

Iyanla Vanzant

autora de *Enquanto o Amor Não Vem*

UM DIA
MINHA ALMA
SE ABRIU
POR INTEIRO

40 dias e 40 noites em busca de liberdade e plenitude



<http://groups.google.com.br/group/digitalsource>

Iyanla Vanzant

autora de *Enquanto o Amor Não Vem*

**UM DIA MINHA
ALMA
SE ABRIU
POR INTEIRO**

5ª Edição

Tradução de
Cláudia Costa Guimarães

Sumario



Agradecimentos

Primeiras Palavras

Introdução — Tirando o Véu

O Processo Diário

Fase Um — Honre O Divino

Dia 01 — Reverencie o Divino com a VERDADE

Dia 02 — Reverencie o Divino com a CONFIANÇA

Dia 03 — Reverencie o Divino com a PRECE

Dia 04 — Reverencie o Divino com a MEDITAÇÃO

Dia 05 — Reverencie o Divino com a DISPOSIÇÃO

Dia 06 — Reverencie o Divino com a CRIATIVIDADE

Dia 07 — Reverencie o Divino com a PAZ

Dia 08 — Reverencie o Divino com a SIMPLICIDADE

Fase Dois — Reverencie - Se

Dia 09 — Reverencie-se com a CONSCIÊNCIA

Dia 10 — Reverencie-se com a ACEITAÇÃO

Dia 11 — Reverencie-se com a AFIRMAÇÃO

Dia 12 — Reverencie-se com a ESCOLHA

Dia 13 — Reverencie-se com a CONSERVAÇÃO

Dia 14 — Reverencie-se com a LIBERDADE

Dia 15 — Reverencie-se com o DIVERTIMENTO

Dia 16 — Reverencie-se com a ENTREGA

Fase Três — Reverencie as Pessoas

Dia 17 — Reverencie as Pessoas com LIMITES

Dia 18 — Reverencie as Pessoas com a COMPAIXÃO

Dia 19 — Reverencie as Pessoas com a CONCLUSÃO

Dia 20 — Reverencie as Pessoas com a AUSÊNCIA DE JULGAMENTOS

Dia 21 — Reverencie as Pessoas com o PERDÃO

Dia 22 — Reverencie as Pessoas com o SERVIR

Fase Quatro — Reverencie o que Você Sentir

Dia 23 — Quando Você Sentir RAIVA

Dia 24 — Quando Você Sentir CONFUSÃO

Dia 25 — Quando Você Sentir DESAPONTAMENTO

Dia 26 — Quando Você Sentir DÚVIDA

Dia 27 — Quando Você Sentir MEDO

Dia 28 — Quando Você Sentir CULPA

Dia 29 — Quando Você se Sentir SÓ

Dia 30 — Quando Você se Sentir DESVALORIZADO

Fase Cinco — Reverencie o Seu Processo

Dia 31 — Reverencie o Seu Processo com a AUTENTICIDADE.

Dia 32 — Reverencie o Seu Processo com a PACIÊNCIA

Dia 33 — Reverencie o Seu Processo com a FÉ

Dia 34 — Reverencie o Seu Processo com a DISCIPLINA

Fase Seis — Reverencie a Vida

Dia 35 — Reverencie a Vida com o EQUILÍBRIO

Dia 36 — Reverencie a Vida com a EXPANSÃO

Dia 37 — Reverencie a Vida com a GRATIDÃO

Dia 38 — Reverencie a Vida com a ORDEM

Dia 39 — Reverencie a Vida com a ALEGRIA

Dia 40 — Reverencie a Vida com o AMOR INCONDICIONAL

Fase Sete

Um Dia Claro

Diga a Verdade

Seja Obediente

Discipline Sua Mente, Seu Corpo, Seu Eu!

Coloque a Sua Vida em Ordem

Faça Outra Escolha

Lave as Mãos Quando Terminar!

Saiba que Você Sabe

Não Tenha Medo

Faça Tudo com Amor!

Sobre Iyanla



Este livro é dedicado ao Ego,
aquela parte de nós que continua a se preocupar,
que vive na dúvida,
que é cheia de receios,
que julga os outros,
que tem medo de confiar,
que precisa de provas,
que acredita apenas quando lhe convém,
que não consegue dar continuação às coisas,
que se recusa a praticar o que prega,
que precisa ser salva,
que quer ser vítima,
que dá verdadeiras surras no "eu",
que precisa estar certa o tempo todo e
que insiste em se agarrar àquilo que não funciona....

Este é o seu aviso prévio...

SEUS DIAS ESTÃO CONTADOS!



Agradecimentos

Pelo processo de parto e nascimento deste livro, eu gostaria de agradecer às seguintes almas dedicadas:

Obrigada, meu Deus! Eu lhe sou tão grata.

Aos meus filhos: Gemmia Vanzant, que me sugeriu o título, Damon Vanzant, que está livre, enfim!, e Nisa Vanzant, que se encontra em pleno processo de abrir a alma e responder ao chamado.

Aos meus netos: Aso 'le, Oluwalomoju Adeyemi, Adesola e Niamoja Adilah Afi, por manterem minha alma aberta com seu amor.

Ao poderoso time de mulheres que é fonte constante de força e apoio: Linda Stephens, Jóia Jefferson, Theresa Caldwell, Fern Kobinson, Muhsinah Berry-Dawan, Cassandra Barber, Almasi Zulu, Tulani Kinard, Felicia Baldwin, Adara Walton, Helen Jones, Janet Barber, Judith Hakimah, Ebun Adelona, Coleen Goldberg, Yawfah Shakor, Lucille Gambrell, Rene Kizer e Rev. Vivianna Hentley-Brown.

Aos homens amorosos que tornam minha vida como mulher vima experiência verdadeiramente agradável e espiritualizada: Alex Morgan, Rev. Michael Beckwith, Rev. Cochise Brown, Rev. Jeremiah Wright, Rev. Frank M. Reid III, Dr. Na'im Akbar, Dr. David Phillips, Ken Kizer, Ralph Stevenson, Basil Farrington, Ralph Blum e Bobby Stephens.

Às irmãs-amigas que me encorajaram a ir em frente: Susan L. Taylor, Jewel Diamond-Taylor, Tina Ansa McElroy, Bebe Moore Campbell, Maria Dowd Carothers, Jeanne Blum e Blanche Richardson.

À minha mãe espiritual e guardiã constante, Dra. Barbara King.

À minha agente e colega na Sala de Emergência, Denise Stinson.

À minha editora, Dawn Daniels, que reverencia meu processo e jamais duvida que eu acabarei por terminar e entregar o meu trabalho.

Ao time de gerenciamento editorial da Simon & Shuster, que está participando do processo de fé comigo.

Ao meu parceiro de vida e meu melhor amigo, Adeyemi Ban-dele.

Muito obrigada a todos vocês por fazerem com que mais esta jornada valha a pena.

Primeiras Palavras



Um dia minha alma se abriu por inteiro
e as coisas começaram a acontecer.
Coisas que não consigo explicar.
Quer dizer,
eu chorei e chorei como jamais havia chorado.
Chorei as lágrimas de dez mil mães.
Eu não podia sentir coisa alguma porque chorei até ficar entorpecida.

Um dia minha alma se abriu por inteiro.
Senti um orgulho irresistível.
Do que eu me orgulhava
só Deus sabe!
Como o orgulho de cem mil pais
iluminados pela glória de seus filhos recém-nascidos,
eu sorria de orelha a orelha!

Um dia minha alma se abriu por inteiro,
comecei a rir
e ri pelo que me pareceu ser uma eternidade.
Não que houvesse qualquer coisa de particularmente
engraçado acontecendo,
mas eu ri mesmo assim.
Ri com a alegria de um milhão de crianças brincando
na lama.
Ri até a barriga doer.
Meu Deus! Como foi bom!

Um dia minha alma se abriu por inteiro.

Houve revelações, aniquilações e resoluções,
sentimentos de dúvida e traição, vingança e perdão,
lembranças de coisas que vi, de coisas que fiz,
de lugares por onde andei, embora não soubesse quando.
Houve vidas que vivi,
pessoas que amei,
batalhas que travei,
vitórias que tive
e guerras que perdi.

Um dia minha alma se abriu por inteiro

e para fora foi despejado
tudo aquilo que eu andava escondendo
e negando
e vivendo
coisas que aconteceram há instantes apenas.

Um dia minha alma se abriu por inteiro

e eu decidi
que estava curada e pronta!
Estava curada e pronta
para entregar
minha vida
a Deus.

E assim, com a alma aberta,

eu me sentei,
escrevi um bilhete para Ela
e lhe disse isto.

Gemmia L. Vanzant

Introdução



Tirando o Véu

Houve uma época da minha vida em que acreditei ter tudo sob controle. Eu trabalhava na carreira dos meus sonhos. Morava numa casa decente. Tinha um relacionamento amoroso sólido. Meus filhos passavam por uma adolescência normal. Então, certa manhã, acordei me sentindo completamente infeliz. Nada de especial acontecera. Bem, na verdade, acontecera sim. Em algum momento, no decorrer daquela noite, enquanto dormia, decidi contar a verdade para mim mesma. Eu odiava meu trabalho. Sentia-me sozinha numa cidade nova onde não conhecia ninguém. Estava saindo com um homem casado. E tinha a sensação de ter sido uma péssima mãe, completamente incapaz de compensar meus filhos pelos anos de loucura a eles infligidos. Quem olhava de fora achava que eu realmente tinha tudo! Quem era eu para duvidar? Na luta do dia-a-dia, eu me convencera de que os outros tinham razão.

A sensação de tristeza, confusão e desespero começou a crescer como um fungo irritante em minha mente. Meus pensamentos foram se tornando vagos. Passei a ser ríspida com os outros. Profissionalmente, fui me tornando agressiva e competitiva. Eu me levava à exaustão, todos os dias, para que nenhuma outra verdade pudesse me ser revelada enquanto eu dormia. Agarrava-me ao meu relacionamento acreditando que, se terminasse, eu certamente perderia a cabeça.- E terminou. E eu perdi a cabeça. Perdi a parte da cabeça que me fez negar os fatos durante grande parte da vida. Perdi a cabeça que vivia cheia de distorções, meias verdades e idéias alheias que alimentavam minha infelicidade como a um cão faminto. Perdi a cabeça que tinha raiva de minha mãe, que odiava meu pai, que se ressentia de meu irmão, que queria controlar qualquer coisa e qualquer um que a penetrasse e que pudesse de alguma forma me machucar. Na época,

não me dei conta do que estava acontecendo. Achei que estava atravessando uma típica maré de azar. Enquanto assistia minha vida desmoronar, fiz o que qualquer pessoa sem consciência faria. Fiquei enfurecida! É o que chamam de *insanidade temporária*.

Acontece uma coisa engraçada quando a gente enlouquece. As pessoas nos ajudam a ficar no mesmíssimo lugar! Há aquelas que se identificam com a nossa raiva e nos apóiam. Contamos a elas a nossa história. Sabem por que estamos com raiva. E o que fazem? Tomam as nossas dores. Elas nos ajudam a gritar e a espernear. E até mesmo nos oferecem um drinque. E há aquelas que se identificam com a nossa confusão. Também lhes contamos a nossa história, e chegamos a ligar para elas todos os dias, relatando as novas guinadas e viradas que só serviram para aumentar nossa raiva e confusão. E o que fazem? Oferecem sugestões. Nos dizem o que fazer e o que dizer. Na hora, tudo soa maravilhosamente bem. No entanto, quando chega o momento de dizer ou de fazer o que nos sugeriram, ficamos cada vez mais confusos, com a sensação de estarmos enlouquecendo, e voltamos a nos enfurecer.

Muito embora eu não tenha me dado conta na ocasião, tive muita sorte. Houve uma pessoa em minha vida que identificou minha confusão, minha raiva e loucura imediatamente. Este indivíduo extremamente perspicaz chegou até a detectar uma vulnerabilidade ainda maior: o medo. Medo de estar perdendo o controle. Medo de que as outras pessoas me julgassem. Medo, que por algum motivo eu não me dispunha a explorar ou mencionar, de estar sendo castigada. E, mais importante, essa pessoa identificou que por baixo de tudo aquilo havia a necessidade de crescer. A necessidade de mudar. Ela sabia que eu estava vivendo uma crise fundamental em minha vida. Crise significando risco e oportunidade de crescimento. Era um momento crucial que exigia um coração ousado, uma mente forte e um espírito valente. Essa pessoa ouviu minha história e ofereceu uma única sugestão, muito desconcertante: "Mantenha-se aberta. Algo de muito maior do que você pensa está acontecendo." Ora bolas! O que é que ela queria dizer com aquilo?

Sobrevivi à experiência. As coisas melhoraram e, depois, tornaram a

piorar. Troquei de carreira. Troquei de parceiro. Cortei os cabelos e perdi quinze quilos. As coisas melhoraram e, depois, tornaram a ficar difíceis. Durante o processo, algo maravilhoso aconteceu. Adquiri certas habilidades, hábitos e práticas que me levaram a compreender que as coisas, na verdade, nunca desmoronam. Elas simplesmente mudam. De alguma maneira, até mesmo quando eu me sentia prestes a perder a cabeça (outra vez), conseguia me agarrar à idéia de que tudo sempre é como deve ser. Se era para eu enlouquecer, então eu simplesmente ia enlouquecer. Talvez eu estivesse dormindo quando tomei consciência de algo que me ampara até hoje: "Se você sabe quem caminha ao seu lado, jamais poderá ter medo!" Gostaria de ter percebido o momento exato em que isso aconteceu, pois eu teria dado uma festa para comemorar. Agora acredito que foi nesse momento que minha alma se abriu e que o espírito dessa energia universal que eu chamo de Deus ou Divino entrou em minha vida.

Conheci centenas de milhares de pessoas que identifico, devido à minha própria experiência, como completamente loucas. Não é o tipo de loucura que interna alguém num manicômio. É, aliás, um tipo de loucura muito bem aceito e praticado em nossa sociedade. É a loucura que nos faz lutar pelo controle da nossa vida e da de todos os que fazem parte dela. Sabe qual é? É a loucura que nos leva a nos esforçarmos desesperadamente, a nos empenharmos para realizar cada vez mais, cada vez melhor, para irmos cada vez mais longe. Infelizmente, como estamos loucos, podemos até mesmo passar na frente dos outros, ganhar todas as paradas, sermos eleitos os melhores e, ainda assim, achar que não é suficiente. Você conhece essa loucura, porque ela atormenta mais da metade da população adulta, na maioria dos países. Ela faz com que pessoas inteiramente capazes e competentes se eternizem em empregos que as fazem infelizes. Que permaneçam em relacionamentos nos quais traem ou são traídas, porque não há laços afetivos honestos e verdadeiros. Elas se envolvem em toda espécie de situações nas quais são maltratadas, desvalorizadas, destruídas, ignoradas, roubadas de sua humanidade. Essa loucura se instala em nós quando nos esquecemos ou desconhecemos *quem* caminha ao nosso lado e *quem* vive dentro de nós. Este esquecimento fecha a nossa alma.

Se você tem esses sintomas, cuidado! A pessoa com essa loucura pode andar por aí convencida de que está bem. Aliás, a maioria dos loucos faz isso. Tenha cuidado, pois por trás da fachada de que "está tudo bem" pode haver um fungo maligno de medo, confusão e tristeza corroendo a alma. À medida que a alma vai sendo corroída, os dias se transformam numa série de tarefas enfadonhas. As pessoas à sua volta tornam-se muletas e vítimas ou passam a ser vistas como opressoras. Se você estiver sentindo que alguma coisa, ou tudo, está desmoronando, preste atenção! Pode ser o primeiro sinal de que a loucura está à espera de uma oportunidade para tomar as rédeas da situação, anuviar sua mente e destruir seu espírito. Se isso acontecer, alguma parte sua estará prestes a se fechar. E ela precisa se fechar para que você sobreviva. Mas se identificar esses sintomas em você ou em alguém conhecido, aqui vai um conselho: "Abra-se. Algo muito maior do que você pensa está acontecendo."

Ao escrever este livro, espero estar oferecendo apoio e orientação para os loucos temporários. Eu já estive em seu lugar e sei que, realmente, trata-se de algo apenas temporário. Às vezes, a vida parece nos sobrecarregar com muito mais do que podemos ou queremos suportar. Não é uma questão de sermos ou não capazes de lidar com uma determinada coisa. O que acontece, normalmente, é que não *sabemos* como lidar com ela. Aqueles que forem sábios ou corajosos o suficiente para pegar este livro antes da loucura se manifestar estarão equipados para enfrentar as tarefas que os aguardam. E aqueles que querem deixar de ser loucos encontrarão neste texto um eficiente auxiliar. Seja como for, o importante é que quero compartilhar com você aquilo que mais me ajudou a permanecer aberta e bem fundamentada na compreensão de quem realmente sou, quando as experiências da vida ameaçaram fazer-me esquecer.

Estou propondo uma jornada de quarenta dias e quarenta noites para que você tome consciência das coisas que realmente importam nesta vida. Este será o primeiro passo na direção do crescimento pessoal e do fortalecimento espiritual. Se você se parece minimamente comigo quando eu estava louca, poderá levar até seis meses para completar o processo de quarenta dias. Tudo bem! Faça o que conseguir fazer, do jeito que for melhor

para você. Respeite o seu ritmo, não force nada. O lado bom da coisa é que, quando precisar deste livro, ele estará ao seu lado. As noções práticas destes quarenta princípios espirituais lhe darão uma nova percepção de si e da vida. Não faça como eu, quando estava louca. Não tente compreender nem se apresse! É possível que os novos pensamentos e os novos sentimentos não surjam imediatamente. Mas eles vão vir. Quarenta dias e quarenta noites talvez lhe pareçam muito pouco tempo, porque gente louca acha que quanto mais complicada é uma coisa, melhor deve ser. Mas isso simplesmente não é verdade. Quarenta é um número místico. Tem o poder de curar a loucura.

Se você se dispõe a admitir que enlouqueceu mesmo — a loucura que eu descrevi no início do capítulo — e quer mudar, conte comigo para ajudar. Se você não tem esses sintomas, mas conhece gente amiga que esteja nessa situação, conte comigo para ajudar. Se ganhou este livro de presente e não consegue compreender por que, vai acabar descobrindo a razão! E conte comigo. Estamos prestes a embarcar numa jornada rumo a um lugar onde a loucura não vai mais reinar. É um lugar onde as coisas loucas em que você acreditava e achava que queria irão desaparecer, pouco a pouco. É um lugar onde você vai encontrar coisas que não sabia possuir ou precisar. Nós, minhas queridas amigas e meus queridos amigos, estamos prestes a penetrar em sua alma.

Para uns, a jornada será curta e agradável. Revelações vão surgir. A compreensão fluirá. No quadragésimo primeiro dia, terão algo para compartilhar com amigos, com familiares e com a pessoa amada. Para outros, essa jornada será assustadora, acidentada, fazendo com que, em alguns momentos, tenham vontade de parar ou voltar atrás. Esquecerão de fazer uma ou outra tarefa e ficarão convencidos de que não estão tirando proveito algum do investimento. Mas aqui quero compartilhar a palavra de esperança que deu início à mudança em minha vida: "Abram-se. Algo muito maior do que pensam está acontecendo."

O Processo Diário



Esta jornada de quarenta dias exigirá de você trinta minutos de dedicação todos os dias: vinte minutos para os exercícios matinais e dez para os noturnos. É claro que, se você quiser, pode dedicar mais tempo do que isso, mas menos tempo não é recomendável. Se as suas manhãs se parecerem só um pouquinho com as minhas, sugiro que você faça os exercícios assim que acordar, antes de começar qualquer outra coisa. Depois que você sai do quarto, entra numa vibração completamente diferente, e é bem possível que encontre todas as desculpas do mundo para não abrir este livro. Para começar, você vai precisar do livro, de um caderno, de um lápis ou de uma caneta e de dois marcadores de texto ou lápis de cor para assinalar os trechos que escolher. Coloque o livro, o caderno, as canetas e os lápis ao lado da cama, antes de se deitar, para comprometer-se com o trabalho do dia seguinte.

Ao acordar pela manhã, respire bem fundo para purificar o seu organismo, de cinco a sete vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca, fazendo um som assim: *Ahhhhhh!* Deite-se de barriga para cima e, imóvel, focalize algum ponto do teto. Procure relaxar o corpo e respirar normalmente. Quando conseguir isso, sente-se bem devagar. Trabalhe os músculos do pescoço, girando a cabeça três ou quatro vezes para a direita e depois para a esquerda. Respire fundo outra vez. Chegou a hora de começar.

Cada um dos quarenta princípios que estão neste livro é apresentado através do que chamei de *Definição de Trabalho*. Esta definição baseia-se no significado universal, espiritual ou metafísico do princípio abordado e serve para que todas as pessoas que estiverem utilizando este processo compreendam o conceito da mesma forma.

Após ler a definição de trabalho do princípio apresentado, leia o *Comentário* escrito a respeito dele. Use um marcador de texto ou um lápis de cor para sublinhar aquilo que lhe parecer familiar ou verdadeiro e tudo o que

for novidade para você. Use o marcador de texto ou o lápis de uma cor diferente para identificar o que lhe provocar resistência, aquelas coisas que lhe soarem completamente forçadas, estranhas. Depois de ler o comentário, pegue o seu caderno. Transcreva nele as frases que estão no *Diário do Comentário* e registre as respostas e reações imediatas ao que acabou de ler. Talvez também seja útil anotar as frases que marcou e as impressões e sensações que elas lhe despertaram. Depois do *Diário do Comentário*, você encontrará uma *Afirmção Matinal*. Trata-se de uma prece para auxiliar a integrar o princípio à sua consciência. A *Afirmção Matinal* é um instrumento poderoso que deixará sua mente alerta para as experiências que você terá durante o dia. Você pode lê-la em silêncio ou em voz alta, quantas vezes desejar. Talvez queira, também, marcar as passagens que lhe causaram maior impacto. Depois de ler a *Afirmção Matinal*, passe alguns momentos em silêncio, para que sua mente absorva as palavras. Esse é o momento perfeito para fazer uma prece por você ou por outra pessoa. A leitura combinada à prece é uma excelente maneira de concentrar a sua energia. É hora de começar o seu dia. Pode ser que, no princípio, você leve um pouco mais de tempo, mas, depois que pegar o ritmo, o processo todo não levará mais do que vinte minutos.

No final de cada prece, incluí um lembrete contendo as principais afirmações do *Comentário*, para que você possa integrar melhor o princípio do dia às suas atividades. Se levar o livro com você, poderá lê-las quantas vezes desejar. Se deixar o livro em casa, copie essas afirmações num cartão, colocando-o na carteira ou no bolso, talvez pregando-o na sua mesa de trabalho. São pequenas "injeções de ânimo" que auxiliarão a colocar em prática o princípio do dia.

O processo noturno é relativamente simples. Antes de se deitar, releia o *Comentário*, fazendo uma revisão do seu dia e vendo quando e de que forma conseguiu empregar o princípio, e quando não pôde fazê-lo. Se o princípio aplicado funcionou ou não. Transcreva no caderno as frases que se encontram no *Diário Noturno*. Tanto essas frases quanto as do *Diário do Comentário* servirão para ajudar, mas sinta-se livre para escrever o que lhe ocorrer. Registre se o princípio se aplicou ou não às experiências do seu dia,

como isso aconteceu, o que você sentiu e está sentindo agora. Tudo isso está relacionado à sua jornada. Ao escrever, o princípio assume forma e transforma-se num elemento concreto com o qual você poderá trabalhar.

Quando tiver preenchido o Diário Noturno, você terá terminado o princípio. Mas se sentir que algo ficou faltando, que precisa continuar a trabalhar com aquele princípio, volte a ele quando acordar no dia seguinte. Se sentir que completou o processo, pode começar a trabalhar com o próximo princípio.

Todas essas são sugestões. À medida que for trabalhando, talvez você descubra outras maneiras mais adequadas ao seu modo de ser. Pode ser que você prefira outro princípio ligado às suas necessidades para aquele dia, ou queira trabalhar com um ou dois princípios pelo tempo que achar necessário. Ao trabalhar com um princípio ou aplicá-lo às experiências de sua vida, não se preocupe se achar que não captou a sua essência, se não se sentir em paz, ou se ainda houver qualquer resistência ou medo. Sua mente está sendo aberta para uma nova perspectiva que facilitará o seu crescimento, mesmo que você não sinta ou não acredite nisso. A grande verdade é que nada do que você irá ler é novidade. Tudo o que está sendo apresentado neste livro trará à lembrança algo que foi gravado em sua mente há muito tempo e que está no seu subconsciente.

Mas é preciso tomar certos cuidados. Você pode ter certeza de que sua vida vai mudar bastante se investir nesse trabalho. A minha mudou e já vi muitas outras mudarem. Mas duas coisas podem acontecer: o processo de mudança para o crescimento nem sempre é agradável. Somos muito estruturados em nossa forma de ser e resistimos ao que nos questiona. Infelizmente, também sentimos culpa e remorso em relação a comportamentos passados. Por isso o processo pode ser doloroso. Por outro lado, fazer uma coisa nova, pensar de uma nova forma, aplicar ativamente essa informação à sua vida e às suas experiências é um processo de aprendizado bastante profundo. Até que os princípios formem uma base de consciência que apoiará suas ações, talvez você ache que nada está acontecendo. Esse desânimo é muito natural, mas confie e siga em frente, acreditando que uma feliz mudança está ocorrendo, mesmo que você não

tenha consciência dela. Seja paciente e tolerante, trate-se com a gentileza que teria com um filho amado. Saiba que tudo está funcionando a seu favor. Se você der um passo na direção da luz dessa Energia Universal, ela dará cinco passos por você.

Fase Um

*Querido Deus,
fale através das minhas palavras hoje.
Pense através dos meus pensamentos hoje.
Trabalhe através dos meus atos hoje.
Eu Lhe pertencço para que me utilize, hoje e sempre.
Que assim seja!*

Honre o Divino



Sei que não sou a única pessoa que passou grande parte da vida com raiva de Deus. Quando eu não estava com raiva de Deus, estava completamente confusa, e quando não estava confusa, estava com medo. Na religião em que fui criada, Deus me l'oi apresentado como uma entidade externa a mim, grande, feroz, só esperando que eu fizesse alguma besteira para me pegar. "Me pegar" tinha a ver com me fazer sofrer e tirar as coisas que eu amava e desejava ter, como minha mãe. "Me pegar" tinha .1 ver com jamais me aprovar ou me aceitar, por causa de todas .is coisas ruins, erradas ou puramente humanas que eu poderia lazer. Em algum ponto da minha vida, compreendi que Deus não estava feliz comigo. Isso não tinha nenhuma importância, porque eu também não andava muito entusiasmada com Ele.

O que significa acreditar em Deus? A minha percepção infantil de Deus, de que *Ele* estava em todo lugar, de que podia ver tudo, me perseguiu até a idade adulta. *Ele* me viu roubar balas. *Ele* me viu beijar os meninos. *Ele* sabia que eu falava palavrão, que eu fumava, que eu bebia e que tinha sido promíscua. *Ele* sabia que eu havia mentido para meu chefe (matando minha avó e outros parentes sobressalentes), para meus filhos e para a Receita Federal e, é claro, *Ele* sabia que eu havia mentido para minha mãe

muitas, mas muitas vezes. *Ele* estava uma fera comigo, e por este e por muitos outros motivos eu tinha medo *Dele*. Sua raiva, concluí, ficava evidente nos dramas e na crise constante que era minha vida. *Ele* me deixou engravidar aos dezesseis anos. *Ele* permitiu que eu me casasse com um homem que me batia, que me abandonou, que voltou para casa para me bater de novo, depois para me trair e, finalmente, para me abandonar outra vez. *Ele* permitiu que eu passasse fome e que ficasse sem teto. *Ele* se recusou a me contratar para aquele emprego do qual eu tanto precisava. Era isso mesmo, eu e Deus raramente nos falávamos, e, quando isso acontecia, *Ele* sempre me castigava por algo que eu havia feito ou deixado de fazer.

Eu vivia tentando fazer com que Deus gostasse de mim. Eu sabia várias orações de cor, conhecia canções que pareciam trazer consolo para tanta gente. E cantava bem alto, achando que podia fazer com que Deus acreditasse que eu O conhecia e confiava Nele de verdade. Eu também sabia convencer aqueles que pareciam revoltados contra Deus, dizendo-lhes que Deus sabia o que era melhor para eles. Eu dizia para essas pessoas que rezaria por elas, convencida de que sabia mesmo rezar. Ouvia minha avó e as outras "santas" da igreja rezarem, e seguia seu exemplo. Eu esperava que, se fizesse tudo o que haviam me ensinado, Deus ficaria satisfeito comigo. Mas em algum lugar, bem lá no fundo, eu sabia que aquilo não passava de um jogo. Eu realmente queria acreditar em Deus, mas não tinha a menor idéia do que isso queria dizer.

As coisas que vovó dizia só aumentavam minha confusão. Se Deus estava em toda parte e tinha tanto poder, será que não sabia que eu estava confusa e assustada? Se Deus tinha tanto carinho por mim, por que não me ajudava, por que não impedia que eu fizesse certas coisas, por que não me guiava pelo caminho mais certo? Por que Deus permitia que coisas ruins acontecessem com gente boa? E que gente ruim parecesse muitas vezes tão feliz? Eu *queria* uma resposta para essas perguntas, eu *precisava* de uma resposta para o questionamento de toda uma vida: o que quer dizer acreditar em Deus? E como era difícil tentar decifrar isso, fiz como tantas outras pessoas: fechei-me, desliguei-me de Deus. Nossa, que grande alívio, como eu me senti bem! Era só fazer o que tinha de ser feito no momento certo, sem

ter medo do que poderia acontecer. Aquilo parecia fazer sentido e reforçava minha crença íntima de que Deus só estava disponível para certas pessoas. Um grupo de pessoas especiais do qual eu não fazia parte.

Eu gostaria muito de saber com precisão o dia em que tudo mudou para mim. Gostaria muito de conseguir identificar o livro que li. A música que ouvi. As palavras que soaram claras e verdadeiras em minha mente, que responderam a todas as minhas perguntas e me fizeram enxergar a presença de Deus em minha vida como algo divino e bom. Imagino que tenha sido em algum momento em que eu estava com problemas sérios. Porque, mesmo não querendo acreditar em Deus, quando eu estava atolada até o pescoço, eu corria para Ele. Acho que fui eu quem inventou aquela prece: "Deus, se Você me tirar dessa encrenca, prometo nunca mais incomodá-lo! E desta vez estou falando sério!" Nunca eu ou meus filhos ficamos seriamente doentes, o que quer dizer que não foi o medo da morte ou a necessidade de uma cura física que me fez procurar Deus. Eu sei que não foi dinheiro. Fui pobre grande parte da vida e estava farta de saber que Deus não dá dinheiro para quem não tem. Não creio que estivesse implorando para que algum amante voltasse para mim. A única coisa de que me lembro é que um dia percebi claramente a presença do Divino em minha vida, e ela chegou como uma silenciosa certeza dentro do meu coração. Não sei direito qual foi o pensamento profundo que me levou a fazer algo que mudou minha vida para sempre. Não sei mesmo como ou quando aconteceu, mas de repente eu soube, sem a menor sombra de dúvida, que eu e *Ele* estávamos, enfim, bem um com o outro. Eu também sei que foi essa experiência que me ensinou que acreditar em Deus é reconhecer e aceitar Sua presença *dentro* de nós.

Hoje, depois de tantos anos de tormento, e apesar de todas as escolhas tolas e decisões erradas que tomei na vida, sei que "Deus está dentro de mim e acredita em mim". Agora eu acredito, do fundo do coração, que "existe uma Mente apenas e cada um de nós é a manifestação dessa Mente, a Mente de Deus, dessa Energia Universal, do Divino". Também acredito que cada um de nós é uma expressão única da Mente Divina e que vivemos para cumprir uma missão e um objetivo divinos. Por isso, não há nada que precisemos ter ou saber que esteja além das nossas possibilidades.

Sinto-me profundamente grata a todos os que me ajudaram a tomar consciência disso. Hoje em dia, quando sinto desespero ou confusão, sei que "o Pai sabe do que preciso mesmo antes de eu Lhe pedir!". E agradeço ao Espírito que vive dentro de mim por me ensinar, por me mostrar, por ser paciente comigo, por ter aberto meu coração e minha mente para tomar contato com Sua presença.

O que significa acreditar em Deus? Significa reverenciar nossa própria dimensão divina. Não é uma tarefa fácil, mas vale cada grama de energia que se gastar. Embora eu agora saiba o que significa acreditar e aceitar a presença do Divino como parte inerente de quem sou, há épocas em que retorno aos meus velhos medos, minhas velhas crenças e minha velha confusão. Admito que há momentos em que me concentro no problema e não na presença do bem que é Deus. No entanto, hoje em dia, eu sei ficar quieta, sei fazer a pergunta certa e sei ouvir a resposta, porque sempre tento me lembrar de que "Deus está bem aqui onde eu estou e Ele acredita em mim". É em momentos como esse que a mente racional se aquieta e o Espírito se manifesta. É em momentos como esse que você pode fazer um pedido silencioso, acreditando que a presença do Divino está sendo ativada, inundando o seu ser com uma pacífica sensação de bem-estar. Aprendi que não há fórmula mágica nem maneira especial para viver tais momentos. No entanto, há um requisito que parece verdadeiro para todo mundo. Você precisa ter o profundo desejo de conhecer o Divino. Basta isso, ter um desejo profundo. É exatamente simples.

O que significa acreditar em Deus e abraçar essa presença divina? Quer dizer que, às vezes, você pode tropeçar, esquecer o que é o cair de cabeça em velhos hábitos e crenças. Não se assuste, é natural! Quando os velhos hábitos se sentem ameaçados por você, eles lutam com unhas e dentes para sobreviver. Haverá momentos em que você sentirá um medo enorme de perder o controle, de fazer escolhas ruins, de trocar o que lhe é familiar e confortável por algo que certamente lhe causará estranheza e desconforto. Um amigo me disse certa vez: "Enquanto você se sente confortável, não estará crescendo." Se você quiser crescer para ocupar um lugar divino na vida, deve respirar fundo (*Ahhhhhh!*) e ir em frente.

Lembrando-se sempre de tratar a si e aos outros com paciência e com carinho, porque é isso que Deus faz o tempo todo conosco.

Pode ter certeza de que haverá momentos em que você cairá «k¹ cara no chão. Você terá a impressão de que quanto mais reza, quanto mais tenta confiar, quanto mais sagrada procura tornar a sua vida, pior ela fica. Aquilo que ia bem começará a dar errado. As coisas que iam mal ficarão piores ainda. É uma armadilha! Não se deixe enganar pelas aparências. Apegue-se às palavras, à frase, à prece, aos caquinhos de confiança e de fé que conseguir reunir. Não se trata de um teste! É um processo de fortalecimento! Lembre-se: não há como falhar! Quando se deseja e se procura, todos os caminhos levam à mesma estrada. A estrada da paz, da alegria e da lembrança do amor incondicional de Deus.

Talvez você esteja se perguntando se vale mesmo a pena fazer essa jornada. Por que iria procurar Deus se tudo está caminhando tão bem? Você está vivendo com o que sabe, com o que aprendeu, aparentemente não precisa de ajuda. Então, que vantagem pode haver para você? Eu já me fiz essas mesmas perguntas muitas, mas muitas vezes. Encontrei várias respostas que emergiram da velha escola, do sistema de crenças antigo que me mantinha amedrontada e confusa. Se eu não procurasse Deus, Ele viria "me pegar" um dia. Quantas vezes tentei me convencer desesperadamente a acreditar. Mas, apesar de repetir que "Deus é bom, Deus sabe o que é melhor!", quando as coisas não caminhavam conforme eu achava que deveriam, ficava zangada e assustada. A resposta para essas questões que ficou comigo por mais tempo e causou o maior impacto sobre mim foi: "Deus depende tanto de você quanto você Dele!" O Criador do universo, a Divina Energia da vida, precisa que eu demonstre a bondade que Ele/Ela reserva para todas as pessoas. "Eu sou a luz do mundo", e Deus quer que eu irradie essa compreensão. Deus acredita que vou conseguir. Quando a idéia me foi apresentada dessa maneira, eu me dei conta de que tinha muito pouco a perder e tudo no mundo a ganhar. Com um pouquinho de fé, confiança e esforço, sei que descobrirá que tudo isso é também verdadeiro para você.

Dia 1

Reverencie o Divino com a VERDADE



Definição de Trabalho

À princípio com o qual trabalharemos hoje é a VERDADE. A verdade é o Absoluto, é aquilo que revela a vontade do Divino e é o princípio que governa a vida. A verdade é eterna, é hoje a mesma que foi ontem. A totalidade da Verdade Divina existe no coração de cada ser vivo. O princípio básico da verdade é que a mente de cada indivíduo forma uma só unidade com a Mente Divina para sempre. A compreensão se dá quando a consciência individual se expande e abraça o conceito da Verdade Divina.

Comentário sobre a Verdade

Quantas mentiras havia na minha vida. Minha mãe, que Deus a abençoe, me ensinava o que achava que eu precisava saber para me dar bem na vida. Essas coisas construíram a minha armadura, a minha proteção contra a aspereza do mundo. Infelizmente, minha querida mãe, o que você me ensinou nada tinha a ver com a verdade do meu eu. Foi doloroso aceitar que minha mãe era essencialmente uma mentirosa. Foi ainda mais difícil sair do emaranhado de seus ensinamentos para encontrar a verdade, a verdade de Deus. Tive que examinar tudo o que me haviam dito e comparar com a verdade universal. É ainda mais lamentável que a verdade tenha sido distorcida pela Igreja, pelos noticiários de televisão e até por programas

infantis.

"A vida é difícil! Ninguém lhe oferece nada de graça! Você precisa dar um duro danado para conseguir o que quer! Não confie nas pessoas! Vão pisar em você, se não tomar cuidado. Você precisa ser melhor do que todo mundo! Se não se destacar, ninguém vai notar você!" Foram essas as coisas que meus pais e os amigos deles enfiaram na minha cabeça. Faziam isso porque me desvalorizavam e esperavam pouco de mim, por eu ser mulher. Estou certa de que minha mãe, meu pai e minha avó achavam que estavam me ajudando, e naquela época eu acreditava que estavam mesmo. Infelizmente, suas afirmações, aliadas às minhas próprias percepções, resultaram numa confusão dos diabos na minha cabeça.

Apesar da histeria protetora dos responsáveis por mim, devo admitir que algumas das pérolas presenteadas por eles *acabaram*, a longo prazo, me ajudando. Em especial esta afirmação: "Siga o seu primeiro pensamento." Naquele momento eu interpretei assim: "E por que haveria de seguir o pensamento de um ser tão deplorável como eu sou? Apenas certas pessoas são dignas da atenção de Deus, e a maioria delas é homem. Eu sou jovem demais! Não sei o bastante! Sou mulher!" E eles acrescentavam: "Faça aos outros o que gostaria que fizessem a você." Um momentinho, por favor! Quem são os outros? São aquelas mesmas pessoas que estão só esperando para acabar comigo? Para pular em cima de mim? Para trair a minha confiança, levando tudo o que eu tenho e me deixando com uma mão na frente e outra atrás? A única coisa que posso fazer é me proteger delas! Outra coisa que afirmavam: "Não devemos nunca nos esquecer de que Jesus morreu pelos nossos pecados. Se quiser ir para o céu, você precisa aceitá-lo como o seu salvador." Não sei o que acontece com vocês, mas a idéia de ter feito alguma coisa, especialmente algo que eu não sabia direito o que era, mas que custara a vida de outra pessoa, me deixava arrasada de tanta culpa. E, quando eu me sinto culpada, tenho dificuldade de enfrentar as pessoas que me lembram daquilo que fiz ou que deixei de fazer para me sentir culpada. Além disso, aquelas imagens da infância, de Cristo pendurado na cruz, me faziam lembrar minha culpa e também davam a impressão de que Ele não se dera tão bem assim. Como é que *Ele* poderia me

salvar, se estava em péssima situação? As mensagens. As imagens. O conflito que havia dentro de mim me levava para ainda mais longe do lugar da verdade, que era onde eu queria estar.

"Você precisa investigar e descobrir por você mesma o que é a verdade." Essas palavras poderosas ditas por um amigo que me ensinavam sobre a fé Bahai são um bom ponto de partida para a jornada de revelação da verdade. Quando você tem coragem bastante para pôr em dúvida e examinar aquilo que aprendeu a assimilar como verdadeiro, a sua recompensa será deslumbrante. Descobrir e abraçar uma única verdade eterna encherá seu coração, levará lágrimas aos seus olhos e erradicará as falsas crenças num instante. Como é que você vai saber que encontrou a verdade? "As ovelhas sempre reconhecem a voz do Pastor!" Mais importante é a frase que está no Evangelho: "A verdade vos libertará!" A verdade nos levará de volta ao local onde começamos, como uma idéia divina na cabeça de Deus. A verdade nos libertará dos temores habituais que o processo da vida nos impõe. A verdade eliminará a necessidade de sermos qualquer coisa além do que já somos. Nós somos *divinos*. Se estivermos convencidos disso, não precisaremos mais usar unhas e garras para conseguir qualquer coisa nesta vida. A verdade é que já temos dentro de nós tudo aquilo de que precisamos. A verdade, em sua forma mais simples, é um ato de exorcismo para nos livrar do "espírito do faça-faça": faça isso, faça aquilo, faça agora, faça rápido. A verdade permite que você apenas *seja*. A capacidade de se sentir bem com quem você é, fazendo o que quer que esteja fazendo, em qualquer momento, é o pedaço de paraíso que passamos a vida toda nos matando para atingir. Os resultados da sua busca da verdade são a única prova segura de que a verdade é eterna, coerente, confiável e nascida do amor. Para mim, a descoberta da *verdade a respeito da verdade* me fez perdoar minha bem-intencionada mãe e todos aqueles que apoiaram meus conceitos errados a respeito de mim mesma e da minha vida.

Postulados sobre a Verdade

Ao partir em busca da verdade, fui encontrando certas idéias que se repetiam de várias formas em textos religiosos, livros sobre crescimento pessoal, tratados da "nova era". São elas que listo abaixo com o nome de *Postulados sobre a Verdade*. Essas idéias deram sentido à minha vida, fazendo-a parecer digna de ser vivida.

POSTULADO 1

Deus é Vida. Deus é Espírito. Deus é Mente. Deus é a única força que controla a vida, o espírito e a mente.

POSTULADO 2

Deus está dentro de você e de todos os seres vivos. Isto quer dizer que cada ser vivo é uma representação única da identidade de Deus - mente, espírito e vida.

POSTULADO 3

Nada temos além do tempo e ele está a nosso favor. É por isso que continuamos a ser presenteados com a oportunidade de repetir e de recriar nossas vidas.

POSTULADO 4

Deus não nos castiga. Somos nós que nos castigamos com a culpa, a vergonha e o medo, quando desconhecemos nossa natureza inerentemente divina.

POSTULADO 5

Há uma Ordem Divina para tudo na vida. É por esse motivo que o local onde você se encontra em qualquer momento é exatamente onde você deveria estar.

POSTULADO 6

A vida é o desdobramento de experiências que foram projetadas para nos fazer tomar consciência do funcionamento dos princípios universais, às vezes chamados de leis naturais. Quando temos consciência de que esses princípios estão em funcionamento e procuramos viver em harmonia com eles, fica fácil compreender as experiências pelas quais passamos na vida.

POSTULADO 7

Recebemos a graça de Deus sob forma de abundância, paz, alegria, bem-estar, e recebemos o amor em função do que pensamos, sentimos e acreditamos com relação à vida, a nós mesmos e ao Divino.

POSTULADO 8

Nossas vidas são o reflexo de nossas escolhas conscientes e subconscientes. Quando não escolhemos, vivemos à revelia.

POSTULADO 9

Todos nós nascemos para cumprir um objetivo divino, e Deus nos deu tudo aquilo de que precisamos para cumprir esse objetivo.

É fundamental descobrir qual é a verdade que sustenta os nossos atos, pensamentos e comportamentos. À custa de muito trabalho, eu consegui, e é por isso que quero compartilhar com vocês. Acho que o maior desafio que enfrentamos é aprender a viver, na medida do possível, de acordo com as nossas crenças, todos os dias, o tempo todo, em todas as circunstâncias. As pessoas nem sempre se portam como representantes de Deus. Há momentos em que você pensa que o castigo é a única explicação possível para o que acontece ao seu redor. Prazos e exigências parecem restringir o seu tempo, às vezes de uma forma sufocante. Você não entende por que há uma distribuição tão injusta de bens e de recursos. Se você realmente fizesse aos outros o que eles fazem com você, correria o risco de ser despachada para o manicômio ou para a cadeia. Como é que eu posso aplicar essas idéias à minha vida, se todos à minha volta continuam a viver

a vida do mesmo jeito: o mais rápido possível, da maneira que for preciso, fazendo as coisas custe o que custar, levando vantagem sobre os outros se for necessário? A resposta é muito simples, mas funciona extraordinariamente bem: "Olhe para mim! Estou fazendo algo novo! Vivo a verdade do universo!" Aderindo à verdade perfeita e imutável do Divino, incorporando-a a cada aspecto do seu ser e da sua vida, você estará livre das amarras do hábito. É para isso que servem esses exercícios, e é por isso que insisto carinhosamente para que você os faça. Ao lembrar-se, diariamente, que você é uma representação única e perfeita de tudo aquilo que é Deus, você descobrirá que possui o equipamento necessário para lidar com qualquer coisa, com qualquer situação. Este processo ajudará você a lembrar e a praticar a verdade da sua alma.

Diário do Comentário

— Depois de ler o comentário de hoje me dou conta de que...

— A(s) frase(s) de que quero me lembrar e com a(s) qual(uais) desejo trabalhar hoje é(são):

Afirmção Matinal sobre a VERDADE

Hoje eu peço que a VERDADE me seja revelada.

A VERDADE é eterna. A VERDADE é a essência da minha alma. A VERDADE é a minha ligação com a divina fonte de toda a vida.

Hoje eu saúdo a presença da VERDADE como a inteligência universal que sabe exatamente o que devo fazer em cada situação, em qualquer circunstância.

Não importa o que me acontecer hoje, sei que há uma VERDADE maior, fundamentada no amor, no poder, na paz, na alegria e na sabedoria, que me guiará e me protegerá.

Hoje eu invoco a presença da VERDADE como a luz que expulsará

todos os pensamentos de separação, limitação e confusão.

A luz da VERDADE inunda a minha mente, lembrando-me que há um poder e uma Presença Divina que é mais forte do que qualquer problema físico.

Hoje eu digo a VERDADE. Hoje eu ouço a VERDADE. Eu vejo a mais divina VERDADE em cada situação que vivo.

A VERDADE, que é divina, eterna, onisciente e sempre presente, agora me liberta para viver plenamente.

Agradeço pela VERDADE que me está sendo revelada neste dia.

E que assim seja!

Fazei com que Eu me Lembre de que...

Deus é VERDADE. A VERDADE é divina.

A VERDADE é eterna e consistente. Não muda jamais.

Deus se encontra dentro de todos os seres vivos, o que significa que há uma VERDADE divina e eterna em tudo o que vejo.

A VERDADE é maior do que qualquer problema do plano físico.

A VERDADE é que Deus acredita em mim.

Diário Noturno da VERDADE

— Eu, _____, me abro para conhecer a verdade a meu próprio respeito com relação a...

— Eu, _____, me abro para conhecer a VERDADE com relação a...

— Eu, _____, aceito como VERDADE que eu...

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Um Dia Minha Alma Se Abriu Por Inteiro" 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](#).