todos os acontecimentos e circunstâncias do seu passado, a começar pelo dia em que você nasceu. Se você olhar atentamente, o ego é na verdade bastante inseguro. Ele é viciado em aprovação, controle, segurança e poder. Não há nada errado com nenhuma dessas coisas. O problema é tornar-se viciado nelas a ponto de que, sem aprovação, controle, segurança e poder, você sinta-se perdido e amedrontado. Como em qualquer vício, no início, há uma sensação de prazer quando o ego está no controle: “Estou no controle; os outros fazem o que eu quero.” “Sou seguro porque ninguém me desafia.” “Sou poderoso porque os outros se sentem inferiorizados na minha presença.” O ego tenta construir essas situações e pode alcançá-las, ao menos parcialmente. Entretanto, rapidamente o prazer vai embora, corroído por uma dúvida e temor torturantes. Aqueles a quem controlamos e sobre quem temos poder podem virar a mesa, e então veja o que acontece.

Se você quiser saber o quanto se identifica com seu ego em contrapartida ao seu verdadeiro ser, não há mistério. O ego tem as qualidades opostas das cinco descritas anteriormente.

1. O ego sente-se isolado e solitário. Portanto, precisa de validação exterior para sentir-se fazendo parte e tendo valor.
2. O ego sente-se limitado e restrito. Sem o poder e o controle sobre os outros, ele teme que sua vulnerabilidade seja exposta.
3. O ego prefere a rotina e o hábito à criatividade. Ele encontra segurança ao fazer hoje o mesmo que nos dias anteriores.
4. O ego teme o desconhecido mais que qualquer coisa. Isso porque ele vê o desconhecido como um lugar escuro e vazio.
5. O ego luta para conseguir o que quer. Ele assume que, sem luta, seus desejos nunca seriam satisfeitos; isso reflete uma sensação profunda de ausência interior.

Como você pode ver, o tema central do ego é a insegurança. Viver sua vida

com base no ego o coloca à mercê de cada estranho na rua. Um momento de bajulação cria a felicidade; basta um comentário sarcástico, e você fica ofendido. Como fazemos, então, a transformação para nosso verdadeiro ser? Muitas pessoas tentam fazer essa mudança lutando contra o ego, mas isso é uma armadilha. Esse é o melodrama máximo do ego, lutar constantemente e nunca atingir a verdadeira plenitude, paz e felicidade. De qualquer modo, o ego resistirá à mudança que você quer fazer porque ele percebe a sua própria destruição na busca que você faz para encontrar seu verdadeiro ser.

Esse medo é totalmente infundado. O ser verdadeiro alcança tudo o que o ego quer – paz, plenitude, contentamento, uma sensação de completa segurança – porque todas essas qualidades estão no ser. Não é preciso lutar para encontrá-las. Portanto, o problema real é que o caminho que seu ego programou era o caminho errado, para começo de conversa. O ego torna-se deprimido quando não consegue o que quer; ele percebe isso como fracasso. O que o ego não consegue perceber é que você não falha quando o que queria era inatingível.

O ego nunca esteve no caminho certo. A identificação com o objeto nunca levará à garantia e segurança, plenitude e satisfação. Então, a pergunta verdadeira é como persuadir o ego a sair de seus caminhos equivocados e, ao mesmo tempo, acabar com seu hábito de uma vida inteira de identificação com o exterior.

Primeiro, perceba o que está fazendo. Lembre-se, consciência é a chave da mudança. Quase todos saem por aí tentando ganhar a aprovação dos outros, repetindo um padrão que remete à infância, quando sentíamos que tínhamos de conquistar o amor dos nossos pais. Sem isso, nos sentiríamos totalmente perdidos; pensávamos até que poderíamos morrer – e poderíamos ter morrido. Mas agora somos adultos. Note com que facilidade ainda fica ofendido com pequenas desfeitas, o quão profundamente você ainda se sente quando alguém que você ama não presta atenção suficiente em você ou parece se afastar. Torne-se consciente desses sentimentos habituais. A lembrança de ficar ofendido no passado faz com que você coloque a importância indevida sobre o que um estranho pensa de você. A carência emocional de uma criança faz com que seja difícil aceitar que alguém que você ama pode simplesmente precisar de um espaço de vez em quando.

Ao abrir espaço para a consciência, não lute contra o medo e a insegurança que você libertou. A consciência tem poder curador se você simplesmente olhar e permitir. Uma ofensa dolorosa vem em sua direção; você se sente magoado. Fique com esse sentimento e ele se dissipará. Seu ego quer que você se lembre de uma crença equivocada que diz que você precisa continuar se defendendo todas as vezes. Lembrando o que nos magoou anteriormente, direcionamos

nossas energias na direção de nos certificarmos de que uma ofensa antiga não se repetirá. Mas, ao tentar impor o passado sobre o presente, você nunca varrerá a ameaça de ser magoado.

Para corrigir esse erro, apenas pergunte a você mesmo: “Eu reconheço esse sentimento de ter sido magoado? Ele é antigo ou novo?” Se você estiver sendo honesto, verá imediatamente que é um sentimento muito antigo. O passado está vindo pegá-lo. Agora faça a pergunta seguinte: “Já me fez algum bem lembrar minhas mágoas antigas?” Novamente, se você estiver sendo honesto, verá que não lhe fez bem algum. Se relembrar velhas mágoas o tivesse impedido de ser magoado aqui e agora, você não se sentiria tão mal. Não ficaria tão vulnerável à desaprovação externa. Se seu ego estiver no caminho certo, ele não teria esse depósito tóxico de dores antigas.

Usando a simples consciência, você consegue neutralizar mágoas antigas não se apegando mais à crença de que elas estão lhe fazendo algum bem. O ego tem maneiras sutis de persuadi-lo a repetir hoje todas as táticas que não funcionaram ontem. Em vez de jogar o jogo dele, apenas observe o que está acontecendo. Você descobrirá que é desafiante ver através do jogo todo, pois ele tem seu lado positivo. Seu passado também tem momentos de alegria, sucesso, amor e plenitude. Ao desencavar essas experiências positivas, o ego sussurra: “Viu? Você está no caminho certo. Vou lhe dar mais coisas boas. Confie em mim.”

Ao trazer de volta as inseguranças do passado, mas misturando-as com lembranças de plenitude, o ego o convence de uma ilusão: de que um dia sua autoimagem será ideal. Você olhará no espelho e verá somente as coisas boas que criaram sua autoimagem, e nada de ruim. Ironicamente, ao perseguir um ideal, você termina por perder seu eu verdadeiro, que é acima de tudo o ideal.

Em vez de tentar pôr em prática seu ideal de autoimagem, renda-se à simplicidade e inocência do ser. Uma vez que você já sabe quem realmente é, ser é o suficiente. Não há necessidade de lutar. Seu eu verdadeiro é o eu do universo. O que mais você pode querer? Quando você tem criatividade, é destemido, consegue adentrar o desconhecido e tem o poder da intenção, tudo já lhe foi dado.

A consciência requer prática e paciência. Leva tempo para o fruto amadurecer antes que caia. Mas, enquanto o processo se aprofunda, você notará mais calma, leveza, contentamento e sincronicidade em sua vida. Esses são sinais de que você está conectado com seu eu verdadeiro.

Lembre-se, o ego vem moldando sua percepção do eu por muitos anos. Isso já se tornou quase instintivo. Mesmo depois de as pessoas aceitarem a visão de um eu verdadeiro, elas saem por aí lutando contra seus hábitos nocivos, adotando um sistema de regras e disciplina que supostamente trará autorrealização. Uma

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O caminho para a felicidade suprema: 7..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).