



UM OUTRO OLHAR

SOBRE A VIDA

(Reflexões sobre os novos paradigmas)

Ernani Fornari

ERNANI FORNARI

UM OUTRO OLHAR

SOBRE A VIDA

(Reflexões sobre os novos paradigmas)

Rio de Janeiro-RJ

JB

2016

Copyright © 2016 by Ernani Fornari

Diagramação e Capa:

Rubervânio Rubinho Lima

Revisão:

Stefany Gonçalves de Albuquerque Marinho

Impressão:



Editoração:



editoraoxente@gmail.com

Catálogo na Publicação (CIP)
Ficha Catalográfica feita pelo autor

F727u Fornari, Ernani,
**Um outro olhar sobre a vida: Reflexões
sobre os novos paradigmas** /Ernani Fornari
Rio de Janeiro: JB, 2016.
202 p.;

ISBN: 978-85-67182-36-0

1. Terapias Específicas 2. Parapsicologia
3. Religiões Indianas. I. Título

CDD: 158.1

CDU: 2-17

Em memória de
Aloysio Delgado Nascimento (Xamã Dior Allem)
e Alex Fausti,
Com todo o meu respeito e gratidão.

SUMÁRIO

Introdução	08
Prefácio do livro “Fogo Sagrado”	11
Prefácio do livro “Alinhamento Energético”	19
Prefácio deste livro	23
Sobre a Realidade	27
Reflexões sobre a expansão do Conhecimento	30
A Terceira Força	34
Uma reflexão bem atual	44
Sobre karma, ressonância, sincronicidade e Lei da atração	46
Pecador, culpado ou ignorante?	50
Sobre a sombra	52
Sobre livre-arbítrio e karma	58
Sobre a ressonância e a sincronicidade	60
Sobre as escolhas e as opções	67
Sobre o amor incondicional	69
Sobre amar a si mesmo	71
Sobre a neutralidade e o não-julgamento	73
Sobre a aceitação	76
Sobre a Lei da Atração	78
Sobre intenção, atenção e imaginação	80
Sobre as três visões	84
Sobre conceitos e preconceitos	87
Sobre passado, presente e futuro	92
Substituindo o “OU” pelo “E”	93
Sobre os pais	95
Sobre a primeira e a terceira idade	98

Sobre ter, ser e fazer	101
Ganha/perde ou ganha/ganha?	102
Brincando um pouco com os tipos	104
Sobre luta e fuga X firmeza relaxada	108
Sobre felicidade e sofrimento	110
Sobre a fé e a experiência	112
Sobre a hipocrisia e a incoerência	114
Sobre a caridade	116
Sobre prosperidade e valor	120
Sobre ateus e agnósticos	126
Sobre a Meditação	129
Sobre as Quatro Direções e os Animais de Poder no Xamanismo	135
Sobre ortodoxos e heterodoxos	139
Sobre a Terapia da Respiração	143
Procurando entender melhor a Índia	147
Destrinchando alguns equívocos	155
Sobre compreender, concordar e respeitar	161
Sobre a humildade terapêutica e religiosa	163
Sobre simplicidade e pobreza	165
Mudar a forma de comer, pode mudar o mundo?	171
A prostituta, o ladrão, o vampiro, o escravo e o mendigo	176
Sobre o trabalho	179
15 Dicas para se viver uma vida plena, consciente e equilibrada	182
Bibliografia	189
Agradecimentos	195
Sobre o autor	199
Livros do autor	201



INTRODUÇÃO

Este é o meu 10º livro escrito e publicado, posso dizer aqui com toda a minha sinceridade e alegria que ele tem para mim um valor e um sabor todo especial, na medida em que se trata de uma coletânea dos textos que venho escrevendo desde 2000 para meus alunos e meus clientes, na intenção de oferecer-lhes um subsídio teórico, psicológico e filosófico em relação ao que venho, desde então, lhes ensinando na prática.

Desde 1996 venho lecionando classes de Yoga, realizando atendimentos de Yogaterapia e posteriormente aulas em cursos de formação de professores de Yoga; atuo como massoterapeuta desde 1999 e em seguida, como professor de massoterapia; desde 2000 como terapeuta e depois, como professor de Renascimento; a partir de 2003 como professor e terapeuta de Alinhamento Energético e em 2010 como facilitador de Constelações Sistêmicas.

E desde o início de minha atividade profissional - e mais especialmente desde 2000 quando me tornei efetivamente terapeuta e professor para a formação de terapeutas - senti necessidade de prover aos meus alunos e aos meus clientes material informativo que os levassem, não só a tomarem contato com mais conhecimentos dentro das áreas em que eu atuava com eles, como também, os levassem a abrir um novo espaço de reflexão e de questionamento a respeito de seus pontos de vista em relação a si mesmos e à vida.

Este livro traz, portanto, informações e reflexões colhidas a partir dos meus estudos, pesquisas empíricas e de minhas intensivas práticas pessoais e profissionais em diversas áreas do Conhecimento, tais como: o conhecimento oriental (especialmente o da Índia e da China), o Xamanismo (especialmente dos povos das Américas), a Parapsicologia, a

Psicologia, a Física Quântica, a Filosofia e as escolas chamadas de espíritas (como o Kardecismo, a Umbanda e o Candomblé).

E não só os conhecimentos em si, como também, a integração contemporânea e funcional destes conhecimentos.

O atual encontro dos paradigmas milenares com o mundo moderno e a abertura de novas visões de mundo, que possam ressignificar e curar os efeitos dos obsoletos paradigmas tem norteado a nossa cultura ocidental até hoje, cujos efeitos ambientais, humanos e espirituais podem ser explicitamente percebidos implicando em urgente necessidade de uma profunda reeducação global em todos os níveis.

Conceitos como multidimensionalidade, sincronicidade, ressonância, terapias transpessoais, cultura holística, sensibilidade, fenomenologia, visão sistêmica, karma, lei da atração, auto-referência são, entre tantos outros, assuntos abundantemente presentes nestes textos e que vem como ferramentas poderosas dentro dessa reeducação “paradigmática” tão urgente e tão necessária nos tempos de hoje.

Técnicas terapêuticas como Alinhamento Energético, Constelações Familiares, Theta Healing, Psicotrãse, Resgate de Alma, Frequências de Brilho, EMF, Body Talk, Apometria, Cura Reconectiva e tantas outras que têm vindo na esteira do encontro da psicologia com a sensibilidade são produtos da efervescência do grande caldeirão planetário que de meio século para cá, vem vindo “cozinhando” este encontro dos conhecimentos milenares com as modernas descobertas ocidentais na tentativa de otimizar e acelerar a caminhada da Humanidade rumo a extinção do sofrimento.

A intenção e o objetivo aqui não são desdobrar as temáticas em questão dentro de um viés científico, erudito ou acadêmico, até porque eu não sou dessa área, mas sim, abordar estas reflexões através de uma linguagem coloquial e popular no sentido de se poder efetivamente trazer para a prática da vida diária estes conhecimentos e técnicas, e assim, expandir e aprofundar a capacidade que cada pessoa tem de se tornar

co-criadora (e co-responsável), voluntária e consciente do seu próprio destino, não mais uma simples culpada e pecadora, confusa e perdida ao sabor de um hipotético e distante imponderável.

A intenção aqui é fornecer subsídios para que o leitor resgate a sua condição de Ser perfeito, completo, pleno, aqui e agora – sem perder a perspectiva de sua real e verdadeira humanidade, porém ainda sujeito à “doença” temporária da ignorância.

Esta velha/nova perspectiva traz a possibilidade concreta do resgate da auto-estima, da mais valia e do poder pessoal, assim como estes velhos/novos conhecimentos técnicos trazem uma possibilidade mais otimizada e mais eficiente de limpeza dos registros e das memórias dolorosas, que ainda habitam o psiquismo e que determinam a qualidade da vida interna e externa, que construímos para viver.

Como este livro não obedece a uma sequência, seus capítulos podem ser lidos na ordem que o leitor quiser.

Bom proveito!

Ernani Fornari



PREFÁCIO DO LIVRO “FOGO SAGRADO”

Os anos 60 e 70 assistiram a uma espécie de “invasão” do Oriente no mundo Ocidental.

A geração *beat* e o movimento *hippie* começaram a importar da Índia e da China todo um universo que viria a “contaminar” profundamente (e positivamente) todo o nosso mundo cristão/capitalista ocidental.

Parece que a *Gaya* (Consciência Planetária), sentindo a imensa situação de desequilíbrio ambiental e humano pela qual a Terra atravessava, achou que seria interessante que conhecimentos milenares pudessem vir novamente à tona, para que estes conhecimentos ancestrais pudessem contribuir para a reversão do preocupante quadro mundial.

E a inserção das culturas orientais em nossa cultura influiu decisivamente para que houvesse uma profunda reflexão e uma ampla mudança de pontos de vista – novos paradigmas – a respeito da vida, de nós mesmos e das nossas relações conosco, com o outro, com a natureza e com o Universo.

Hoje, todo mundo, de alguma forma, já ouviu falar ou já experienciou alguma vez *Yoga*, *Shiatsu*, Meditação, Acupuntura, *Tai Chi Chuan*, *Feng-Shui*, ou já ouviu falar de *Chakras*, *Zen*, Macrobiótica, Ayurveda, Budismo. Enfim, passados mais de meio século da “invasão”, o universo oriental se integrou perfeitamente ao universo ocidental.

A grande mensagem e a principal contribuição dentre muitas outras que o Oriente veio nos trazer, com certeza foi a ideia da Unidade.

A perspectiva de que o Universo, a Criação é um só organismo, é um só Ser totalmente inter-relacionado, interligado, integrado, interagente, interdependente e totalmente consciente, infinito e eterno.

Uma grande teia, no qual cada, infinitesimal, partícula subatômica e cada gigantesca galáxia é consciente e inteligente, onde cada elemento desta imensa rede, além de estar interconectado com toda a rede, também funciona como um ímã que fica constantemente

e magneticamente atraindo e repelindo coisas e situações num movimento sincrônico, ressonante e autoregulado, de contínua espiral evolutiva, de contínua (re) criação da Realidade.

Como diz C. G. Jung, no prefácio do *I Ching* de R. Wilhelm, em 1949, “O pensamento tradicional chinês apreende o cosmos de um modo semelhante ao do físico moderno, que não pode negar que seu modelo do mundo é uma estrutura decididamente psico-física”, ou ainda, “O que a ‘Crítica da Razão Pura’ de Kant não conseguiu, está sendo abalado pela física moderna”.

E esta mudança de perspectiva veio trazer um novo alento a péssima auto-estima a qual a religião vigente nos condicionou.

Agora sabemos que não somos mais vís pecadores e culpados congênitos, que dependem da misericórdia divina de um Deus que está em um paraíso distante, para podermos vir a ser algo que ainda não somos.

E que também, além de não sermos culpados de nada (nem vítimas de nada nem de ninguém), não somos o produto final “top de linha” da Criação e nem a Terra foi criada prioritariamente para nosso uso exclusivo, como se fosse um grande *shopping center* à nossa inteira e ilimitada disposição.

O novo paradigma vem nos (re) informar que, na verdade, já somos a Perfeição, a Plenitude e a Felicidade que buscamos. Nossa essência primordial é o Uno, a pura Luz e o puro Amor.

Nós só estamos míopes, ignorantes dessa Realidade. Apenas temos que resgatar a consciência de que, somos todos co-criadores e co-responsáveis pelo Universo e pela Vida, de que somos “partes” desse Todo, consciente e vivo que é a Criação, o Universo.

Não é bem melhor ser ignorante do que culpado e pecador?

Uma outra grande contribuição trazida do Oriente foi o conhecimento da Energia. Da Energia Vital (*prana, chi, ki*) – em suas mais diversas manifestações – que está aí, sustentando o Universo e que, de tantas formas e maneiras, podemos instrumentalizá-la e utilizá-la ao nosso favor para nossa cura, evolução e crescimento.

A partir do universo aberto pelo Oriente muitos caminhos se desdobraram, cresceram e multiplicaram - inicialmente através dos *beatniks* e dos *hippies* - como a consciência e o movimento ecológico, as terapias alternativas, a agricultura orgânica, a alimentação natural e o espiritualismo em geral.

Tudo agora já bastante inserido em nosso universo urbano e

globalizado, trazendo no seu cerne uma nova visão holística, sistêmica e integrativa de mundo.

Paralelamente a estes acontecimentos, a ciência também já vinha sacudindo seus velhos paradigmas, com a expansão da Física Quântica, que veio e vem corroborando e respaldando o que os orientais, xamãs e pajés vem dizendo há milênios.

Quando os pais da Física Quântica perceberam que, a menor porção de matéria podia se comportar como onda ou como partícula, dependendo do ponto de vista do observador, este fato veio fazer um super *link* com a concepção oriental que diz estar no nível do absoluto ou no do relativo, estar na sombra ou na Luz, estar na ignorância ou no Conhecimento, é só uma questão de ponto de vista, de perspectiva.

E a Psicologia, através principalmente da Psicologia Transpessoal, também expandiu grandemente as possibilidades de compreensão da mente e da vida, tem ajudado a resgatar a utilização das inúmeras ferramentas de cura de antigas Tradições.

Ainda assim, haviam mais algumas culturas ancestrais que provavelmente seria muito bom, na perspectiva da *Gaya*, que também voltassem à superfície trazendo seu milenar Conhecimento e Sabedoria.

E assim, os anos 70 e 80 viram o início de um movimento de resgate de muitas culturas distintas, tais como os povos das Américas (índios brasileiros e norte-americanos, incas, astecas e maias, esquimós), os africanos, os siberianos, os aborígenes australianos e os havaianos.

E tudo isso tem sido chamado de Xamanismo.

Existem duas profecias muito significativas no universo xamânico: a primeira é uma profecia sul-americana que dizia que 500 anos depois da invasão dos povos que viriam do mar, a águia voltaria a voar com o condor, fazendo uma alusão ao resgate e à (re) integração dos povos nativos das Américas.

A outra profecia, dos índios norte-americanos, dizia que também 500 anos depois do flagelo que se abateria sobre aquela terra, os vermelhos voltariam a renascer como brancos, e estes brancos – chamados de “Guerreiros do Arco-Íris” – ajudariam a resgatar o Caminho Vermelho.

E estas duas profecias estão realmente acontecendo nos tempos atuais, assim como muitas profecias orientais que dizem que nestes tempos, monges e Mestres orientais, estariam renascendo no

ocidente como brancos.

Mas qual será a contribuição que tem a dar ao mundo moderno e tecnológico estas culturas aparentemente tão primitivas - na visão do mundo ocidental – já que a maioria delas, por exemplo, nem desenvolveu a escrita?

Em primeiro lugar, referendar tudo o que os orientais já tinham dito. No Xamanismo a ideia da Unidade também é a espinha dorsal, o ponto central do Conhecimento e do Caminho.

Em segundo lugar, o reconhecimento, a percepção e a utilização da energia, também é amplamente conhecido e praticado.

E ainda - e talvez a principal contribuição que o chamado Xamanismo vem nos trazer - e que também é uma das razões pelas quais culturas tão distantes e diferentes como, por exemplo, siberianos e australianos, são incluídas num mesmo rótulo de “Xamanismo” – é o que poderíamos chamar de “resgate do sexto-sentido”, da sensibilidade. Este sentido adormecido que é também chamado de paranormalidade, mediunidade e percepção extra-sensorial.

Um dos principais postulados do Xamanismo é a realidade multidimensional do Universo. Só que como nossa cultura (e sua religião dominante) renegou o sexto-sentido e a energia, o homem ficou apenas com os cinco sentidos e a mente racional para poder viver, pesquisar seu interior e curar suas questões psico-emocionais e espirituais.

Os cinco sentidos e a mente racional são ótimos instrumentos para viver e lidar bem na vida material, objetiva e concreta.

Mas na vida multidimensional, no mundo da intuição, no mundo do sentir, do inconsciente, do contato com outros níveis sutis de existência (que a Física Quântica chama de realidade não-local), estes cinco sentidos não são a ferramenta mais adequada.

É o sexto-sentido quem abre as portas para uma vida multidimensional consciente.

Nós fomos educados com a ideia de que a consciência é prerrogativa de um cérebro humano cheio de neurônios.

Mas os índios sabem, por exemplo, que a Consciência está e se expressa em cada pedra, em cada animal, em cada planta, em cada ser vivo e em cada dimensão da Existência. Só que para se comunicar com estes outros reinos e níveis, não é com os cinco sentidos nem com a mente racional. É com o sexto-sentido. E é por isso - e é assim – que, por exemplo, o índio se comunica com pedras, com árvores,

com os animais e com seres de outras dimensões.

Outra coisa interessante de se notar, é que sempre que na história da Humanidade, quando não se sabia a origem natural de alguma coisa, de algum fenômeno inexplicável, normalmente se atribuía a uma razão sobrenatural, mística, superpoderosa, oculta. E assim se criaram as religiões, o misticismo, o esoterismo e as mitologias.

E depois muita coisa foi deixando de ser considerada mística ou esotérica quando a ciência ocidental (especialmente agora com a Física Quântica) começou a fazer uma outra leitura da realidade.

Imagine você tentando descrever telefone celular ou Internet para uma pessoa da Idade Média. Muito provavelmente te queimariam imediatamente na fogueira por magia negra!

Então, o que está se tratando aqui, são de leis universais que foram descobertas há muito tempo, e de antigas tecnologias que foram desenvolvidas a partir destes conhecimentos, e que agora estão sofrendo resgates e releituras.

Por exemplo, quando *S. Freud* “denunciou” o inconsciente ao mundo ocidental e quando falou da libido ; quando *C. G. Jung* falou do *Self*, dos arquétipos e do inconsciente coletivo; e quando *W. Reich* descobria a correlação entre as emoções, a energia e o corpo físico, e descobria a energia orgônica, todos eles estavam, conscientemente ou não, relendo cientificamente – e isso foi e é maravilhoso - conhecimentos que muitos povos antigos já tinham “descoberto”, explicado e instrumentalizado dentro de outros parâmetros e perspectivas próprias.

E a maior parte da humanidade sempre utilizou o sexto-sentido.

Mais modernamente, por exemplo, *Allan Kardek* teve o *insight* de desenvolver e especializar o sexto-sentido para abrir um canal de interação com o mundo dos espíritos desencarnados. E de fato, ele desenvolveu uma metodologia muito séria e competente, que chamou de Espiritismo.

A Umbanda, religião brasileira que integra cultura africana, indígena, espírita, católica e oriental, também trabalha com o sexto-sentido dentro desta mesma perspectiva – a mediunidade e a conexão com a dimensão dos desencarnados.

Já no Candomblé (os cultos afro), praticamente não se trabalha com mediunizar desencarnados. O médium incorpora as forças arquetípicas – deuses - da Natureza (os *Orixás*) e desfruta de seu *Axé*

(sua energia e suas qualidades). É uma outra utilização do mesmo sexto-sentido.

No mundo xamânico - onde também acontecem as duas formas de utilização do sexto-sentido citadas acima - a tônica, a principal forma de utilização da sensibilidade é para se acessar os conteúdos do inconsciente, as crenças e padrões psico-emocionais negativos (auto-boicotadores e sabotadores), os nós que vem de vidas passadas ou da ancestralidade, as dores e bloqueios que começam em algum evento traumático localizado em algum ponto da nossa história e que até hoje estão vibrando em nós (acabando por se somatizar em doenças físicas e psíquicas), dificuldades na vida afetiva, profissional e financeira ou em repetidos casos de interferência energética (energia intrusa, obsessão).

O sexto-sentido é uma ferramenta habilitada para se acessar diretamente estes conteúdos psico-emocionais em desequilíbrio e são quem entrava a caminhada de todo o ser humano rumo à sua maior realização que é a (re) experienciação de sua natureza real – a Unidade.

Como nossa cultura não aceitou a ideia do sexto-sentido e da energia (e de toda a perspectiva holística, sistêmica e animista da vida), acabou construindo sua ciência, sua Filosofia, sua Medicina (com a sua visão alopática, reducionista e sintomática da saúde) e sua Psicologia (principalmente a Psicanálise) sob um paradigma cartesiano e mecanicista, baseadas no universo dos cinco sentidos, do ego e da mente racional.

Por isso, por exemplo, em Psicoterapia, (especialmente em Psicanálise) os processos terapêuticos costumam demorar tanto - e isto não é uma crítica!

Na maior parte das vezes é realmente necessário que se demore mesmo, pois através do verbal e do desdobramento do racional, o terapeuta vai facilitando habilmente ao cliente a desconstrução gradativa da intrincada rede de resistências, controles e defesas que vamos construindo ao longo de nossa (as) vida (as) para não acessarmos nossas dores, até chegar-se ao contato com os conteúdos e seus núcleos, e aí efetuar sua catarse e sua re-significação.

E tudo isso normalmente tem que ser lento mesmo, pois não se pode sair detonando as defesas das pessoas, que muitas das vezes é o que as mantém vivas.

Mas se temos uma ferramenta capaz de acessar diretamente

os núcleos formadores de padrões (que os hindus chamam de *samskaras*), e transmutá-los – e esta é a proposta da **canalização**, uma outra forma de utilização do sexto-sentido – a teia de defesas e controles desfaz-se por si só, pois não tem mais necessidade de defender e controlar nada, e o processo de cura pode acontecer de uma forma muito mais rápida, ampla e profunda.

O mais importante é não perder a perspectiva de que nada disso é sobrenatural, esotérico, místico ou mágico. Tudo é absoluta e simplesmente natural no Universo, mesmo que ainda não saibamos como e porque funciona.

E aonde se insere o Alinhamento Energético nessa história toda?

Além de ter sido desenvolvido inicialmente a partir das vivências e experiências de um xamã (branco) entre os índios – Aloysio Delgado Nascimento que deu ao seu trabalho o nome de *Alinhamento Energético* - tem, como tem o Xamanismo em geral, seu eixo filosófico e teórico plantado na ideia da Unidade, e a base da sua técnica e da sua metodologia de cura, na ampla utilização terapêutica do sexto-sentido e da energia.

Quatro coisas caracterizam o Alinhamento Energético: a perspectiva holística e sistêmica da vida e a observação das leis do *Karma*, da Sincronicidade e da Ressonância; a neutralidade e o não-julgamento; a não invasão do campo e a não manipulação de energia (a finalidade não é tentar interferir no *karma* para realizar desejos, e sim, desbloquear aonde a pessoa mesma se limita) e o desapego aos resultados (a confiança que o Universo é inteligente, é sempre perfeito, é ótimo parceiro, mas não podemos nem devemos tentar controlá-lo e manipulá-lo).

E, por outro lado, três coisas caracterizam a forma como o Alinhamento Energético se insere no contexto do universo xamânico em geral, isto é, o que é mais representativo na contribuição que este trabalho tem a dar para a inserção e a expansão do Xamanismo em nossa cultura: uma, o desenvolvimento da capacidade de se transmutar energias e facilitar o processo de cura, sem nenhum tipo de ritual religioso. Outra, a capacidade de acessar as outras dimensões (externas e internas) sem o uso e a ingestão de nenhum tipo de substâncias.

Não que sejamos contra rituais ou plantas sagradas. Já interagimos com as duas coisas e as respeitamos muito.

Mas é assim que este trabalho foi intuído e desenvolvido pelo Aloysio, e depois reestruturado por Mônica Oliveira (que chamou seu trabalho de *Fogo Sagrado*) e por Carlos Henrique Alves Correa (que chamou seu trabalho de *Ouro Verde*): fazer aquilo que os pajés e xamãs fazem com cerimônias e rituais nas aldeias, em um ambiente de consultório terapêutico em plena selva urbana, podendo acolher desde ateus e agnósticos até pessoas de todas as religiões e filosofias.

E a terceira coisa que caracteriza o Alinhamento Energético, é a proposta de ser, não um caminho dogmático, rígido ou sectário, mas sobretudo, uma técnica quântica de cura e uma ponte ecumênica, eclética e universalista entre os conhecimentos antigos – especialmente os conhecimentos orientais e xamânicos – e os conhecimentos modernos – especialmente a Física Quântica, a Parapsicologia e a Psicologia (em especial a Psicologia Transpessoal) - integrando todas as Sabedorias, procurando juntar as partes do grande quebra-cabeça do Universo e inspirando e expandindo a consciência da Unidade em todos nós.

2010



PREFÁCIO DO LIVRO “ALINHAMENTO ENERGÉTICO, UMA TERAPIA QUÂNTICA PARA O TERCEIRO MILÊNIO”

Queridos amigos,
Este é o meu décimo livro e o segundo que escrevo sobre este tema.

Numa primeira fase da minha atividade literária interagi com três editoras: a extinta Alhambra, do Rio de Janeiro, a Aquariana/Ground e a extinta Sol Nascente, ambas de São Paulo.

A primeira, de propriedade do amigo Joaquim Campelo Marques, que entre outras coisas, coordenou a equipe que acessorou Aurélio Buarque de Hollanda na confecção do seu famoso dicionário, e as outras duas, tradicionais editoras paulistas de livros espiritualistas, ecológicos e naturalistas.

E com elas publiquei sete livros em vinte anos.

Dentre eles o “Dicionário Prático de Ecologia”, um dos primeiros desta área publicado no Brasil cujo lançamento aconteceu durante a Eco-92 e já teve duas edições publicadas e agora vai sair a 3ª edição revisada e aumentada.

E também escrevi um dos primeiros livros sobre Agroecologia, naquele tempo se chamava Agricultura Alternativa, publicados em nosso país e que já teve três edições e que agora vai sair em forma de dicionário.

Quando terminei de escrever o livro “Fogo Sagrado” sobre a terapia do Alinhamento Energético resolvi mudar de estratégia e de editoras, e fiz o que chamei de “jogar garrafas ao mar”, ou seja, ia mandando pelo correio uma cópia encadernada dos originais do livro para cada editora da área, que eu ia mapeando na *internet* e nas livrarias.

E mandei o “Fogo Sagrado” para onze editoras, todos pelo correio e sem fazer contato pessoal com ninguém.

Algumas editoras declinaram, outras nem responderam, algumas devolveram os originais recusados, outras não, e depois de

um bom tempo sem um retorno concreto, eu desisti...

Um belo dia soube do relançamento do livro “*Resgate de Alma*” da terapeuta xamânica norte-americana *Sandra Ingerman* pela editora paulista Vida e Consciência.

Eu realmente adoro este livro e tinha uma preciosa fotocópia toda rabiscada da edição anterior publicada por uma outra editora, e que estava esgotada já havia algum tempo.

Comprei o livro, e além da alegria de poder ter um livro tão importante disponível outra vez, fiquei maravilhado com o *design* gráfico assinado pelo Gasparetto que realmente arrasou.

Aí a Gabi, minha esposa e parceira, sensitiva abessa, ficou “pegando no meu pé”, falando no meu ouvido por um tempão: “Manda o livro pra editora Vida e Consciência, manda pra Vida e Consciência, eles estão abertos para o Xamanismo, manda logo...”

E eu resisti por um tempo – ainda estava preso na arrogante “dedução lógica” de que se eu mandei o livro para 11 editoras e ninguém o quis, era porque não era pra publicar mesmo, a energia não estava aberta – mas mesmo assim acabei mandando.

E dois ou três meses depois chegou um telegrama (!?) da editora comunicando o interesse em publicar o livro! E mais pra frente chegou em nossa casa também via correios uma simpática cartinha do Marcelo Cesar - autor da editora e na época o chefe do conselho editorial - contando que ele havia lido o livro meio por acaso. Viu os originais em cima de uma mesa junto com outros tantos, o nome lhe chamou à atenção e ele resolveu olhar o que era, e acabou devorando o livro de uma vez só. Disse também que tinha sentido uma energia incrível nele e que tinha indicado pessoalmente ao Gasparetto a sua publicação!

Finalmente o livro saiu em 2010 com um lindo projeto gráfico do Luis Antonio Gasparetto. O primeiro livro em língua portuguesa sobre este tema.

E com um dado bem inusitado: quando enviei os originais para a editora, o nome do livro era “Alinhamento Energético (Fogo Sagrado), uma terapia quântica para o terceiro milênio”. Quase o mesmo nome deste presente livro.

Antes de imprimi-lo na gráfica a editora me mandou os originais para revisar. Mas não a capa. E eu não me dei conta disso (e talvez nem eles).

Quando eu recebi o livro impresso vi que o título tinha sido

mudado pelo Gasparetto para “Fogo Sagrado” sem Alinhamento Energético e sem o subtítulo!

Isso me reportou imediatamente a uma situação que aconteceu com a terapeuta sensitiva carioca Monica Oliveira na Alemanha bem no início do seu trabalho por lá em 2002 – na época em que ela trabalhava com Carlos Henrique Alves Correa, seu cunhado – quando ela um dia chega do Brasil para mais um mês de trabalho lá e o organizador alemão tinha feito toda a divulgação como se o trabalho se chamasse Fogo Sagrado e não Alinhamento Energético.

Ele pensou que o trabalho tinha esse nome porque o endereço de email da Monica era fogosagrado...

E para um bom entendedor dos sinais...

Então, o mesmo Marcelo Cesar – que hoje eu chamo humorada e carinhosamente de “padrinho do livro” – por ocasião da tarde autógrafos do “Fogo Sagrado” no espaço da editora em São Paulo, me perguntou se eu tinha planos de escrever um outro livro sobre o tema.

Eu respondi que até estava mesmo pensando em escrever um livro, não diretamente sobre Alinhamento Energético, mas fazendo um desenvolvimento e um aprofundamento da temática abordada na segunda parte do livro “Fogo Sagrado” (que fala sobre a parte filosófica, ideológica e psicológica que embasa o trabalho).

Aí Marcelo sugeriu que eu fizesse um segundo livro de Alinhamento Energético mesmo, que desenvolvesse mais o assunto, mas agora sob a minha ótica, a partir da minha experiência. E até me sugeriu que eu abordasse também casos clínicos e que pedisse depoimentos e testemunhos de alunos e de clientes. E eu topei. E chamei a Gabi para fazer comigo.

No primeiro livro, o “Fogo Sagrado”, eu assumi deliberadamente uma posição mais distanciada de narrador e dessa forma contei a história dos criadores do trabalho, descrevi sua teoria e técnica, falei sobre os alicerces filosóficos, energéticos, psicológicos e metodológicos desta terapia, mas quase não me incluí pessoalmente na narrativa.

A proposta aqui neste novo livro é continuar ampliando e aprofundando o assunto - principalmente trazendo casos, histórias e depoimentos - mas agora sob a minha referência e perspectiva, a partir dos meus estudos, da minha prática, da minha vivência, da minha experiência e da minha história dentro deste trabalho.

Num primeiro momento tive como mestra e parceira Mônica Oliveira, uma das duas pessoas que receberam da Egrégora do Ministério de Cristo e de Aloysio Delgado Nascimento (o xamã Dior Allem) a missão de estruturar o ensino deste trabalho e de espalhá-lo pelo mundo.

A outra pessoa foi Carlos Henrique Alves Correa que se fixou em São Paulo juntamente com Desirée Costa, expandindo o seu trabalho – assim como Mônica também o faz - por vários países da Europa desde 2002.

Carlos Henrique – que teve estreito contato com o xamã - foi quem desenvolveu a técnica de se fazer Alinhamento Energético com um só terapeuta dando à sua terapia e ao seu instituto o nome de “Ouro Verde”.

E Mônica deu ao seu trabalho o nome de “Fogo Sagrado”, abrindo no Rio de Janeiro o “Núcleo Fogo Sagrado” juntamente com sua filha Tatiana Auler e com a terapeuta e cantora Letícia Tuí.

Ambos, Fogo Sagrado e Ouro Verde são afluentes diretos do Alinhamento Energético original canalizado pelo xamã.

E aí convencionou-se grafar “**Fogo Sagrado – Alinhamento Energético**” (para designar o trabalho da Mônica Oliveira), “**Ouro Verde – Alinhamento Energético**” (para designar o trabalho do Carlos Henrique) e “**Cura Interior – Alinhamento Energético**” (para designar o nosso trabalho - Gabriela Carvalho e eu).

2013



PREFÁCIO DESTE LIVRO

FEntrei no trabalho terapêutico xamânico brasileiro chamado “Alinhamento Energético” em 2003, pelas mãos da terapeuta sensitiva carioca Mônica Oliveira, que por sua vez “recebeu o bastão” do falecido curador e sensitivo fluminense Aloysio Delgado Nascimento, (hoje também chamado de xamã Dior Allem) que foi quem canalizou e sistematizou esta terapia.

Como toda nova terapia ou trabalho de cura que aparece no planeta, seja em que área for, canalizado por alguém ou por algum grupo, para que ela se enraíze e se desenvolva no plano físico, o atendimento a alguns requisitos básicos costuma ser necessário, a começar pelos aspectos mais objetivos e materiais – tais como, registrar marca, abrir firma, ter uma sede, lidar com contador, advogado, leis, contas, impostos, documentos, funcionários, regulamentos, propaganda e divulgações, sistematizar, formatar e protocolar cursos e atendimentos etc.

Normalmente esta função cabe a quem tem a precedência e a quem é a referência no trabalho em questão - geralmente o seu criador ou seu continuador direto.

Mas uma terapia ou uma técnica de cura para se estabelecer, efetivamente, se desenvolver e competentemente cumprir a sua missão no coletivo, tem que ter também uma “cara”, ou seja, tem que ter uma filosofia e uma ideologia como fio condutor, uma visão de mundo para nortear seus passos e para alicerçar o edifício que se construirá com a expansão deste trabalho no planeta.

E além disso, precisa também, de material escrito, de pesquisas, de livros e artigos publicados; e mais modernamente, de sites, blogs e redes sociais.

O fato é que em pouco tempo da minha inserção no Alinhamento Energético, percebi que eu estava sendo convidado para desempenhar as duas funções acima, ou seja, ajudar a

construir uma infraestrutura filosófica e ideológica para o trabalho e para produzir material escrito.

E a linha de pensamento que pude oferecer para ajudar a alicerçar este trabalho é a mesma que alicerça a minha vida e o meu desenvolvimento pessoal e profissional, que é o que eu chamo de encontro e integração (não uma mistura) do conhecimento oriental, com o Xamanismo, a Física Quântica e com as linhas transpessoais da Psicologia.

Assim, também como acredito que o saudoso terapeuta Alex Fausti foi atraído para este mesmo trabalho, para dar a sua importante contribuição trazendo para ele um norte terapêutico, ou seja, uma via de condução do raciocínio terapêutico que norteia o trabalho.

Ele chamava este raciocínio de “autorreferência”.

E Alex influenciou, profundamente, esta terapia, (bem como o meu caminho pessoal e profissional e o de muita gente) com seus conceitos tirados das escolas de Leitura Corporal e da Linguagem Orgânica, está última criada e desenvolvida por ele.

Ou seja, o Aloysio canalizou e sistematizou a técnica e Mônica Oliveira junto de seu ex-cunhado Carlos Henrique Alves Correa deram ao trabalho uma ambiência e um foco mais terapêuticos.

Depois, contribuí ajudando a estabelecer o seu embasamento filosófico e ideológico e o Alex contribuiu trazendo um raciocínio terapêutico ao Alinhamento Energético.

Mônica aperfeiçoou a técnica rebatizando-a de Fogo Sagrado e Carlos Henrique desenvolveu a técnica para ser feita por um só terapeuta (o formato original é para ser feita por dois terapeutas) e deu ao seu trabalho o nome de Ouro Verde.

Eu com minha esposa e parceira Gabriela Carvalho, desenvolvemos uma integração do Alinhamento Energético com as Constelações Sistêmicas e demos ao nosso trabalho o nome de Cura Interior.

Bem, e da minha aceitação assumida e agradecida em relação às duas tarefas a que fui convidado a contribuir, surgiram três livros:

O “Fogo Sagrado” lançado em 2010 pela editora Vida e Consciência e o “Alinhamento Energético: uma terapia quântica para o terceiro milênio”, lançado em 2015 pela mesma editora, e em co-autoria com a Gabriela.

E agora, surge este presente (terceiro) livro, na forma de uma coletânea dos textos que foram escritos por mim entre 2008 e 2015 - e que foram sendo disponibilizados aos nossos colegas, clientes e alunos, bem como foram sendo postados em nossos sites, blogs e nas redes sociais - com a finalidade de dar mais suporte filosófico, teórico e psicológico à técnica abordada pelos dois livros citados acima, e que é ensinada nos cursos de formação de terapeutas e aplicada nos clientes em consultórios e trabalhos em grupos – hoje em vários estados do Brasil e em vários países da Europa.

A função destes textos não foi vender nenhum peixe esotérico nem pregar alguma doutrina ou caminho espiritual, até porque, Alinhamento Energético não é uma religião, é uma terapia.

Como já falei acima, minha proposta aqui é a de oferecer o fruto parcial das minhas reflexões e da integração que venho fazendo há três décadas, entre as várias referências que vem ajudando a construir o meu caminhar pessoal e profissional.

E estas referências que procuro integrar em minha vida e em meu trabalho são principalmente o mundo oriental (o Yoga, a Vedanta, o Tantra e o Ayurveda), o mundo nativo (o Xamanismo), o mundo psi (especialmente a Psicologia Transpessoal e a Parapsicologia) e a Física Quântica.

O foco central desta integração – e é uma questão que está presente desde sempre na minha história de estudioso e buscador – é o meu interesse profundo por onde todas estas culturas, religiões, filosofias, escolas e terapias que citei acima, estão dizendo a mesma coisa (embora usando linguagens e formas diferentes de abordar).

E é este “lugar” de convergência e co-incidências que me interessa, que tem me convidado a investir a minha vida e o meu trabalho.

Cinco princípios norteiam a forma como procuro operacionalizar e desenvolver na prática minha vida pessoal e

profissional - a integração das referências que citei acima: a visão sistêmica, a fenomenologia, a sincronicidade, a ressonância e a autorreferência, conceitos que vão ser bastante abordados nos textos a seguir.

É neste cadeirão eclético de conhecimentos milenares e modernos, que vamos ferver ao longo deste livro, cruzando informações, fazendo pontes, instigando novos olhares para velhas questões, explorando velhos e novos paradigmas, enfim, refletindo, aprofundando e expandindo um pouco mais o nosso olhar e o nosso coração para nós, para o outro e para a vida.

Os textos não têm uma sequência específica e definida, podem ser lidos na ordem que você quiser.

Bons *insights*!

2016



SOBRE A REALIDADE

“ *Om purnam adah, purnam idam
Purnat purnam udacyate
Purnasya purnam adhaya
Purnam evavashishyate*”

(“Isto é Uno - Perfeito, Total, Pleno - aquilo é Uno
Do Uno só sai o Uno
Ao se separar uma parte do Uno
É Uno o que se tira e Uno o que resta “)
(Isha Upanishad, escritura hindu)

O que é a Realidade?

Os hindus e chineses dão a dica quando apresentam o milenar conceito filosófico/dialético do Absoluto / Relativo.

Os chineses chamaram o Absoluto de *Tao* e o Relativo de *Yin* e *Yang*.

Os hindus chamaram o Absoluto de *Brahman* (*Purusha, Shiva*) e o Relativo de *Maya* (*Prakriti, Shakti*).

O Absoluto é a Consciência Eterna, Incriada, Transcendental, não dual e permanente. Os hindus dizem que *Brahman* é *Satchidananda* (Consciência, Eternidade e Bem-Aventuraça).

O Relativo é a dualidade, a impermanência, a identificação da mente/sentidos/ego com a parte ao invés do Todo.

Isto expressa a idéia fundamental de que, nos relacionamos simultaneamente com 2 realidades:

- A realidade que construímos com toda a nossa bagagem kármica, genética, cultural, educacional, psicoemocional, etc. É a autoimagem (“quem eu acredito que sou”) e a particular visão de mundo que cada um constrói e mantém.

- E a Realidade que existe por Si, independente das infinitas realidades relativas construídas por cada um. Ela não é apenas a soma das realidades relativas (isso seria Panteísmo), ela é simultaneamente imanente e transcendente a elas. A Realidade

é a própria Consciência Uma e Eterna (que as religiões chamam de Deus).

Para o hindu, estar na Sombra ou na Luz, na ignorância ou na Sabedoria, na diversidade ou na Unidade, é só uma questão de perspectiva, de “ótica“. Daí as escolas filosóficas hindus se chamarem *Darshanas*, cuja tradução literal é “pontos de vista” (acerca da Realidade).

Exatamente como ocorreu quando os pais da Física Quântica perceberam que o mundo sub-atômico se comportava como partícula ou como onda de acordo com a perspectiva do observador – observou é partícula, não observou é onda.

Isto é, “observar” é experimentar a Realidade Una (onda) através da distorção da lente construída por nós, com nossos complexos 5 sentidos/ mente/ ego e seus conceitos, memórias, padrões e crenças, através da qual experimentamos a vida.

O Santo, o Iluminado, provavelmente é aquele que vê as partículas através da perspectiva da onda, enquanto nós ainda estamos vendo as partículas através da perspectiva da partícula.

No âmbito da vida humana estas perspectivas, absoluta e relativa, também se expressam na forma da nossa simultânea singularidade (somos completamente diferentes uns dos outros, não há quem tenha o mesmo rosto nem a mesma impressão digital) e universalidade (somos todos essencialmente o mesmo Ser, compartilhamos a mesma matéria, o mesmo inconsciente e a mesma Consciência).

A tradução correta para a palavra hindu *Maya* (que é incorretamente traduzida como ilusão), é, “é / não é”, ou seja, esta existência, fragmentada e cindida (nos sentimos separados uns dos outros, da Natureza e de Deus), que acessamos com nossos 5 sentidos e com nossa mente racional, simultaneamente existe e não existe.

Sob a perspectiva da relatividade - da visão dual da vida, da identificação da mente/ego com a realidade fragmentada e mutante das três dimensões e do tempo/espço - esta realidade concreta e dual obviamente existe, com sua inerente impermanência.

Mas sob a perspectiva da Unidade, da Realidade Absoluta - eterna, não-dual e permanente - esta vida ilusoriamente dual não existe, é só aparência.

Afinal, tudo o que é impermanente não pode ter existência Real.

E o que é efetivamente e verdadeiramente Real é a Consciência/ Amor/Luz /Paz /Felicidade imanente e transcendente à Criação.

Buddha foi chamado de ateu porque jamais falou em Deus e em alma. Ele dizia que o homem é um agregado de ego, sentidos e mente que constantemente geram *karma*, fomentando assim a reencarnação (*samsara*).

Levei muito tempo para finalmente “pescar” o *insight* de que realmente a Consciência não pode ser partida.

Nós não temos uma “parte” do Todo. Deus não fica tirando pedaços de Si para colocar em cada embrião que é fecundado.

Claro que a Consciência, a Alma (*atma*, como chamam os hindus), é Uma só para toda a Criação.

Por isso se fala modernamente que o Universo é holográfico (da mesma forma que já se sabe que o cérebro humano funciona holográficamente, não analógicamente), pois cada “parte” sua contém a totalidade, como diz o mantra no início.



REFLEXÕES SOBRE A EXPANSÃO DO CONHECIMENTO

Como a impermanência é uma característica constitucional da existência, tudo tem que obrigatoriamente se transformar, mudar, crescer, evoluir, expandir e se aperfeiçoar.

Com o conhecimento não é diferente.

E, é em cima deste tema que eu quero hoje refletir, me utilizando de duas áreas que mais ou menos conheço: uma vou chamar de universo espírita (vou colocar no mesmo saco kardecistas e umbandistas) e a outra vou chamar de universo psi (o universo da Psicologia e das terapias em geral).

Quando *S. Freud* canalizou a Psicanálise e quando *Allan Kardec* canalizou o Espiritismo (ambos na Europa no século 19), o panorama religioso e cultural da época era superconservador, muito fechado.

Estes dois gigantes tiveram que se confrontar com mentes muito caretas, muito retrógradas e reacionárias.

O doutor austríaco teve que peitar uma medicina psiquiátrica que mal conhecia o funcionamento cerebral e mal entendia o que pretendia curar.

E o professor francês teve que peitar a igreja...

Abertos estes portais e considerando que ninguém, em nenhuma área do conhecimento - religioso e secular - trouxe um trabalho fechado e finalizado (até porque em termos de Universo impermanente, isto seria impossível), tanto a Psicologia quanto o Espiritismo tiveram que continuar caminhando e se expandindo.

No campo das terapias, por exemplo, *C. G. Jung* expandiu mais ainda o que Freud trouxe, introduzindo os conceitos do *Self*, do inconsciente coletivo, dos arquétipos, da individuação, etc.

Depois, *W. Reich* descobriu a estreita ligação entre corpo e emoções, ainda (re) descobriu a existência do prana (que ele chamou

de *orgone*) e desenvolveu formas de instrumentaliza-lo.

No Espiritismo, Ramatis, por exemplo, abriu mais a reflexão sobre o tema. A própria Umbanda não deixa de ser uma expansão do pensamento e das práxis espíritas, ao introjetar em seu universo além dos elementos cristãos-kardecistas, também as culturas indígena, negra e oriental.

E o que hoje podemos modernamente assistir, é uma linda troca de ferramentas.

Ou seja, o mundo mediúnico está entrando no mundo psi. Terapias holísticas e sistêmicas, como por exemplo, Alinhamento Energético, Constelações Sistêmicas, *Tetha Healing*, Resgate de Alma, Psicotrance e Frequências de Brilho, são fundamentalmente terapias sensitivas (umas de forma explícita outras implicitamente).

A sensibilidade tem se mostrado uma ferramenta altamente eficiente e competente para abrir uma via de acesso direto ao mundo inconsciente e aí poder processar e transmutar os conteúdos psicoemocionais ali residentes.

Por outro lado, o mundo psi está entrando no mundo espírita e a Apometria é um movimento vindo de um segmento do kardecismo nessa direção mais terapêutica.

Claro, que as resistências existem. E ainda são muitas.

Até hoje existem psicanalistas ortodoxos que acham *Jung* meio “oba, oba haribol”, que o corpo não precisa ser incluído no processo terapêutico e que energia é “coisa” de esotéricos. Psicologia Transpessoal então, nem pensar, é “coisa” de místicos fora da realidade.

O CRP até tinha proibido psicólogos de usarem astrologia, tarot, florais, etc.

Como até hoje existem espíritas e umbandistas que pretendem resolver os problemas a partir da retirada de obsessores e de mexer em vidas passadas.

Penso que, assim como o aspecto exotérico e externo das religiões - embora tendo feito muito mal a Humanidade - por outro lado também produziram, o que *Ken Wilber* chamou de uma importante “cola” social, pra que a massa humana fosse normatizada e regulada, sem caotizar a sociedade, assim a velha Psicanálise e o Kardecismo clássico continuam vigorando e sendo úteis, embora tendo hoje sua área de atuação limitada em relação aos avanços, que foram se

apresentando, posteriormente.

Não são poucos os psicólogos que recebo em consultório e em cursos de formação procurando outros horizontes por estarem insatisfeitos com as ferramentas que dispõem.

(E tenho de dizer que, também não são poucos os clientes que nos procuram dizendo que não aguentam mais divãs...)

Como não são poucos os espíritas e umbandistas que nos procuram, porque já entenderam que não adianta ficar alopaticamente trabalhando nos efeitos (obcessores e vidas passadas) e esperando que as pessoas resolvam fazer uma reforma moral (conceito que é superimportante, mas de resultados normalmente muito lentos).

Os orientais já sabiam há milênios que, as causas do sofrimento humano, a matriz do que nos amarra nessa ilusão dual, reside nos *samskaras* (as impressões, registros e memórias psico emocionais vivenciais e experienciais), que vão gerar *vasanas* (personalidade, caráter, hábitos, crenças e padrões de comportamento) e *virttis* (a quantidade e a qualidade do movimento da mente racional).

É esta dinâmica, que sustentada pelo trio, ego / mente racional / 5 sentidos, vai manter o *samsara* rodando e nós todos lá, fazendo *looping*...

Praticamente todas as práticas orientais (*yoga, meditação, vedanta, tantra, ayurveda*) vão se estruturar para atacar este ponto matriz: o material não curado que reside no inconsciente e determina a qualidade da nossa vida interna e externa.

Assim como fazem também, todas as terapias.

Hoje com a percepção e a compreensão das leis da sincronicidade e da ressonância, é quase infantil acreditar, por exemplo, que um obcessor “do nada” possa te atacar sem nenhuma razão subjacente interna. Seria a negação da lei inteligente de causa e efeito.

Isso não quer dizer que ao ganharem um *upgrade*, as escolas e linhas tradicionais de espiritismo ou de terapias perderam a sua validade.

A idéia não é nem um pouco essa. Sempre vai ter gente precisando de psicanálise para elaborar conteúdos ou precisando ir ao centro espírita para se limpar.

Cada caso é um caso e panacéia não existe mesmo, felizmente.

É como ocorre na medicina, a ressonância magnética não anulou a utilidade do raio X. Às vezes, uma radiografia é suficiente pra resolver.

Então, que bom que o leque expandiu, que bom que existem muito mais ferramentas disponíveis e que bom que existem hoje ferramentas muito mais eficientes do que as que haviam até então (o que, repito, não diminui nem desqualifica o que já existia).



A TERCEIRA FORÇA

I. O assunto política não ocupa exatamente uma prioridade no meu espaço mental, mas sou um ser (também) político e sempre fiz questão de me manter bem informado sobre este assunto, para pelo menos, na medida do possível, não ser (ou não me sentir) manipulado.

Talvez seja uma característica de quem tem meio-de-céu em Gêmeos e/ou a configuração aquário (ar) e virgem (terra), sei lá, não saco bem dessa praia (alô, alô astrólogos), mas o fato é que, empunhar bandeiras, fazer parte de grupos, pertencer a facções, seja lá o que for, abraçar opiniões e pontos de vista fechados sobre alguma coisa, nunca fez parte das minhas características.

Sempre gostei de, como dizem os índios americanos,

“Procurar me colocar nos mocassins do outro”.

Adorei quando conheci os conceitos budistas de equanimidade e impermanência. Adorei quando conheci o conceito nativo norte americano de “Visão da Águia”.

Adorei quando aprendi e fui estimulado a inserir na minha vida e na minha atividade terapêutica estes conceitos juntamente com os conceitos de neutralidade e de não julgamento.

Mas foi quando andei postando umas opiniões no *Facebook* sobre a nossa política atual – especialmente quando critiquei um texto do mestre Leonardo Boff – e depois lendo os *feed backs* dos *posts*, que acabei tendo um *insight* e usei a expressão “Terceira Força” (que eu vou passar a chamar aqui de TF).

Depois, me lembrei de um texto interessante que recebi recentemente e que fala da Terceira Inteligência, que é a espiritual, entendendo como as outras duas mental emocional. Talvez eu tenha sido induzido pelo nome.

Sempre achei trágicas essas polarizações maniqueístas tipo direita-esquerda, bem-mal, certo-errado. A boa e velha dualidade.

Então, TF foi o nome que “me ocorreu” (canalizei?) para ter

aqui um nome para aquilo que eu reputo como sendo o raciocínio que norteia as minhas reflexões e que eu quero compartilhar.

Bem, eu não posto as minhas idéias no FB para discutir ou debater da forma que a nossa mente normalmente adora, que é disputar e competir para ver quem está com a razão, quem está certo, ou melhor ainda, para afirmar (muitas vezes aos gritos em letras maiúsculas) que eu estou certo e você errado.

Posto apenas para me expressar e para poder ouvir outras vozes e outras opiniões sobre o tema.

Fora algumas exceções, não achei que as pessoas amigas estavam entendendo o que eu estava querendo dizer, nem qual era a bola que eu estava querendo levantar.

Aí, resolvi escrever um pouco (que acabou ficando enorme...) para continuar fazendo esse eterno *brainstorming*, que é refletir sobre a vida sem a arrogância de ter respostas, mas com a esperança de perceber os sinais e as dicas do Universo.

E fiquei o final de semana inteiro ruminando sobre a tal da Terceira Força e o que esse nome, que brotou de mim, queria dizer em função das minhas convicções e opiniões (ainda que assumidamente transitórias).

Talvez por “vício” profissional, espiritual e intelectual, nas minhas reflexões, acabo sempre me reportando aos povos antigos, às informações que vem dos milênios.

E isso acaba me remetendo a mesma perspectiva, a que nunca me canso de admirar com reverência e respeito, que é essa coincidência, digamos, paradigmáticas, que existem entre a essência do pensamento e do ponto de vista em relação à vida, a Deus e etc, dos orientais, dos povos nativos das Américas e dos africanos.

Claro que tem muito mais culturas e povos, mas estas são as que conheço mais.

Culturas estas, que tiveram (e ainda tem) em comum a fundamental capacidade de perceber e reconhecer a realidade multidimensional da existência.

E não é lindo, quando vemos esta unanimidade de perspectivas de mundo – considerando, claro, as muitas diferenças entre elas - serem corroboradas por várias vertentes do conhecimento ocidental moderno, tais como, por exemplo, a Física Quântica e as linhas mais transpessoais da Psicologia e da Filosofia?

Culturas que entendiam a imensa e absurdamente complexa interrelação e interdependência - em todos os níveis da existência - que existe entre tudo o que foi criado no Universo.

Culturas que percebiam o profundo aspecto animista da vida, isto é, a percepção de que, tudo é vivo e tudo abriga e expressa a mesma consciência e inteligência.

Budista e vedanticamente falando, só há Uma Consciência, uma única Alma no Universo. Uma única Mente. Um único inconsciente.

Quem quer que seja Deus, com certeza não fica recortando pedaços de Si mesmo e colando em cada embrião fecundado.

Então, parece que compartilhamos a mesma Mente, a mesma Alma e a mesma Consciência.

Eu sei perfeitamente que, quando falo em consciência e inteligência muita gente ainda pensa em um cérebro cheio de neurônios que produzem pensamentos e em um intelecto racional que elabora inteligentemente estes pensamentos.

E dessa forma fica, realmente, muito difícil aceitar que uma árvore ou uma pedra sejam inteligentes.

Essa Inteligência e essa Consciência se expressam na vida através de todos os seres animados e (ditos) inanimados. Em cada um de cada reino conforme seu grau de evolução e nível de realidade.

Culturas aquelas, que sabiam, que na psique humana, existe um vasto universo interior desconhecido e que é lá, onde estão registradas e impressas as nossas memórias, traumas, dores, crenças e vão aparecer em nossa vida humana, apresentando diversos sintomas, em diversas áreas, causando os nossos problemas, sofrimentos e limitações físicas, psicoemocionais e sociais.

Estas culturas antigas sabiam também - e muito bem - que é fundamental abrir-se uma via de acesso a este mundo não consciente (que tio Freud chamou de inconsciente), lançar um outro olhar, ressignificar e curar este material, que é fator determinante da qualidade interna (e externa) que experimentamos hoje em nossa vida humana.

Um parentesis importante aqui: estou falando em nome de culturas antigas (até porque eu tenho uma boa estrada nelas), mas em nenhum momento estou aqui fazendo a apologia maniqueísta do "índio legal / branco ruim", embora tivesse abundante material histórico

para me respaldar. Mas eu estaria contradizendo tudo o que estou levantando aqui !!!

Estou apenas pegando carona no antiquíssimo *know-how* e na longuíssima kilometragem que essa galera antiga tem.

Dito isso, creio que o que poderia ser chamado de TERCEIRA FORÇA, não é nada mais do que um novo/velho ponto de vista em relação à vida.

Não é um movimento, não é uma nova filosofia ou ideologia, não é seita ou partido novo, mas é um ponto de vista multidimensional (poderíamos chamar mais modernamente de holístico ou sistêmico) em relação a si próprio, ao outro e à vida como um todo.

Um ponto de vista, onde a mente readquire a habilidade de observar sem racionalizar nem julgar, e que considera que, o que religiosamente chamamos de sagrado é inerente a toda a existência.

E como os orientais conhecem isso! A meditação é a melhor forma de reabilitar essa importante ferramenta, que a nossa cultura desprezou em função do bizarro equivoco cartesiano “penso logo existo” (“sinto logo existo” talvez fosse mais correto, ou mesmo “existo logo penso”, não é mesmo?): a capacidade de se observar de forma isenta e neutra.

A verdadeira compreensão só pode acontecer através de uma mente que não elabora ao observar. Ela apenas vê.

Mas vivemos uma ditadura da mente racional, onde para os ocidentais, só parece ter valor o que vem de elaboração mental, como se a inteligência só se manifestasse através do pensamento racional.

Isso, é claro, não desqualifica a mente racional. Pelo contrário, isso resgata para a mente pensante o seu verdadeiro lugar, ou seja, ser uma poderosa ferramenta de lidar com as questões do mundo material tridimensional, que é acessado pelos cinco sentidos. E só.

É preciso deixar bem claro aqui, que isenção, não julgamento e neutralidade, não são palavras que significam indiferença, não ter opinião formada, ser complacente, alienado e não fazer nada.

Ter opinião é inevitável, e é até biológico! Não tem como não ter opinião, até para poder se fazer as escolhas e opções.

O segredo – e aí os orientais também dão banho – não é, não fazer nada (até porque isso seria impossível, pois o “fazer” faz-se por si mesmo).

É, não estar identificado e apegado aos movimentos que a mente cria e não deixar que estas identificações psicoemocionais

tenham um papel tão determinante em nós, já que são instâncias efêmeras e passageiras.

As opiniões formadas, os gostos, aversões e julgamentos vão mudar, como muda tudo no Universo o tempo todo!

E, para não se identificar e não se apegar é necessário ter alguma perspectiva “de fora”, até para que as coisas tenham o tamanho que elas têm, já que o nosso emocional tende em geral a hiperdimensionar o que nos acontece de ruim (dentro ou fora de nós).

Só que, a nossa cultura cartesiana/newtoniana misturou consciência e pensamento (assim como também misturamos religião e espiritualidade).

E esse descolamento - que é o que vai possibilitar o resgate da mente que observa – é, na minha opinião o importantíssimo trabalho de autoreeducação que vai nos viabilizar o acesso ao que chamei de Terceira Força.

No capítulo sobre Meditação voltaremos a falar sobre este tema.

A TF, portanto, é esse olhar multidimensional e sistêmico que sabe que, a vida acontece em diversos e incontáveis níveis de realidade.

Sabe também, que a própria realidade se expressa em dois aspectos: a relatividade que nos ilude e nos prende no jogo ilusório das dualidades e o Absoluto, a nossa natureza real.

Desta forma, a TF entende que trazemos todo o Universo e todas as potencialidades dentro de nós, bastando olhar para elas, aceitá-las e desenvolvê-las.

Por isso, uma das propostas deste ponto de vista é abrir mão da visão dualista e maniqueísta do “OU” (fulano ou é bom ou é ruim, ou a pessoa é honesta ou desonesta, etc, etc) e introjetar em seu lugar o “E”, ou seja, somos bons e maus, honestos e desonestos, santos e bandidos; e cada *persona* destas vai apenas necessitar de um contexto específico para poder aparecer e se expressar.

Por esta razão, o pensamento da TF não rejeita nem desqualifica nenhuma expressão da existência.

Pensar no dia - a - dia do cotidiano, da política, no meio ambiente mundial, cuidar da saúde e da sobrevivência material, atender ao fato de que somos seres sociais, tudo isso, é muito, muito importante.

Mas investir em seu crescimento interior é muito mais

importante, pelo simples e elementar fato de que tudo (tudo mesmo) vai passar, menos você, morando em seu ser interior, eterno e consciente.

E o mais legal, é que um lado não pode viver sem o outro.

São, ou deveriam ser pelo menos, no nível de realidade que experimentamos hoje, instâncias complementares. E muita gente vive a vida negando, resistindo ou repelindo um dos lados.

São os materialistas, ateus e agnósticos que rejeitam o espiritual e o religioso e são os religiosos e espiritualistas que negam e demonizam o material.

E aí amigos, nesse Universo auto regulador, onde tudo é na “mão dupla”, se “entupirmos” um dos lados prejudica-se o equilíbrio do sistema inteiro e ele vai ter que procurar se autorregular outra vez, o que nem sempre é confortável.

A TF, acredita que a realidade acontece de uma forma relativizada e de uma forma absoluta (talvez seja isso que os orientais chamam dialeticamente de Tao/Yin&Yang ou Brahman/Maya, Shiva/Shakti, etc).

Pausa para adendo quase óbvio: Naturalmente que a TF não acolhe mais conceitos, como “Deus castiga”, “acaso”, “azar”, culpa, pecado, “Satanás” (pelo menos não da forma como muitas religiões ainda acreditam e ensinam).

E, se estamos (ilusóriamente) presos na perspectiva da relatividade, não faz o menor sentido procurar “quem está certo” e “quem tem razão” nos embates humanos.

Todos estão certos e tem razão, pois cada um parte para um evento vindo de sua própria construção da realidade. Cada qual carrega um enorme acervo de vivências e experiências, que determinam a sua realidade e que é totalmente diferente da do outro, embora convivam no mesmo espaço-tempo.

Por isso é inútil e infantil ficar investindo neste tipo de confronto.

Ninguém tem cacife – a não ser pela via da arrogância e da prepotência – para poder saber a Verdade, para poder acessar e compreender a complexa teia de causa e efeito universal e para assim, poder dar alguma “palavra final “ ou falar em nome da Verdade (que normalmente se expressa como “a minha religião, ou o meu partido político é o melhor”).

Por isso, a TF entende que, estar errado é muito diferente de estar desequilibrado, e reconhece o estado planetário como

profundamente desequilibrado, mas em nenhum momento, errado.

Se também somos o Absoluto em essência, podemos, através das ferramentas que resgatam a “mente que observa” abrir um olhar bem mais abrangente e profundo em direção a uma maior compreensão de nós mesmos e da existência.

Aí, poderemos transitar, interna e externamente, do nível mais prosaico da “vidinha” humana cotidiana, ao nível mais transcendental da vida espiritual com a mesma equanimidade, pois aí saberemos que nível de - perdoem a redundância - realidade real habita em cada aparência e também saberemos como operar nesse jogo de aparências da forma mais otimizada para o nosso despertar.

E, o que seria esse despertar?

Segundo a voz destas culturas que citei acima, seria “apenas” recuperar a consciência de quem somos realmente. Voltar a experienciar quem somos.

Segundo estas visões de mundo, só estamos aqui encarnados nessa vida física, porque temos um inconsciente atulhado de “lixo” experiencial (que os hindus chamam de *samskaras*), que ainda está dando “curto-circuito” esperando o nosso olhar e a sua cura.

Esse “curto-circuito”, é quem mexe e mantém o movimento incessante da Roda do *Samsara*, mantendo-nos presos nas cadeias da relatividade e da dualidade, e conseqüentemente, do *karma*.

E por causa disso, por causa desse véu que o inconsciente cria e fomenta, ainda somos ignorantes de quem somos, embora, já sejamos quem somos.

Esse paradoxo surreal é a essência do conhecimento dessas culturas antigas, especialmente das culturas orientais.

Por isso, a TF tem como um de seus eixos a consciência da impermanência e mais, a consciência de que o desenrolar da existência da Terra exige a administração de uma química extremamente complexa, entre a imponderabilidade do Universo - a absoluta inutilidade em tentar controlar alguma coisa - e a humilde capacidade que temos de fazer nosso melhor.

Um dos graves problemas da nossa cultura em função do desconhecimento disso tudo, é a imensa gama de tensão e de problemas causados pelas (inúteis) tentativas de controlar o incontrolável.

Paralelamente a isso, rola ainda uma ilusão pretensiosa de que nosso livre-arbítrio é uma espécie de poder total que nos faculta

até salvar o mundo.

A TF acredita que, nada realmente está sob o controle do homem e acredita que, o que chamam de livre-arbítrio, está profunda e complexamente, entretecido com os livres-arbítrios de tudo o que existe na Criação.

Por isso, a TF acolhe e respeita livros como o “TaoTeKing” e a “Bhagavad Gita” e empatiza profundamente com a idéia da “ação na inação e inação na ação”.

Viver tendo como prioridade trabalhar internamente para descobrir e experienciar quem verdadeiramente se é, não deve de forma nenhuma nos eximir das diversas *personas* que temos que encarnar pra viver aqui: pai, mãe, profissional, filho, irmão, cidadão, amigo, etc, etc.

Todas as funções e papéis tem sua importância no individual e no coletivo, todas podem ser transformadas em eficientes ferramentas de crescimento e libertação.

Mas só uma mente treinada na visão ampla e neutra consegue perceber a escala dos níveis de realidade que a diversidade oferece, para aí poder pensar e agir conforme esta percepção.

Se estamos totalmente imersos em uma só opinião, ou visão religiosa, filosófica ou ideologia política, só conseguimos ver pedaços. Nunca o todo.

Tive um professor, que dizia que, as religiões são como um bolo (daqueles que tem um furo no centro) cheio de fatias. Todas as fatias se encontram no furo central (que no exemplo aqui representa Deus).

O problema, dizia ele, é que cada fatia fica tentando convencer as outras fatias, de que ela, fatia, é o bolo todo...

Por isso, a TF sabe, assim como a Física Quântica também sabe, que a vida externa, física e material, aparentemente tridimensional é só um reflexo, uma resultante da vida interna.

Assim, como é dentro é fora.

O fora, é construído por nós e está a serviço do dentro, simplesmente, porque tudo na vida está a serviço do desvelar de quem se É (isso não tem necessariamente nada a ver com religião, pelo menos no sentido institucional do termo).

“O fora”, é uma das formas que a Inteligência autorreguladora tem de nos mostrar o que não está sendo visto e experienciado equilibradamente dentro de nós.

A TF sabe da inutilidade de se tentar mudar o externo, sem mudar o interno, sabe que quando não se sabe disso, o que se faz é dar “murro em ponta de faca”.

E qualquer um pode ver que a História é apenas uma sucessão das mesmas velhas recorrências, onde só muda a cenografia, o figurino, a sonoplastia e os personagens, pois o *script* é sempre o mesmo...

II. Se me é permitido aqui delirar um pouco, penso que na construção do que viria ser uma TR no ocidente, reputo alguns acontecimentos como sendo absolutamente preponderantes:

A entrada do mundo africano nas Américas com a escravidão, o advento da Psicanálise através de *S.Freud* (e depois *C.G.Jung* e *W.Reich*), o advento do Espiritismo através de *Allan Kardec*, a entrada do conhecimento oriental no ocidente com *Helena Blavatsky*, o surgimento da Física e da Mecânica Quântica, no início do século 20, a “invasão” do oriente no ocidente entre os anos 60/70 e a jovem “invasão” do mundo nativo (chamada de Xamanismo) a partir dos anos 70/80.

O mundo africano e *Kardec*, vem abrir ao ocidente, o conhecimento do sexto sentido (também chamado de sensibilidade, percepção extra-sensorial, mediunidade), a via de acesso às multidimensões, assim como do *karma* e da reencarnação.

A Psicanálise, vem abrir para o mundo ocidental cristão-judaico a dimensão do inconsciente (que depois *Jung* aperfeiçoa introduzindo o conceito de Inconsciente Coletivo), dentre muitas outras coisas.

É claro que, o mundo oriental já “estava careca de saber” disso tudo, mas talvez aquilo viria a ser o que chamei de “invasão” do oriente no ocidente nos anos 60/70 (influenciando profundamente não só a espiritualidade e as terapias, mas também a visão ocidental de mundo), precisasse de uma retradução prévia dos seus conceitos, para uma linguagem mais palatável aos ocidentais racionalistas.

Helena Blavatsky, criadora da Teosofia, também foi muito importante neste processo de preparar o ocidente para o pensamento oriental.

E quando um ramo *top* da ciência desemboca no que passou a ser chamado, de Física Quântica e que, da mesma forma como ocorre com *Freud* (e *Jung* e *Reich*) e *Kardec*, é interessante perceber que, em grande parte o que foi trazido por todas estas pessoas é uma

retradução moderna, com linguagem e conceitos adequados à nossa cultura, dos conhecimentos antigos.

Para mim, fica bem claro – embora assuma que pode ser a maior viagem - o encadeamento dos acontecimentos que iriam abrir a possibilidade de uma compreensão muito mais ampla e profunda sobre a vida, do que a que as religiões mais populares – o mundo cristão/judaico/islâmico - até então ofereciam.

E a razão deste movimento todo, me parece ser o de vir atender a necessidade planetária urgente de se abrir um novo tipo de olhar para a vida.

De repente, estas culturas antigas podem ajudar bastante, como já tem feito.

Se realmente temos que salvar alguma coisa, se realmente o planeta Terra está passando por alguma coisa errada que fugiu ao controle de Deus, talvez, o que vá efetivamente salvar o planeta não seja ações ecológicas ou políticas ambientais.

Talvez, seja a profunda transformação do ponto de vista do homem moderno sobre si e sobre a vida.

Se isso não for realmente inserido no viver coletivo, quaisquer ações, por mais bem-intencionadas que sejam, serão sempre paliativos, apenas atrasarão a próxima recorrência evolutiva.

A Terceira Força, é como um vírus que já contaminou o sistema e que está em função da própria autorregulação universal, espalhando pouco a pouco sua incurável “infecção”.



UMA REFLEXÃO BEM ATUAL

Eu não sou espírita (nem sou de religião nenhuma), mas simpatizo muito com a teoria Kardecista de que, a Terra seria um “planeta de expiação” (embora deteste este termo), ou seja, de que aqui seria um laboratório, uma escola, onde viemos para lapidar e burilar nossa natureza humana ainda cheia de imperfeições, raivas, tristezas, apegos, invejas e ciúmes.

E nesse sentido, a impressão que dá é a de que, apesar dos imensos avanços tecnológicos que houveram ao longo da história da humanidade, muito pouco se avançou na área da ética, da moral, da compaixão e da fraternidade.

Me parece que, um dos indicativos interessantes de ser considerado, é o fato de que ao longo da história do homem na Terra, inumeráveis pessoas iluminadas – como foram Jesus e *Buddha*, por exemplo, vieram sistematicamente para falar exatamente a mesma coisa.

Quando olho para trás e vejo o desenrolar da vida humana na Terra, me ocorre sempre a pergunta: “Em que fase da vida humana houve realmente fraternidade entre os povos, amor ao próximo, ausência de guerras e de dominação do homem sobre o homem?”

Me parece que, fora episódios isolados e temporários, em nenhum momento houve a tão sonhada plena harmonia e equilíbrio no planeta.

Talvez equilíbrio seja uma palavra chave, na medida em que, estar errado, é muito diferente de estar desequilibrado (os orientais tinham uma visão bem clara disso, entendendo profundamente a natureza autorreguladora do Universo).

Então, talvez nossa função aqui não seja salvar nada nem consertar nada, já que ninguém tem cacife – em função da imensa complexidade da existência - para afirmar que, o que ocorre no planeta hoje e sempre esteja ambiental ou humanamente errado.

Vendo sob um aspecto religioso, seria como ter que considerar

que, Deus se enganou ou se distraiu, ou que Deus é vingativo e punidor, ou pior, que Satanás existe e está aí tentando sacanear o projeto divino ao menor descuido nosso...

Talvez, o grande desafio humano seja muito mais complexo e difícil do que ficar exaustivamente tentando consertar o que acha que está errado, e talvez seja muito mais instigador do que ficar sentado esperando complacentemente (ou preguiçosamente) que as mudanças caíam do céu.

Creio que livros, como o “*Tao Te King*” e a “*Bhagavad Gita*”, são manuais poderosos que versam exatamente sobre esta difícil temática: a ciência da ação na inação e da inação na ação.

Ou seja, talvez não estejamos aqui para usar nossa inteligência e nosso poder de agir para mudar nada externamente e sim, para mudar internamente, aproveitando todo o treinamento, os testes e as provas que a vida oferece em seu dinâmico laboratório cheio de desequilíbrios (que não estão propriamente errados).

Talvez, o nosso “fazer” devesse ser aplicado no sentido de inteligentemente e relaxadamente se fazer pelo fazer, simplesmente, porque fazer é inevitável (segundo os orientais o fazer faz-se por si mesmo).

Mas não necessariamente, para mudar o que está hipoteticamente errado e sim, para aproveitar o grosso caldo de injustiças, ódios, guerras, etc, etc. Como precioso material de trabalho interno.

E isso, se dá em função da percepção - que deveria ser óbvia - de que único setor onde temos efetivamente poder de mudança real, é o setor interno do nosso ser.

Talvez, deveríamos desmontar esse pensamento prepotente e arrogante de que, sabemos o que está errado no mundo e nas pessoas e de que temos poder para mudar tudo isso e pior, de que sabemos como é ser o certo.

E como disse, o desafio é extremamente complexo: agir com a competência de quem pode mudar alguma coisa, mas com a consciência de que não se está aqui para mudar nada além de si mesmo, de que – e acho que esta é a grande chave, o grande segredo - as mudanças externas estão inexoravelmente ligadas às mudanças internas.



SOBRE KARMA, RESSONÂNCIA, SINCRONICIDADE E LEI DA ATRAÇÃO

Todos nós, assim que nascemos, ganhamos – simbolicamente - um espelho de presente. Este espelho é, em seguida, colado em nosso peito.

E assim, vivemos toda a nossa vida refletindo os outros e vendo nos (espelhos dos) outros o nosso reflexo.

Hermann Hesse disse: “Se você odeia uma pessoa, odeia algo nela que faz parte de você. O que não faz parte de nós não nos incomoda.”

Ou como escreveu Jung em suas “Memórias, sonhos e reflexões”: “Tudo o que me irrita no outro, pode ajudar-me no conhecimento de mim mesmo”.

Tudo o que está fora, é como o que está dentro e vice-versa.

Este jogo de espelhos acontece sempre dentro de um contexto inteligentemente sincrônico e magnético, isto é, cada espelho pertencente a Grande Teia Universal, está constantemente co-repelindo e co-atraindo, segundo a lei do Karma através da Sincronicidade e da Ressonância.

Lembre-se: apenas uma camada de 2 mm de pele separa - simbolicamente - um universo infinito dentro, de um universo infinito fora de nós.

Mas como não nos reconhecemos como seres essencialmente perfeitos (porque nos sentimos cindidos e não queremos acessar nossa sombra para não sofrermos mais), acabamos nos buscando fora - nas relações, na profissão, na vida social - e esta é uma das mais fortes pulsões humanas: ver-se e buscar-se no outro, no externo.

Desta forma, construímos religiões, filosofias e mitologias, sistemas políticos, nos relacionamos, temos vida profissional, social, afetiva, casamos, temos filhos... Sempre numa angustiada busca de si mesmo, na intenção desesperada de preencher ansiosamente uma

incompletude imaginária.

A questão do amor interrelacional, também precisa ser compreendida através desta perspectiva.

Por exemplo, quando nos apaixonamos temos a impressão de que o amor chegou com a outra pessoa. Se essa pessoa nos abandona ou nos trai, nos sentimos vazios e perdidos, como se o amor tivesse nos abandonado.

Na verdade, o amor está sempre dentro de nós, o amor é sempre nosso, portanto impossível de ser roubado ou perdido. Ele apenas pode não ser acessado e/ou expresso.

Mas necessitamos do outro para que este amor – que é constitucionalmente nosso – possa ser acessado, expresso e expandido.

Então, (co) atraímos kármicamente alguém para "plugarmos" o nosso amor, que em última instância, é o amor por nós mesmos que precisa ser constantemente experienciado e expandido, até que ele se realize como Amor Incondicional e Universal (que os hindus chamam de Prema Bhakti).

A grande armadilha é que, neste processo – e até por ignorância do próprio processo – acabamos ao invés do exercício da troca saudável, que gera crescimento para todos, desenvolvemos apegos, dependências, ciúmes, etc.

Em terapia, é muito importante que o terapeuta tenha a consciência de que cada cliente que chega para ser tratado por ele, é uma parte dele mesmo que ele (co) atraiu, para que pudesse ser também acessada e curada nele mesmo.

A Ressonância, em terapia, aparece expressando uma compreensão mais ampla e mais profunda daquilo que Freud chamou de, transferência e contratransferência, nas quais se baseia o processo da psicanálise.

Se sofremos, porque nossos pais não nos viram e nos reconheceram como somos, podemos inferir que talvez esse não-reconhecimento seja um reflexo, uma indicação, do nosso próprio não autorreconhecimento.

Aí, podemos atrair pais (ou amigos, conjuges, filhos) que não nos reconhecem, para que possamos acessar e reequilibrar internamente nosso auto reconhecimento, nosso autovalor, nosso poder pessoal e nossa autoestima.

Mas como, enquanto cultura, não aprendemos tudo isso e ainda

temos o binômio culpa/vítima profundamente inserido em nossa visão de mundo, demoramos a entender este processo e nossas questões, muitas vezes, acabam se repetindo e repetindo (em geral cada vez mais contundentemente), até que em algum momento acessamos, entendemos e transformamos o que ainda nos faz experimentar sofrimento e limitação.

Um exemplo: certa vez, chegou ao nosso consultório uma mulher muito deprimida dizendo que ela havia descoberto na semana anterior que o marido a traía com uma amiga sua.

Claro que demos toda a atenção e acolhimento a ela. E esta mulher, estava naturalmente muito triste e muito revoltada, atribuindo aos dois traidores toda a culpa no evento.

Mais adiante perguntei: “Que traição você deve estar fazendo com você mesma que a sua alma precisou atrair uma traição fora, para você poder entrar em contato com a traição que você deve estar se fazendo internamente?”

Ela arregalou os olhos, ficou irritadíssima (porque o que eu falei não faz o menor sentido...) e quase gritando falou: “Eu fui uma excelente esposa, terminei a faculdade em uma área que eu adorava e nem exerci minha profissão para poder cuidar integralmente da família, me doei o tempo todo aos filhos e ao marido...”

Aí, percebendo o *timing* certo, eu tive que interromper sua fala para que o *insight*, pudesse acontecer e a cliente perceber que, independente da ótima intenção que ela teve e da sua indiscutível eficiência, ninguém passa por cima de si mesmo impunemente, mesmo que priorizar o outro em detrimento de si ainda seja uma coisa vista como muito virtuosa em nossa cultura.

Talvez, um dos sistemas de cura, onde a Ressonância e a Sincronicidade, são mais explicitamente consideradas e trabalhadas, é na ancestral técnica do xamanismo havaiano chamada de *Hoponopono*. Um médico psiquiatra havaiano, chamado *Dr. Len* (que aprendeu esta técnica de sua mestra *kahuna*), apresentou-se para trabalhar em um sanatório no Havaí, no setor mais complicado, que era onde estavam os doentes criminosos de altíssima periculosidade. Ninguém mais queria trabalhar lá.

Perguntado como iria proceder, ele disse que necessitava apenas de uma sala e dos prontuários dos pacientes e que não iria ser necessário estar pessoalmente com eles.

O resultado ao longo do tempo foi que, acabaram tendo de fechar

aquele setor do sanatório pela falta de doentes.... Todos haviam se curado!

Mais tarde, perguntado como havia procedido, qual era a “mágica”, o *Dr. Len* contou que ele apenas olhava o prontuário, via a foto e o nome do paciente, lia seu caso, e procurava, pela ressonância, curar as doenças em si mesmo.

Perguntado novamente qual era o segredo destas curas fantásticas (provavelmente deveria ser uma tecnologia extremamente complexa), respondeu que ele apenas dizia internamente: “Sinto muito” (a aceitação do que foi e do que é), “Me perdoe”, “Eu te agradeço” (a compreensão da função) e “Eu te amo” (o reequilíbrio e a cura). Ou seja, ele curava dentro dele, aquilo que a sincronicidade e a ressonância faziam entrar no seu campo de consciência.

Dr. Len diz que, qualquer coisa que entre no seu campo de consciência, você também faz parte daquilo. Pode ser uma notícia no jornal na banca.

Ou seja, se a sincronicidade fez com que ele estivesse durante aquele tempo naquele sanatório havaiano, com aqueles prontuários, era porque, aquilo tudo, estava enredado com ele, também. E aí, mapeava o externo, se co-responsabilizava por sua parte e trabalhava dentro de si.

Tenho experiência própria e conhecimento de inúmeras curas através desta técnica, tão simples e tão eficaz.



PECADOR, CULPADO OU IGNORANTE?

Os hindus dizem que, todas as doenças que existem - sejam físicas, emocionais, psíquicas, energéticas, comportamentais ou sociais - derivam de uma forma ou de outra, de uma única doença que é constitucional e nuclear em toda a existência: a ignorância de quem somos, de nossa natureza Real, a Unidade. E chamam a esta ignorância primordial de *avidya*.

Toda a Criação é uma grande *web* holográfica, onde tudo é vivo, inteligente, interligado, interagente e interdependente.

Lembro de uma palestra nos anos 80 com um *swami* indiano, quando em algum momento ele bateu com a mão na parede e perguntou: “Para vocês esta parede é um objeto inanimado, não é mesmo?” Todos mexeram a cabeça dizendo que sim. Ao que ele sugeriu: “Coloque então um pedaço desta parede no microscópio eletrônico e veja a dança de vida que existe nele”.

Realmente - e felizmente - não estamos irremediavelmente presos ao tempo, espaço e à nossa mente racional. E não só as antigas tradições, mas também, a Física Quântica atual afirmam amplamente esta questão.

Com toda a certeza, Descartes e Newton se equivocaram e este equívoco, determinou profundamente a visão de mundo da cultura ocidental.

Considerando nossa natureza Una, saiba que não há nada fora de você, que você precise obter e já não tenha.

Nenhum *Deva*, Santo, Anjo, *Orixá* ou *Guru*, precisa (e pode) te dar o que você já tem. A função destes Seres de Luz é nos ajudar a realizar o que já somos, quem estamos buscando ser e já estamos no lugar para onde estamos nos encaminhando.

Está tudo dentro de nós, todo o Universo. Nós apenas precisamos (re) lembrar e (re) experienciar nossa natureza original, que está pulsando em cada partícula do Universo, em cada pessoa, em cada ser de cada reino e de cada dimensão da Criação.

Todo amor, paz e felicidade já estão dentro de você, sempre.

Você decididamente não é um pecador ou um culpado de nascença. Você não é uma pedra bruta que precisa ser lapidada. Não é alguma coisa que não é e tem que vir a ser. Você já é uma jóia pronta, maravilhosa, só que, recoberta pela poeira desta ignorância primordial – *avidya*.

E esta “poeira”, são nossos corpos energéticos (*samskaras*, *vasanas* e *vrittis*), nossos registros e memórias psicoemocionais, com suas crenças e padrões dolorosos e limitadores, que nos amarram na roda do *karma* (*samsara*).

Nós não viemos ao mundo para construir um ser que ainda não somos. Nós viemos para desconstruir tudo o que realmente não somos.



SOBRE A SOMBRA

A Física Quântica, é a ciência das infinitas possibilidades e a ciência que estuda as interconexões entre todo o Universo.

Segundo *F. Capra*, as interconexões têm até mais importância do que as “coisas” que se interconectam, porque estas coisas não existem como coisas interseparadas, mas pensam, sentem, agem e vivem como se fossem entidades separadas e precisam se interconectar para (re) descobrirem que são Um.

As interconexões, existem para provocar o exercício de expor a sombra (que é quem fomenta a crença da separatividade) e trabalhar na direção em que vai todo o movimento universal, que é a busca do estado original de Unidade.

Este movimento universal de homeostase, expansão e transcendência é chamado pelos hindus de *Sattwa Guna*.

Todas as coisas que passamos e experienciamos na vida, imprimem uma informação psicoemocional em nosso sistema.

As coisas positivas que vivemos, nossas vitórias, os reconhecimentos, o afeto e apoio que tivemos, aquilo que conquistamos, os obstáculos que superamos, tudo isso, vai imprimir informações psicoemocionais “positivas” em nosso inconsciente, como se fosse um *software*.

Por outro lado, as perdas, as traições, as faltas, as violências, as injustiças, as carências e as derrotas, bem como nossos defeitos, falhas e imperfeições humanas, vão imprimir informações psicoemocionais “negativas”.

Entenda-se por positivo e negativo aqui, não como um julgamento moral, mas as polaridades energéticas universais. Até porque não acredito em nada que seja negativo, mau, errado ou ruim no Universo. Tudo são apenas aparências. Obstáculos para serem superados. Material de trabalho.

Então, o que chamamos de personalidade e caráter, é o resultado destas duas instâncias que poderíamos chamar de a Luz e a Sombra em nós. A parte de nós que trabalha a nosso favor e a

parte de nós que trabalha (aparentemente) contra nós. Onde nós nos ajudamos e onde nos atrapalhamos.

É como se tivéssemos um jogo de futebol acontecendo em nós permanentemente. O time da Sombra e o time da Luz. E a gente fica tentando fazer com que o pessoal do time da Sombra passe pra Luz.

Isto vem trazer diversos desdobramentos:

- Primeiro, a necessidade de ressignificarmos nossa Sombra, nossa natureza mais animal, nossos defeitos, falhas, erros, imperfeições, dificuldades, bloqueios, ódios, raivas, tristezas, medos, ciúmes, invejas, padrões e crenças limitantes e dolorosas... E também todo nosso potencial, capacidades e talentos ainda não desenvolvidos.

Nossa Sombra não precisa mais ser vista como um mal, como um castigo ou um estigma. Nossas dores e limitações não precisam ser mais vistas como algo inevitável e irreversível, nem como necessariamente culpa dos nossos pais, de Deus, do governo, dos patrões, do sistema, ou pior, de nós mesmos.

Nossa Sombra, é apenas o material de trabalho – pendências do passado - de que dispomos para nos aperfeiçoarmos nesta encarnação.

O que chamamos de defeitos, falhas e erros, são na verdade nossos obstáculos, testes, exercícios, aprendizados, treinamentos e que, diga-se de passagem, foi tudo pedido, pré-contratado, aceito e atraído por nós, para nosso desenvolvimento e evolução, numa parceria perfeita, justa e inteligente com o Universo.

Nossa Natureza Real é a Unidade, o Equilíbrio, a Harmonia, a Felicidade, a Paz, o Amor e a Luz. Já fomos construídos prontos e perfeitos, apenas sofremos de uma profunda ignorância deste fato.

Absolutamente não somos pecadores, nem culpados e nem vítimas de nada e nem de ninguém.

Tudo em nós, que não seja as qualidades e virtudes citadas acima, não é realmente o que nós somos. É apenas como estamos no momento, temporariamente, fruto da nossa limitada perspectiva humana. Só tem realidade, dentro da realidade relativa que construímos. São nossas crenças, bloqueios, padrões, autoimagem, *personas*.

No Hinduísmo, estas informações psicoemocionais, se chamam *samskaras* (impressões, que geram *vasanas*: caráter, personalidade,

tendências, etc) e no Alinhamento Energético chamam-se, “corpos energéticos”.

E os hindus, também consideram que todas as emoções ditas negativas, emanam de uma única emoção central, nuclear, que é o medo de morrer e que, por sua vez, também tem origem em um medo ainda mais atávico e visceral, que é o medo da dissolução do ego no Todo, o medo de perder a falsa identidade individual.

- Em segundo lugar, poderíamos dizer que a equação do crescimento pessoal é, inevitavelmente e invariavelmente: entrar na consciência do que está reprimido, resistido e defendido → aceitar (entender a função do que foi atraído como material de trabalho) → fazer um movimento para transmutar e integrar.

Trazer para a consciência através de reflexão, meditação e/ou terapia, nossas crenças e padrões limitadores, bem como nossa Luz, talentos e potencial. Mas só trazer para a consciência não é suficiente. Temos então que...

- Aceitar. Olhar para nós mesmos com maturidade, com neutralidade e compaixão, sem comparar com nada nem com ninguém, entendendo a função do que nos acontece e aceitando que se está aqui neste laboratório planetário, neste teatro cósmico, para transformar a Sombra em Luz. Ninguém tem “cacife” para julgar ninguém, nem mesmo a si próprio. Tentativa e erro, é justamente o que temos que fazer para aprender e crescer. Trazer a Sombra para a consciência, sem a sua aceitação subsequente, pode gerar muita culpa e muito stress. E a porta para aceitação é a compreensão da função, do exercício evolutivo que determinada pessoa ou situação que atravessou nosso caminho, está nos chamando para trabalhar.

- Finalmente, fazer um movimento para transmutar, ressignificar, criar um novo padrão, expandir o que estava bloqueado, aprofundar. O Alinhamento Energético, vem como uma ferramenta altamente eficiente para promover as transmutações e re-significações necessárias, geralmente de uma forma rápida e profunda.

Estes são os três degraus do autodesenvolvimento.

Mas é muito importante, que consideremos também duas características psicoemocionais fundamentais e bastante estruturais em nós neste processo ilusório a que estamos submetidos (por nós mesmos) e que funcionam como verdadeiras armadilhas no processo evolutivo:

- A autoimagem - quem eu acredito que sou - e a *persona* - quem eu quero e/ou preciso que os outros acreditem que eu sou (e que está a serviço da auto-imagem para “equilibrá-la” e compensá-la).

E temos que lidar ainda com dois profundos estados de cisão:

- A cisão externa (eu me sinto separado dos outros, da Natureza e de Deus) e a cisão interna (eu sinto a separação entre meu corpo, minha mente e minhas emoções).

É preciso muita auto-observação, muita neutralidade, muita humildade e respeito por nós mesmos e muito trabalho interno, para podermos equacionar e integrar este atávico jogo de aparências.

Outra coisa, também extremamente importante, é que ressignifiquemos o conceito e a função do chamado “Mal”.

A função do Mal não é destruir o Bem, como muitas religiões tem colocado de forma maniqueísta.

A função do Mal é se transmutar em Bem. O Mal é o Bem na polaridade desequilibrada, escura. A Sombra é a Luz no outro lado da moeda.

O “Mal” é o desequilíbrio que tem que se equilibrar, a desarmonia que tem que se rearmar. É o exercício, o obstáculo, os testes, as provas.

E no processo de ressignificação do Mal, temos que ressignificar também o papel do demônio, de Satanás ou do diabo.

Imaginem, se o mais alto ser da mais alta hierarquia angélica – Lúcifer (aquele que traz a Luz) – ia ser tomado por uma emoção tão humana e terrena como a inveja! Nem os anjos da primeira hierarquia tem emoções humanas e aí, este mega anjo caiu e virou um ser em guerra com Deus e ainda arrastou uma turma grande com ele...

Só pode ser um mito e como mito, deve ser interpretado.

Lúcifer (que também trabalha na Egrégora do Ministério de Cristo), é o Ser de Luz que promove os obstáculos e exercícios necessários para o crescimento e a expansão de toda a Criação. É Deus, que aceitou descer aos Infernos e à Sombra do homem para ajuda-lo a resgatar sua Luz.

Na Mitologia Hindu, os demônios são sempre grandes devotos de Deus (em geral de *Shiva*), e sempre são liberados quando Deus (geralmente *Vishnu*) os mata.

Imagine, por exemplo, um atleta de ponta de nível olímpico. Vamos dizer que seja um saltador em altura. O que ele faz? Contrata um treinador que coloca a vara em determinada altura.

Aí, este atleta treina duro durante meses, com disciplina espartana, até que consegue saltar. Quando ele salta e está lá todo feliz e orgulhoso, seu treinador sorri e.... levanta um pouco mais a vara e começa tudo de novo.

Por acaso, este treinador significa o mal para o atleta? Será que ele está trabalhando contra ele? O saltador deve ficar com raiva do treinador?

Então, costumamos dizer de brincadeira que, quando Deus faz reunião de Ministério, quem está sentado à sua direita é Jesus e à sua esquerda é Lúcifer, o “grande treinador”.

Claro que existem as regiões infernais. Claro que, ao desencarnar muita gente vai para estes locais. Mas estes locais não são nada mais que, projeções do nível vibratório e evolutivo interno da própria pessoa. O Inferno e o Céu estão sempre dentro do homem.

Portanto, não desqualifique sua Sombra. Não diga “que droga, fiquei com raiva”, “estou com um medo horrível”, “que tristeza terrível”. Não negue, nem menospreze nem maldiga as emoções chamadas negativas.

Aceite a sua inveja (in-veja, veja dentro o potencial que você pensa que só o outro tem), seus ciúmes, seus apegos, suas fraquezas. Olhe para elas com a visão da Águia, com neutralidade, equanimidade e compaixão.

Também, não procure fugir da sua Sombra focando na Sombra do outro, porque ao fazê-lo, você só estará vendo a sua própria Sombra na Sombra do outro.

Conscientize, observe, sinta, perceba o aprendizado que você atraiu através destas emoções e sentimentos, transforme-se e as libere. Senão, elas ficarão se repetindo (e com intensidade progressivamente aumentada) até que você faça algum movimento interno de liberação.

Grande parte das informações psicoemocionais, positivas e negativas, que construíram nossa personalidade e caráter foram enraizadas na infância, justamente numa época da vida em que temos

poucas condições de compreender, de uma forma ampla e profunda, o sentido e a função do que nos aconteceu e as circunstâncias complexas em que os eventos ocorreram – não sabíamos, por exemplo, que não éramos o centro do mundo e que nossos pais não eram perfeitos.

Neste caso, o que fica mais contundente é o que se sente, dentro da perspectiva estreita do que se compreende.

Até porque, muito antes de pensarmos, nós já sentíamos.

Uma criança, por exemplo, que sofre violências do pai, não tem condição de avaliar que o pai também tem suas questões, suas dores e doenças, que também teve pais que tiveram pais...

O que fica marcado, criando o trauma, é o que se sentiu e o que se supõe que tenha acontecido...

A criança funciona dentro de uma “lógica”, uma equação simplista, mas geradora de toda uma série de sofrimentos emocionais: “se fizeram isto comigo, é porque não gostam de mim. Se não gostam de mim, é porque não sou bom”.

Porque, visceralmente necessitamos – e buscamos isso desesperadamente – sermos aceitos, reconhecidos e amados. E para receber isto, para nos sentirmos pertencendo, “fazemos qualquer negócio”, nos tornamos rigidamente perfeccionistas, ficamos neuroticamente “bonzinhos”, só pensamos nos outros e esquecemos de nós, nos deixamos “prostituir”, cedendo excessivamente nosso tempo, dinheiro, ouvido, paciência, trabalho, até sexo, em troca do que necessitamos.

E como o cérebro não reconhece a diferença entre o que aconteceu no passado e o que aconteceu hoje (Freud teria adorado saber disso!), as informações dolorosas ficam sendo permanentemente atualizadas e o conjunto destas informações são hoje, os nossos traumas, crenças, padrões limitadores e bloqueios.

Ficamos carregando conosco todas as crianças e adolescentes sofridos que fomos, como se ainda os fossemos.

Quase tudo fruto de equívocos de perspectiva, que mantém as emoções e a psique desequilibradas.

Precisamos liberar nossas crianças sofridas, devolvendo-as felizes ao passado e passando a encarar e a lidar amorosamente com a Sombra como nosso precioso material de trabalho evolutivo.

É o primeiro passo para amar a si mesmo, que é o primeiro passo para amar ao próximo e ao Universo.



SOBRE LIVRE-ARBÍTRIO E KARMA

Uma pergunta clássica que todo mundo um dia fez (normalmente na infância) é: “Se Deus é tão bom e justo, porque o mundo é tão ruim, com tanta injustiça e maldade?”

Se, quem te respondeu foi um religioso cristão, provavelmente terá lhe dito que Deus fez tudo certinho e deu ao homem livre-arbítrio, que o usou mal.

Não é interessante Deus ter dado um poder tão grande ao homem que nem Ele poderia saber o que este homem faria?

Mas Deus não é onisciente? Como poderia não saber o que o homem ia fazer?

Ah, mas então se Ele sabia, a Criação é um jogo de cartas marcadas? Deus já sabia de antemão quem ia para o Céu ou para o Inferno?

Bem, talvez seja melhor, menos absurdo e muito mais lógico, entendermos que o nosso livre-arbítrio talvez esteja absolutamente interligado e interrelacionado com todos os livres-arbítrios de todos os elementos constituintes da Criação. E que somos todos coresponsáveis e cocriadores desta mesma Criação.

Somos como uma teia de aranha, que por maior que seja, quando mexemos em uma das pontas a teia inteira se mexe.

O que acha? Vamos (re) adotar este novo (e tão velho) conceito?

Aí, entre outras coisas, poderemos deixar de achar que o mundo é ruim e que as coisas que acontecem estão erradas, são injustas e más.

E poderemos compreender, que por trás da superfície do aparente caos poluído, violento e decadente que vivemos no planeta atualmente, existe uma Inteligência perfeita que trabalha incessantemente através da grande força de homeostase e auto-regulação universal, rumo à re-experienciação e à realização de sua natureza essencial, a Unidade.

Todo mundo acha terrível o que está ocorrendo na Terra hoje,

mas ninguém se revolta quando uma supernova explode e causa uma gigantesca destruição em alguma esquina de alguma galáxia. Isso passa por normal.

Kardec provavelmente acertou quando disse que, a Terra era um planeta de expiação. E expiação é justamente o necessário encontro evolutivo das sombras, que como ele disse, pode se dar pelo Amor ou pela dor.

Pelo Amor quando, entre outras coisas, desenvolvemos a consciência da impermanência da Vida e o conseqüente desapego para aceitar o que não pode ser controlado.

Pela dor, quando temos ainda que atrair coisas, pessoas e situações que, kármicamente, vem nos trazer os exercícios necessários, muitas vezes dolorosos (e muitas vezes repetidos, até que acordemos), em função das nossas resistências.

Isto indica que Céu e Inferno são instâncias internas.

Perceba como existem pessoas que vivem super bem, mesmo com dificuldades materiais ou de saúde, enquanto outras vivem uma vida interior de péssima qualidade, mesmo tendo fortuna ou fama.

Talvez, da conhecida Lei do *Karma* precise também, passar por uma reinterpretação.

Repare que ninguém diz, “Fulano ganhou na Sena, que *karma*, heim!”. Mas todo mundo diz, “Fulano foi atropelado. Que *karma*!”

A Lei do *Karma*, um conceito hindu, veio para o ocidente com uma conotação quase de azar e punição, quando esta lei é absolutamente neutra.

Karma é uma versão da Lei de *Newton* – para cada ação há uma ação oposta e na mesma intensidade – só que aplicada dentro de uma realidade sistêmica e multidimensional.

Como nossa cultura é enraizada em um pensamento cartesiano e mecanicista, a lei do *Karma* acabou sendo uma espécie de “lei do bateu-levou”. E talvez, não seja assim. Talvez esta lei de causa e efeito funcione dentro de parâmetros muito mais complexos que supõe a nossa vã filosofia.



SOBRE A RESSONÂNCIA E A SINCRONICIDADE

Hermes Trimegistro com seu “o que está em cima é como o que está embaixo e o que está embaixo é como o que está em cima”, parece expressar o mesmo postulado – que é muito oriental e ao mesmo tempo modernamente quântico – que reza que, o mundo externo é só um reflexo do mundo interno (entendendo-se como externo a impermanente relatividade da existência e como interno a mente e a Consciência).

O mundo externo é uma construção da nossa mente.

E simultaneamente, todo o Universo está dentro de nós.

Asincronicidade e a ressonância, são formas como se expressa a Unidade na diversidade, indicativos que norteiam como se movimentam a Consciência absoluta na relatividade.

Ressonância, é o retorno que o externo nos dá através do espelhamento que ele faz para nós internamente.

Aprendemos desde sempre, que Deus criou o mundo em 7 dias, fez tudo certo, mas um tal de Adão resolveu comer maçã, foi expulso do paraíso e agora Deus está no paraíso de onde ele arbitra nossas vidas e nós aqui, pensando nesse mal necessário que é essa pecaminosa vida material de onde devemos nos esforçar muito para sair logo...

Ainda há o agravante de que existe um anjo que resolveu querer se igualar a Deus, caiu, virou Satanás e desde então, vem se esforçando bastante para “botar areia” no projeto divino e nos lançar eternamente no sofrimento.

Parece uma brincadeira, mas é sério!

Isto ajudou a imprimir em nossa cultura ao longo dos últimos dois milênios, entre outras coisas, a crença coletiva de que o mundo externo é que é o real, o conceito de que a realidade é só aquilo que os 5 sentidos e a mente racional apreendem e a crença de que pensar é o produto mais elaborado e sofisticado que o ser humano (que por sua vez, é o ser *top* de linha da Criação) produz.

E em cima desta base, deste paradigma, construiu-se toda uma cultura. A nossa cultura ocidental européia, branca, cristã-judaica, capitalista e de pensamento cartesiano e mecanicista.

Aprendemos que somos pecadores e culpados de nascença, sentimentos que, até hoje permeiam profundamente nossas relações internas e interpessoais.

Então, quando me ensinam que não sou e/ou não tenho (virtudes, talentos, qualidades, potencial, importância, amor, alegria, confiança, etc, etc.), onde vou, automaticamente, buscar ser e/ou ter? Fora de mim, claro.

Aí, como não suporto meus buracos internos, vou lançando “tentáculos” energéticos e vou os ancorando, em coisas e/ou pessoas, na tentativa de me preencher.

Sabe aquele papo “meu amor, não consigo viver sem você”, “o que vai ser de mim quando eu me aposentar? ”, “E, quando meus filhos saírem de casa? ”, e também, “Se roubarem meu carro? ”...

Pois é, aprendemos que não temos nada bom dentro e aí, ficamos dependendo de meios externos para nos nutrirmos. E quando estes meios faltam, ficamos mal. Ficamos vazios de novo, porque, tentar se preencher do externo é como tentar se preencher de vento.

E aí, entram em ação cinco personagens “mitológicos” que moram em nós, em nosso psiquismo: o mendigo, a prostituta, o vampiro (ou micróbio), o escravo e o ladrão (ou predador).

O mendigo é o pedinte. É a nossa baixa autoestima, nossa menos valia, nosso vitimismo, nossos sentimentos de culpa, nossa falta de amor e respeito próprio. É o nosso “coitadinho”. É o que compara desfavoravelmente para si (“o jardim do vizinho é mais bonito”). É o perseguido, o injustiçado, o rejeitado.

A prostituta é a que cede seu tempo, seu ouvido, seu dinheiro, sua casa, seu trabalho, seu direito de dizer sim e não quando quiser, seu direito de merecer e receber e muitas vezes cede até seu sexo, esperando receber em troca o retorno que venha suprir suas profundas demandas e carências internas. É o nosso “bonzinho”. É a síndrome do “agrade sempre”.

O vampiro (ou micróbio) é o que suga, o que recebe mais do que dá, o que se sente sempre no prejuízo, o que lança sua “âncora no porto” que aceitar suprir duas demandas, porque morre de medo de perder o pouco, que pensa (e que sente), que tem. É nosso lado desesperado, inseguro, desconfiado.

O escravo é quem vive o “ruim com você, pior sem você”, “não consigo viver com você e nem sem você”, “estamos juntos por causa dos filhos (ou porque temos um negócio ou um imóvel)”, “detesto meu trabalho, gostava muito de teatro, mas fiz concurso público para ter segurança”, ou mesmo quem é preso a vícios e hábitos neuróticos não saudáveis.

Muitas vezes o escravo é o ganho secundário (por exemplo, “isto me faz sofrer, mas me garante a sua atenção”).

E o ladrão (ou predador) é o que se apropria do que não é seu, em qualquer que seja o nível. É o que não respeita regras e limites.

E nós pensamos, honestamente, que por exemplo, quando nos apaixonamos o amor nos chega através do outro. E se o outro se vai, o amor se vai com ele.

Na verdade, precisamos do outro não para nos trazer o amor que não tínhamos, mas para que experienciemos através dele o nosso próprio amor (e o outro idem).

Por isso, por exemplo, distorcemos a função original dos mitos produzidos pelas diversas civilizações, - como os deuses das diversas mitologias, os *Orishás*, Anjos, Santos, Animais de Poder - que deveriam ser para nós os espelhos arquetípicos que nos refletem a perfeição interna que essencialmente somos, mas que não acessamos.

Mas acabamos fazendo com eles idolatria e barganhas, esperando que estes Seres de Luz possam nos dar aquilo que pensamos que não temos, quando sua função é, justamente, nos ajudar a perceber que já somos e temos quem e o que buscamos ser e ter.

O que as culturas antigas e a moderna psicologia – especialmente as escolas transpessoais – estão propondo é a idéia de que, o que quer que seja Deus para cada um, está dentro do ser humano como Consciência eterna.

Então, eu não preciso mais de um Deus pessoal em algum Paraíso arbitrando de lá a minha vida, me punindo e me recompensando.

Deus está dentro de mim, trabalhando comigo pela minha própria expansão e autorealização.

E o que quer que seja, o Mal é em síntese, toda a minha resistência em romper a inércia dos meus controles e das minhas defesas, em mudar para crescer.

Ele, o Mal, também é todos os obstáculos e bloqueios que coloco, para que eu não veja quem Eu Sou verdadeiramente. Então

assim, tenha que superar estes obstáculos e bloqueios, aprender com os exercícios evolutivos para poder conquistar a experiência da liberdade da Consciência eterna.

E esse Deus, esse Eu Superior, essa Presença Divina ou como O quiserem chamar, age de “dentro” de mim atraindo todas as experiências - vindas através de pessoas, coisas ou de eventos - que eu, como humano, evolutivamente e karmicamente preciso exercitar e aprender para transpor estes obstáculos e resistências que eu mesmo, consciente e inconscientemente, coloco no meu processo de expansão e autorealização.

Sou sempre cocriador e corresponsável pelo meu destino e pela qualidade dele.

E o que a ressonância e a sincronicidade estão mostrando o tempo todo é, trocando em miúdos, que todos e tudo somos Um, em todos os níveis e que o Universo está sempre se autorregulando, sempre buscando a homeostase e está sempre se comunicando conosco, através de todos os reinos da Natureza e das multidimensões.

Acredito, que a sincronicidade e a ressonância são dois aspectos da lei do *karma* e que, são a própria Inteligência em ação no (s) sistema (s).

Compartilhamos todos a mesma Consciência Eterna, o mesmo inconsciente humano (*C.G. Jung* não falou do inconsciente coletivo?). Compartilhamos as mesmas emoções e sentimentos enquanto Humanidade. E segundo a moderna Física das Conexões, literalmente compartilhamos a mesma matéria, já que trocamos átomos o tempo todo com o meio.

Segundo *F. Capra*, as interconexões entre as “coisas” têm até mais importância do que as “coisas” que se interconectam, porque estas “coisas” não existem como coisas inter-separadas, mas pensam, sentem, agem e vivem, como se fossem entidades separadas; e precisam, através das interconexões, re-experienciar sua condição real de Ser uno com todo o Universo.

As interconexões, existem para provocar o exercício de expor a sombra (que é quem fomenta e mantém a crença da separatividade e a perpetuação do sofrimento), para poder ressignificá-la e trabalhar na direção em que vai todo o movimento universal, que é a busca do estado original de Unidade.

É muito interessante como muita gente fala sobre os relacionamentos, que “a paixão é uma coisa maravilhosa, mas depois

com a convivência as máscaras caem, o encanto se vai e a brigas começam”. Como se isso fosse um defeito de alguém ou do próprio processo.

A paixão é um maravilhoso surto, que tem a função de criar - via enamoramento, tesão, atração intelectual, etc. – vínculos em função da co-atração kármica que aconteceu entre as duas pessoas e dos exercícios que elas combinaram, previamente, compartilhar para crescer.

Quando o vínculo está criado, a paixão deveria ceder ao que pretendemos que seja o amor e aí, vamos nos burilar mutuamente através do espelho que um faz para o outro e dos exercícios que um traz para o outro, expondo assim, as sombras e o material inconsciente que tem que ser visto para ser curado e integrado.

As *personas* – máscaras, isto é, “o que gostaríamos que o outro acreditasse que somos” – não duram muito. Não é sua função durar. Elas só existem, neste caso, para ajudar a criar os vínculos.

E, baixado o surto da paixão, - “quando as máscaras caem” - justamente quando o trabalho ia começar... as pessoas começam a brigar e se separam! Porque, ninguém quer ver a sombra que o espelho do outro está mostrando. E aí, o que aprendemos (e o que normalmente se faz nestes casos) é imputar ao outro a culpa pelos nossos dissabores (ou pior, imputar a nós mesmos a culpa por tudo). E o outro idem.

Adoro uma frase que aprendi: “Você quer ter razão ou ser feliz?”

Em Psicanálise, o trabalho com transferência e contra-transferência, também é uma expressão da ressonância em ação entre duas pessoas se espelhando mutuamente.

Aliás, no tempo de Freud, o psicanalista se sentava atrás do divã do paciente, entre outras coisas, para atenuar essa ressonância/transferência-contratransferência.

Hoje, nas abordagens mais holísticas, mais sistêmicas e mais transpessoais o terapeuta se senta frente a frente com o cliente, pois sabe que a linha que divide terapeuta de paciente é muito tênue, já que a ressonância está presente o tempo todo; e o terapeuta sabe que ele (co) atraiu aquele cliente, porque este traz sincronicamente e ressonantemente alguma parte dele, terapeuta, para ser olhada e curada também.

A prova mais bonita que testemunhei da ressonância em ação, foi em um congresso de psicologia corporal em Florianópolis (2005),

onde Monica e eu fomos para apresentarmos o nosso trabalho.

Após a exposição da parte teórica, fizemos uma Roda de Cura, ou seja, uma pessoa voluntária deitou no centro de uma roda com as outras pessoas sentadas em volta e os dois terapeutas fizeram o trabalho de canalização e limpeza energética.

Só que, naquele dia, existiam umas duzentas pessoas nessa Roda de Cura, ou seja, 90% das pessoas não viu nem ouviu, absolutamente, nada do que se fez e se falou.

Após o trabalho, várias pessoas vieram falar com a gente, super mexidas, algumas chorando, perguntando o que tinha acontecido, o que tínhamos trabalhado, pois elas não haviam conseguido ver nem ouvir nada.

Nós lhes contamos, mais ou menos, o que aconteceu e todas estas pessoas que nos procuraram e que tinham ficado mobilizadas, se identificaram com a temática trabalhada na pessoa que deitou no centro da Roda.

É muito comum também, se perceber fortemente a ressonância em trabalhos de Constelações Familiares, quando não só as pessoas que estão representando como também algumas pessoas que estão sentadas apenas assistindo, se mobilizem profundamente com as histórias que estão aparecendo na Constelação.

E quando penso em ressonância, penso em relacionamentos e, invariavelmente, me vem na lembrança a “tecnologia” nativa norte americana do *Talk Stick* ou o “Bastão da Fala”.

Os índios, sabiam que cada ser humano está imerso dentro da perspectiva de realidade que ele mesmo vem construindo, fruto de suas vivências e experiências (e de como ele absorve e processa estas vivências e experiências), que é a partir daí, deste “sagrado ponto de vista” resultante, que cada um se experiencia internamente e experiencia a dinâmica evolutiva dos relacionamentos.

E, quando nossos sagrados pontos de vista são discordantes, normalmente, nós discutimos e brigamos, porque queremos ter razão, queremos vencer. Quando estamos neste nível - no nível do ego - fica muito difícil a resolução das questões. A questão vira uma disputa, uma competição à serviço de questões internas que, nem sempre, têm relação direta com o assunto em foco.

Então, dois índios que estão com alguma questão pendente, em vez de discutirem e brigarem, sentam-se um na frente do outro, um deles pega o bastão e pode falar o que quiser durante o tempo

que quiser, o outro não pode interromper e tem que procurar ouvir tudo com uma escuta aberta, receptiva e neutra (não julgadora).

Depois troca-se o bastão.

Desta forma, depois que termina, os índios podem resolver sua questão ou podem até se levantar e ir embora sem falar mais nada, porque um já sabe o “sagrado” ponto de vista do outro, o que o motivou, qual foi sua intenção sob sua perspectiva.

E isso, às vezes, é o suficiente para que possamos perceber qual o exercício evolutivo que o outro nos trouxe, através do espelho que ele está nos fazendo.



SOBRE AS ESCOLHAS E AS OPÇÕES

Cem por cento do que somos e vivemos (inclusive o que supomos ser acidentes e tragédias) é, completamente, fruto de nossas escolhas e opções.

Conscientes ou inconscientes. Feitas nesta ou em outras vidas. Feitas neste ou em outros planos.

Lembre-se que nós sofremos de dois grandes esquecimentos: Quando nascemos, esquecemos tudo o que fizemos nas vidas passadas e nos períodos entre as encarnações. E quando acordamos, a cada manhã, esquecemos tudo o que fizemos enquanto dormíamos, pois só quem dorme é o corpo, enquanto o espírito continua acordado, aprendendo e trabalhando.

Tudo o que nos acontece na forma de pessoas, coisas ou acontecimentos, são atraídos por nós mesmos (ou “pré-contratados” por nós), porque nosso Eu Superior – que é nós mesmos, em nossa dimensão mais sutil e iluminada – sabe exatamente o que nós na dimensão humana precisamos exercitar e aprender para podermos integrar nossas dimensões divina e humana (o que *Jung* chamou de “individuação”).

Não é preciso nenhum deus em algum paraíso distante para ficar nos punindo e nos recompensando. Nós mesmos construímos nosso destino, em parceria com o Universo. Nós mesmos somos nosso próprio Paraíso ou Inferno.

O grande nó da questão é que, a maior parte da nossa vida psicoemocional acontece no âmbito do que Freud chamou de “inconsciente” (mais de 90% da ambiência psíquica é inconsciente). A maior parte do que somos se processa sem que saibamos. Então, temos que ser muito humildes em relação a este fato. Efetivamente, não controlamos quase nada.

Muitos xamãs, pajés, yogues e buscadores de inúmeras antigas tradições, treinam para ficar conscientes no sonho, conscientes das vidas passadas, do plano dos desencarnados, dos elementais, dos anjos e, do próprio mundo do inconsciente pessoal e coletivo.

Isso amplia bastante a “quantidade” de vida consciente em nós.

Portanto, temos que ir desenvolvendo e resgatando nossa capacidade de lidar conscientemente nas mais diversas dimensões da existência, seja pelas terapias, pela meditação, pela “visão da águia”, pela canalização, pela mediunização ou pela intuição, para que possamos fazer cada vez mais as nossas escolhas e opções de forma mais equilibrada e correta.



SOBRE O AMOR INCONDICIONAL

Interessante, como muita gente enche a boca para falar em nome de um “amor incondicional”.

A intenção em um nível mais superficial é muito bacana, mas o que percebo na grande maioria das vezes, é que esse “amor incondicional” é como que um sobre-ego construído para compensar e anestesiar uma profunda dor, uma profunda cisão interna no Eu humano.

Aí, eu me invisto dessas palavras bonitas e super aceitas pelo coletivo e, dou, dou, dou, dou, incondicionalmente, passando com um trator por cima de mim na tentativa desesperada de ser aceito, amado e reconhecido e aí, talvez, possa receber, receber, receber aquilo que eu acredito que não possuo para embriagar a minha dor.

Infelizmente, nossa cultura respalda essa doença com a manutenção de velhas crenças – que muita gente boa, alternativa e espiritualista engole e acredita – tais como: dar é mais nobre do que receber, fazer pelo outro é mais elevado que fazer por mim, fazer por mim é egoísmo, etc.

Axiomas excelentes que igrejas e ditaduras, sempre, usaram para dominar e manipular.

Mas Cristo deixou bem claro o caminho: “Amai ao próximo, COMO a ti mesmo”; não falou ANTES nem MAIS, mas foi lido assim... E aí, só resta a máxima: ninguém dá o que não tem!

Você ama incondicionalmente a você mesmo?

Se sim, ok, está coerente. Você é uma pessoa especial e pode fazer, real, diferença no mundo.

Se não, você fica alternando algumas *personas* internas que adoram este “serviço” doador. Para poder receber o que em troca? A prostituta, o vampiro, o escravo e o ladrão?

Qual dessas personas, seu “amor incondicional” lança mão para seus intentos re-compensadores?

Qual destes personagens míticos, alimentam sua “síndrome do salvador” ou sua obsessão em agradar sempre?

Além disso, você também se reconhece como portador da “síndrome do cachorro vadio” (que toma porrada, toma porrada e sempre volta)?

Para piorar mais, a religião, ainda, misturou se priorizar com egoísmo, autovalor com vaidade, pobreza com virtude, e por aí, vai.

Galera, pra falar em nome do amor incondicional, vocês devem ter, pelo menos, a estatura de um Chico Xavier, de um Dalai Lama ou de uma Madre Tereza.

Fora isso, amigos, é puro ego *fake* (geralmente muito estruturado), querendo compensar um ego profundamente machucado.

Então, vamos ser mais humanos e humildes e aceitar com compaixão o nosso amor condicional, humano e ainda limitado.

Me lembro sempre do grande Bert Hellinger quando diz que: “Quem falou que filhos tem que amar os pais?”

O próprio mandamento diz: HONRAR PAI E MÃE, não AMAR.

Ninguém ama quem o machuca, quem o oprime, quem o rejeita.

Claro, a não ser que você seja Madre Tereza ou masoquista.

Se o seu caso é a primeira opção, parabéns! O mundo está precisando muito de gente assim.

Se é a segunda opção, recomendo terapia. Urgente!



SOBRE AMAR A SI MESMO

Em função de um texto em que, eu refletia sobre o amor incondicional, muitos feedbacks interessantes recebi. Mas uma coisa me chamou a atenção de uma forma especial: o que as pessoas ainda entendem por amar a si mesmos?

Como eu vou amar meus defeitos e erros? Como vou amar as merdas que fiz no passado? Como vou me amar se sou feio, gordo, pobre, doente, etc?

Penso que, amar a si mesmo tem duas facetas que podem e, na minha opinião, devem ser complementares: uma, é amar a minha essência, amar o Deus em mim, minha Presença Divina, meu Eu Superior, meu *Self* ou como queiram chamar, em função das suas crenças, o Ser Real, a Consciência Eterna que é imanente a toda a Criação.

Como em questões de amor, ainda estamos no jardim da infância, esse amor pelo divino em nós fica ainda num plano mais teórico, mais da intenção, da fé.

Mas é muito importante ir desenvolvendo esta forma de amor e, aos poucos, deixando que ele seja inserido na prática da vida cotidiana, de forma madura e consciente, sem romantismos nem folclores. Senão, rapidinho você vai estar se achando Jesus Cristo, salvador do próximo e do planeta.

A outra faceta é o amor pela minha sombra, pela minha natureza humana frágil, cheia de erros, falhas, imperfeições, incoerências, vícios e desequilíbrios em geral. Difícil amar isso aí, não é? Mas é só não dar a palavra amar, neste caso, o significado de concordar, ser complacente ou admirar.

Neste caso, amar significa ter um olhar maduro e compassivo para esta natureza, ainda imperfeita. Mas, felizmente, transitória e essencialmente, irreal e ilusória.

É ter a consciência de que, o que me faz sofrer e me sentir limitado (e por conseguinte projetar isto nas pessoas) são questões evolutivas que ficaram na pendência, curas que não foram feitas, passados que não ganharam um outro olhar emocional.

Eu não tenho que gostar do fraco que eu ainda sou ou das besteiras que eu ainda faço, mas não preciso me rejeitar, me culpar, nem me odiar por isso.

Preciso olhar para este lugar interno com aceitação, inteligente e amorosa – que também aqui – não significa indiferença, nem complacência e nem conformismo.

E com esta aceitação, com coragem, humildade e neutralidade (quatro ingredientes muito importantes!), eu envolvo meus esgotos, minha criança ferida e meu passado fustigador em um sentimento de compaixão e acolhimento.

Compaixão, também é outra palavra que precisa ter um significado preciso aqui: compaixão não é pena. Neste caso, é a consciência amorosa e não julgadora em relação a nossa parte sombria.

Lembro de *C. G. Jung* que dizia que, o processo da individuação exige fundamentalmente a ressignificação do olhar para a nossa sombra e a sua integração plena na personalidade.



SOBRE A NEUTRALIDADE E O NÃO JULGAMENTO (OU FATO, GOSTO, JULGAMENTO E CONDENAÇÃO)

Algumas vezes, quando estamos falando sobre neutralidade e não julgamento nas turmas dos cursos de formação de terapeutas nos perguntam: “Então não temos que ter opinião formada sobre nada?”

E aí, eu me lembro da psicologia hindu que diz que, uma das funções do nosso complexo psíquico (que no hinduísmo se chama *antakarana*), chama-se *buddhi* e uma das suas funções é o exercício das escolhas e das opções, do discernimento e da discriminação.

Isso acontece desde os níveis subatômicos, já que a existência é um fenômeno de infinitas possibilidades, onde tudo o que acontece é fruto escolhas e opções que – usando um jargão da Física Quântica - ocasionam os colapsos.

As nossas escolhas e opções são feitas em níveis conscientes e inconscientes.

Quando está se falando de neutralidade, está se falando da não identificação com o seu próprio julgamento, pois julgar, avaliar, pesar, medir, analisar e ter opinião é quase que natural e automático na mente. O psiquismo ferve de julgamentos e escolhas.

Por isso, é tão importante a meditação, porque resgata em nós a capacidade de observar sem julgar e sem racionalizar. Ou seja, uma parte de nós está se trabalhando no humano, vivendo a vida, recebendo e sentindo o que a vida traz (e o que atraímos), refinando suas escolhas e opções, limpando os registros do passado, burilando suas arestas; e uma outra parte de nós, apenas observa, apenas é consciente do aqui e do agora. É a chamada “mente testemunha”.

E da observação neutra, é que vem a real compreensão e não, necessariamente, da racionalização, como acredita nossa cultura.

A racionalização e a intelectualização, estão sempre presas à

relatividade, ao jogo cósmico dos pares de opostos (por isso, escolhe-se e opta-se) e, obviamente, ao binômio passado/futuro.

A observação neutra não. A observação isenta e neutra não analisa, nem avalia, nem julga, apenas testemunha e assim, compreende.

Me lembro no pouco tempo em que freqüentei uma faculdade, de um professor que na cadeira de Semântica e Semiologia, em uma das poucas aulas que fui, exprimiu um conceito que foi (e é), extremamente, importante na minha formação e que eu acabei chamando de “Fato, gosto, julgamento e condenação”.

Vou dar um exemplo simples para facilitar a compreensão desta linha de pensamento:

A tatuagem. Vamos imaginar aqui, que a pessoa do nosso exemplo é uma pessoa bem conservadora e que detesta tatuagem.

- Fato: A tatuagem hoje, é uma prática amplamente disseminada por todas as nacionalidades, idades, sexos, raças, religiões e classes sociais.

- Gosto: “Eu não gosto de tatuagem”.

- Julgamento: “Tatuagem é coisa de bandido e de prostituta”.

- Condenação: “Tatuagem deveria ser proibido” (ou “Toda a pessoa tatuada deveria ser presa ou obrigada a tirá-la”).

Penso, que se déssemos uma utilização mais saudável ao nosso aparelho psíquico, deveríamos em primeiro lugar, sermos capazes de observar de forma neutra e sem julgamento para poder compreender o que se observa, isto é, o fato.

Por outro lado, o gosto vai sendo construído ao longo da vida em função de vários fatores (kármicos, genéticos, culturais, educação familiar e escolar, influências das amizades e da mídia, etc). Não penso que é o caso negar ou desqualificar o gosto. Gostar ou não gostar (*raga* e *dvesha* na psicologia hindu), é inerente ao ser humano. Talvez, só precisemos entender que o nosso gosto não pode se cristalizar, empedrar, nem pode nos dominar, nos escravizar. Tem que ser equilibrado, porém mutante, em constante atualização e expansão, tem de estar disponível para ir se reeducando, ampliando e aprofundando.

E, a nossa apreciação dos eventos deveria parar por aí. Na conscientização do fato e na aferição do gosto.

Mas a nossa mente, quase sempre, continua o processo e nos leva inevitavelmente ao julgamento e a condenação. E isso, já nos afunda em uma perspectiva totalmente egóica sobre o fato em questão. A partir daí entra em cena, por exemplo, o “estar certo ou errado”.

O gosto, também é uma perspectiva egóica, mas se estivermos conscientes disso e estivermos sempre disponíveis para mudar e melhorar, não acarreta problema algum, o gostar e o não gostar. Você não precisa achar que o outro está errado, nem o julgar e condenar se ele gosta de coisas diferentes de você.

A cura, para o julgamento e a condenação pode ser a autorreferência, ou seja, perceber que aquilo que eu não gosto, julgo e condeno no outro, de alguma forma e em algum nível, eu não gosto, julgo e condeno em mim e eu sei que atraí o outro para me fazer este espelho através da ressonância, para que eu pudesse entrar em contato com questões que provavelmente eu não estou vendo e/ou não estou trabalhando.



SOBRE A ACEITAÇÃO

Sempre que entramos em contato com alguma dificuldade ou fraqueza nossa, através de alguém ou de alguma circunstância que nós atraímos, normalmente o primeiro impulso do complexo mente racional/ego é: ou nos defendemos, negando e resistindo a entrar em contato (muitas vezes entrando na irritação e na revolta, geralmente imputando a culpa a alguém ou a alguma coisa) ou entramos na condição de vítimas culpadas, mergulhando na baixa auto-estima e no baixo-valor.

Aceite sua Sombra. Aceite a Sombra do outro. Não compare, apenas veja onde a Sombra do outro faz ressonância com a sua própria Sombra, perceba a função do evento que foi coartraído pelos dois e tenha compaixão sem julgar.

Não veja mais sua Sombra como uma maldição, um castigo de Deus ou culpa dos seus pais ou sua. Veja sua Sombra, como os obstáculos e exercícios necessários para seu crescimento e que todos foram pré-contratados, voluntariamente, por você (mesmo que não se lembre disso).

Sua Sombra é a “caixa preta”, onde mora sua natureza mais animal e mais primitiva, onde moram seus defeitos, falhas e imperfeições humanas e também, onde moram seus potenciais e talentos que ainda não estão sendo acessados e utilizados.

Aceite também, os movimentos do Universo (a chamada “vontade de Deus”). Nem sempre as coisas são como desejamos ou pensamos necessitar, mas tudo sempre tem sua lógica maior, sua inteligência e funcionamento perfeito. Tudo, sempre acontece para cumprir uma função positiva no crescimento e na expansão da vida.

E é claro, que aceitar não é sentar e esperar que o Universo faça tudo. Ao contrário de ser conformismo, passividade ou complacência, a aceitação é uma atitude ativa e ampla, de compreensão e entendimento da dinâmica da existência.

Veja o Universo como um sócio majoritário em sua “Empresa da

Vida” e que além de majoritário, é mais qualificado do que você. Então, não tente fazer ou controlar o trabalho do seu sócio.

A depressão, é quando você desiste de fazer a sua parte e espera que seu sócio a faça por você. A ansiedade, é quando você quer fazer a parte do seu sócio. A raiva, é quando o sócio não fez o que você queria.

Mesmo o que às vezes, parece tragédia ou desgraça, se visto numa perspectiva mais panorâmica e neutra (a perspectiva da função) percebe-se, que tudo sempre está inserido em uma dinâmica evolutiva - coerente, consciente e inteligente - de causa e efeito, de ressonância e de sincronicidade.

O *Tao Te King* (conceito maravilhoso do *wu-wei*: não resistir ao que é, viver consciente e relaxadamente no fluxo da Vida) e a *Bhagavad Gita*, falam muito sobre a ciência da inação na ação e da ação na inação.

Desenvolva, treine a visão da Águia (Meditação é ótimo para isso) para poder ter uma perspectiva bem ampla e neutra da Vida, bem consciente dos seus movimentos e funções e assim poder intensificar sua capacidade de aceitação inteligente.



SOBRE A LEI DA ATRAÇÃO

A Adote na sua vida as perguntas: “Porque eu atraí isto?” e “O que é que eu tenho que aprender com isso que eu atraí?”.

Todas (todas mesmo) as coisas que nos acontecem, são atraídas por nós para nos exercitar e nos ensinar.

O nosso Eu Superior e a Vida estão sempre fazendo suas arrumações, para que possamos aprender e evoluir.

Por isso alguém já disse: “Cuidado com o que você deseja, pois pode acontecer!”

Nós costumamos achar, que quando pedimos à Deus alguma virtude ou qualidade positiva, Ele vai milagrosamente introduzir esta virtude em nossa mente e, de repente, ficamos pacientes, disciplinados, tolerantes...

Provavelmente, o que a Vida - que antes de mais nada é uma força auto-reguladora - fará, é te proporcionar pessoas e situações que vão te fazer desenvolver e exercitar aquela virtude.

Se você pediu paciência, provavelmente vai atrair pessoas que vão te fazer perdê-la, e aí é que estará o seu exercício e seu aprendizado.

Então, sempre que as pessoas ou as circunstâncias te trouxerem desconfortos ou incômodos, ao invés de se revoltar, se ofender, se entristecer, ou ainda pior, achar que a culpa é só do outro (ou sua), pergunte à Vida o que esta situação atraída por você está te obrigando a trabalhar.

Que virtudes e qualidades você está tendo que desenvolver, para lidar com isso de forma harmônica e equilibrada favorecendo seu crescimento?

Agora, se ao ler o título deste item você achou que tinha algo a ver com o filme que fala sobre a Lei da Atração, lembre-se que você, até pode conseguir uma casa de milhões de dólares.

Mas nunca se esqueça de que, é o Universo quem decide e que, o desapego é uma das maiores e mais inteligentes virtudes.

Até para não criar mais um frustrado, caso seu merecimento não lhe disponibilizar, o que você deseja na hora, em que você quer.

Saiba também que, o Universo não entende e não registra a palavra **NÃO**.

Nunca afirme nada no negativo. Não diga, por exemplo, “Não quero ficar doente”, para o Universo é o mesmo que dizer “Eu quero ficar doente”. Diga “Eu sou saudável”. “Eu sou rico”, ao invés de “Eu não quero ser pobre” e por aí afora. Assim, a Criação funcionará como sua parceira.

E não se esqueça: somos como ímãs que estão constantemente atraindo e repelindo: pessoas, coisas e situações. Só que, a qualidade do que atraímos é diretamente proporcional a qualidade do que emitimos. A qualidade do externo é um reflexo da qualidade do interno. E este é o único jeito de mudar alguém: mudando a nós mesmos.



SOBRE INTENÇÃO, ATENÇÃO E IMAGINAÇÃO

A intenção é sempre a semente inicial de qualquer processo de construção ou de transformação.

A intenção é a pedra fundamental, a bússola que norteia o caminho rumo ao nosso objetivo. É a semente da realidade.

A intenção é que pontua ao cérebro a nova informação, para que este se reestruture neuro/hormonalmente para dar suporte ao novo padrão, hábito ou o que quer que seja que se estiver querendo reimplantar e/ou desenvolver em si.

O poder da intenção sintetiza todo o potencial necessário para atrair e viabilizar a consecução do que se está focando.

A intenção correta, concentra e libera todo o potencial dos três *Chakras* básicos, como força de construção, vontade, desejo, determinação, objetividade, coragem, impulso, enfim, as ferramentas necessárias para transformar a intenção em ação.

Nos Estados Unidos até já existe um Instituto de Pesquisas da Intenção.

E aí, quando a intenção se converge e se integra com a atenção – a concentração, o foco, o discernimento, a visão ampla e profunda – a perspectiva neutra da Águia, qualidades e energias relacionadas aos *Chakras* superiores, toda a realidade relativa pode ser transformada, reconstruída e transcendida.

O poder da convergência da intenção com a atenção, do sentir com o pensar, da visão com a vontade, tem sido compreendido, treinado e utilizado ao longo de toda a história da Humanidade.

E uma coisa importante que, os antigos descobriram e, hoje conta com amplo respaldo da Medicina e da Psicologia, foi que tudo em nossa mente e em nosso cérebro funciona na base do padrão de repetição, do *looping*.

Segundo a Psicologia Hindu, a mente é bem simplista e trabalha enquadrando a Realidade dentro de dois critérios bem práticos:

Tudo o que me chega através dos meus 5 sentidos e da minha

mente racional, ganha um nome (os hindus chamam de *Nama*) e uma forma (*Rupa*).

Se o que vem à mente ou aos olhos é uma imagem, logo em seguida a mente associa ao nome. E vice-versa, se o que vem é um som, um nome, logo associamos a uma imagem, uma forma.

Bem, isto é, em relação ao corpo mental.

Em relação ao corpo emocional, paralelamente a esta rotulação automática do nome/forma, o corpo emocional afere se isto que me vem com nome/forma é agradável (*Raga*, na Índia) ou desagradável (*Dweshha*), se é prazeroso ou doloroso, desejável ou indesejável.

É assim que nosso complexo 5 sentidos/mente racional/ego enquadra a Realidade Absoluta em uma realidade aparentemente fragmentada e vem servir as nossas conveniências e exercícios evolutivos, kármicos, psicoemocionais, culturais, etc.

Estas impressões que entram em nós enquadradas como nome/forma – prazer/dor, vão interagir com tantas outras em nosso inconsciente e irão formar nossa personalidade e caráter, com sua Luz e sua Sombra.

Os hindus chamam estas impressões psicoemocionais de *samskaras* que, por sua vez, vão gerar *vasanas*, que são as tendências, hábitos, crenças e padrões e, *vrittis* que são os movimentos da mente pensante.

E no Alinhamento Energético as chamamos de Corpos Energéticos.

O que o mundo oriental propõe, por exemplo, é que tudo o que está funcionando no automático, seja trazido a consciência, observado, aceito, compreendido, enquanto função e transformado.

Para transformar é necessária a repetição consciente, por algum tempo, do novo padrão que se quer imprimir até que, este se enraíze definitivamente no inconsciente. Vibrando outra qualidade de energia e criando o que se chama de uma “segunda natureza”, que na verdade, é a outra polaridade do velho e limitador, padrão.

Tudo o que opera na consciência, acontece no cérebro cortical. Lembra quando, você começou a aprender a dirigir? Tinha que pensar em tudo, conscientizar tudo, as marchas, os pedais, etc. Um belo dia, plim! E você estava dirigindo, batendo papo e mal prestando atenção aos automatismos de dirigir. Tudo tinha ido para o cérebro interno, como condicionamento. Como se aquilo, tivesse sido guardado em alguma gaveta nos arquivos do cérebro.

Quando nos condicionamos, desequilibradamente, em algum setor e queremos reformatar isso, temos que trazer novamente o padrão para a consciência (tirar da gaveta do cérebro interno e trazer para o córtex), avaliá-lo e repetir um novo padrão, conscientemente, até que ele se instale em uma nova gaveta do cérebro interno, como um novo mecanismo recondicionado.

Todo o *Yoga*, se estrutura dentro desta premissa de reimprimir um padrão de repetição cada vez mais consciente, mais amplo e mais profundo, repetindo conscientemente o que se quer reimplantar.

Isso vale para pensamentos (repetir Mantras, por exemplo, ao invés dos mesmos velhos e repetidos pensamentos), e vale para o corpo (no *Hatha Yoga*, o aprendizado das *asanas* e dos *pranayamas* segue esta mesma ideia de, se observar, como era o velho padrão e repetir um novo formato mais harmônico e equilibrado, até que este se reinstale).

É sabido que todas as crenças e padrões, ou seja, toda a nossa personalidade, nosso sistema de crenças, é sustentado no nível físico por complexos sistemas de redes neurais e hormônios.

Estas redes são quem mantém as crenças e padrões vivos, reciclados e atualizados, já que o próprio cérebro não reconhece a diferença entre passado e presente.

O Alinhamento Energético trabalha justamente, transmutando e equilibrando, a qualidade energética e vibratória dos corpos energéticos, mas é preciso que o cliente depois, trabalhe com a Senha para que os novos conteúdos – o Corpo em Luz – se enraizem, novamente, no inconsciente, evitando a reconstrução dos velhos padrões. Já que, ao serem captados os corpos energéticos, podem ainda restar no inconsciente, um residual de memória dos velhos conteúdos, sustentada por sua antiga rede neural.

O uso da Senha ajuda a desconstruir a memória do velho padrão e a reconstruir as novas redes neurais, que vão dar suporte ao “*upgrade*” que ocorre com a reincorporação do Corpo em Luz.

Em seguida, uma outra ferramenta importante é, a imaginação (imagem em ação).

Quando eu concentro, intenção, atenção e imagino, eu crio minha realidade e atraio tudo que preciso e desejo pela ressonância – tudo dentro, é claro, de uma Inteligência e de uma Justiça Maior (*Karma*).

A imaginação é quem plasma e constrói no sutil o que, a

atenção/intenção desejou e focou.

O cérebro, além de, não reconhecer a diferença entre passado e presente, também não reconhece a diferença entre interno e externo.

Por exemplo, se eu me recordar de um momento bem ruim ou de um muito bom, logo em seguida, o corpo já responde com seus hormônios, como se o fato estivesse acontecendo no externo neste momento.

W. Reich dizia que, em menos de meio minuto sentindo/pensando alguma coisa, o corpo já responde.

Mais recentemente, pesquisas científicas constataram que, se você se concentra em alguma parte específica do corpo, rapidamente aumenta a quantidade de sangue e O₂ e, obviamente, de energia no local.



SOBRE AS TRÊS VISÕES

1

1. A VISÃO DUPLA: os orientais e os xamãs estão indicando – há milênios! – que, deveríamos viver a vida com o que poderíamos chamar de uma “visão dupla”. Ou seja, enquanto uma “parte” de nós está dentro do rio da vida, experienciando conscientemente, o movimento da sua mutante impermanência com todos os seus “pensares e sentires”, outra “parte” está na “margem” observando silenciosa e neutramente, o movimento inteligente e impermanente do rio.

Só desta forma, podemos entender a função dos exercícios e testes que atraímos – na maior parte das vezes, inconscientemente – para nosso crescimento e evolução.

E procedendo assim, não necessitamos naufragar e nos descabelarmos, como na maior parte das vezes fazemos, cada vez que a Vida nos trouxer problemas, dificuldades, frustrações, conflitos e nem culpar a ninguém, nem a si próprio.

Desta perspectiva “dupla”, podemos receber o que a vida nos trouxer, aceitar o que vier, entender sua função, sentir os sentimentos e as emoções inerentes aos eventos, aprender o que for necessário e deixar que tudo se vá, sem reter resíduos e sem deixar que, registros limitadores se instaurem em nosso ser.

Insisto que, a Meditação ainda é a ferramenta mais eficiente para promover o “descolamento” da Consciência, já que o mundo ocidental fundiu a Consciência com a mente racional como se fossem a mesma coisa, e em cima desta premissa construiu sua ciência, sua medicina e sua filosofia, entre outras coisas.

2. A VISÃO AUTORREFERENTE: a Física Quântica está indicando que, “O centro do Universo é onde você está” e “O externo é um reflexo – uma criação – do interno”, na medida em que, somos nós quem construímos a nossa realidade. Obviamente, não estou fazendo aqui, a apologia do autocentramento no sentido egoísta do termo.

Mas pense bem, quem é você? Por exemplo, se pessoas que não te conhecem, perguntarem para cada um dos teus filhos ou irmãos,

quem é o pai ou o irmão deles, provavelmente, vai ficar parecendo que eles têm pais ou irmãos diferentes.

Então, o fato é que, nós com toda a nossa bagagem kármica, educacional e cultural, construímos as pessoas e as coisas ao nosso redor. E também, temos o poder de mudar estes constructos.

Veja que, ao nosso redor existem pessoas vivendo no Céu e outras no Inferno e, não estamos, literalmente, em nenhum destes dois “lugares”. O que para um é delícia, para o outro pode ser sofrimento e limitação. Tudo é uma questão das crenças que carregamos, frutos de nossos registros psicoemocionais (samskaras, corpos energéticos).

Dentro desta perspectiva, considerando que somos todos Um e, considerando também, a Ressonância e a Sincronicidade, podemos dizer que o Universo nos fala através da boca do outro e de todas as coisas.

E se quisermos ser ainda mais específicos e corretos, podemos dizer que nós mesmos, nosso Self, nos falamos através dos outros e das situações. Esta é a forma que, a Inteligência Universal usa para nos informar e nos oferecer as dicas e os exercícios perfeitos para nossa caminhada evolutiva.

Usando uma imagem para ilustrar, poderíamos dizer que, quando imputamos ao outro culpas e responsabilidades pelas nossas dores, estamos fazendo um movimento de dentro pra fora. E quando imputamos a nós próprios estas culpas, estamos fazendo o movimento de fora pra dentro.

Urge então, restabelecer novamente a consciência da “mão dupla” nas relações. Um movimento de 8 deitado (lembra do símbolo do infinito?) que, vai e volta incessantemente. Sem culpas, nem vítimas. Apenas como cocriadores e coresponsáveis que se espelham magneticamente, como ímãs mutuamente funcionais, trabalhando em prol da expansão da Criação.

3. A VISÃO HOLOGRÁFICA/SISTÊMICA: mais uma vez, venho exortar que nos livremos do jugo do paradigma cartesiano e *newtoniano* que, dominou e determinou a nossa cultura e, civilização ocidentais.

Esta visão linear e mecanicista da Vida, aliada aos conceitos profundamente arraigados que foram imputados pela religião vigente, foram quem mais fomentaram a destruição gradual do planeta e a decadência da atual “civilização”.

Holográfico, quer dizer que, cada “parte” contém o Todo. De cada perspectiva que observarmos, o Holos, vemos o Todo. Assim, os orientais, os xamãs e a Física Quântica estão concordando e nos indicando esta forma de ver a Vida, multidimensionalmente. Já se sabe até que, o próprio cérebro humano não funciona analógica e sequencialmente, e sim, holograficamente.

Tempo e espaço com suas três dimensões, são criações do nosso complexo 5 sentidos/mente racional/ego, no qual uma das principais funções é estimular e manter as perspectivas cindidas que temos em relação ao nossos mundos interno e externo. E isto, não é, um defeito da Criação. É uma forma de produzir exercícios e movimentos de “volta” ao estado incondicionado, absoluto.

O Aqui e o Agora são o espaço e o tempo, perdoem a redundância, “realmente Reais”. A verdadeira expressão da Eternidade.

E o resgate do sexto sentido – sensibilidade – pode ser uma eficiente via de acesso à realidade multidimensional da existência.



SOBRE CONCEITOS E PRECONCEITOS

I. Há alguns anos, em meio a uma conversa “papo cabeça”, onde estava presente uma pessoa que, não me lembro mais quem era e, nem se era católica ou evangélica, mencionei *en passant* os Orixás.

A pessoa em questão, na mesma hora, fez uma cara meio entre o horror e o nojo. Expressão esta que, depois voltei a ver várias vezes em outros papos na presença de outras pessoas cristãs e, proferiu alguma “verdade” preconceituosa tipo “Orixás são demônios” ou algo do gênero.

Aí, perguntei para esta pessoa se ela acreditava nos Anjos e ela prontamente me respondeu que sim.

Em seguida, perguntei o que ela achava que os Anjos eram, ao que ela me respondeu que os Anjos eram seres que Deus havia criado para cuidar da Criação e do ser humano.

Não querendo polemizar, pensei cá comigo, que se esta pergunta fosse feita, por exemplo, a um babalaorixá africano (Quem são os Orixás?) ou a um brahmane hindu (Quem são os Devas?), muito provavelmente a resposta seria exatamente a mesma.

E fica aqui a reflexão: como é maravilhosa a natureza absolutamente democrática de Deus, que respeitou a enorme diversidade da humanidade e se apresentou a cada povo ao longo da História, respeitando profundamente as suas características

geográficas, históricas, raciais e culturais.

Seria realmente um absurdo divino, por exemplo, os negros africanos ou os vermelhos nativos das Américas acessarem os Seres Divinos como anjos de pele branca, louros, de cabelos lisos e longas vestes...

Ao mesmo tempo parece não ocorrer aos cristãos que os povos negros, indígenas e orientais possam ter, também uma visão demoníaca – e talvez com muito mais razão – a respeito de uma religião que manteve uma inquisição por mais de um milênio matando muito mais gente que as duas guerras mundiais por motivos torpes, fomentando pilhagens e chacinas chamadas de Cruzadas, sendo conivente, ou no mínimo omissa, com os genocídios e a escravidão que ocorreram nas 3 Américas e, mais recentemente, acobertando a pedofilia e outros escândalos no Vaticano. E isso, só para citar uns poucos fatos, pois tem muito mais.

Portanto, evocando o amor ao próximo, a caridade e a compaixão que estas mesmas religiões cristãs pregam, mas não parecem praticar, eu digo: “Salve S. Jorge! Salve Ogum!”

II. Interessante, como as igrejas evangélicas não entendem que Jorge, Francisco de Assis, Antonio, Inácio, Bento e tantos outros cristãos maravilhosos, dos quais suas vidas foram e são exemplos de fé e de virtude, não tem culpa nenhuma se a igreja católica deu para eles o título de "santos" e estimulou uma espécie de idolatria, como se só eles tivessem o e-mail de Deus.

Interessante, como as religiões cristãs com sua obsessão por culpa e pecado - ao contrário, por exemplo, das orientais - não conseguiram entender que já nascemos perfeitos e prontos, só que ignorantes desse fato. Se não, o que mais significaria

sermos feitos "à imagem e semelhança de Deus"?

Por isso, os Santos, Anjos, Gurus, Devas e Orixás, rigorosamente não nos podem dar nada, pois já somos essencialmente plenos e perfeitos e não nos falta nada.

Mas estes mesmos Santos, Anjos, Gurus, Deva e Orixás fazem um trabalho indispensável e importantíssimo ao nos ajudarem a descobrir e realizar que, já somos o Deus que tanto e, inutilmente, buscamos fora.

Interessante também, foi o processo da formação dos mitos, quando cada cultura colocou externamente, de maneira antropomorfizada, todas as virtudes, potencialidades e qualidades que todos temos dentro, mas ainda não experienciamos plenamente. Aí, cada cultura construiu sua própria estrutura mítica - sua mitologia - de forma a, constantemente, espelhar para nós a nossa própria natureza, essencialmente una e divina.

Para os orientais, os santos e deuses, como expressões do mesmo único Deus, são como símbolos, cujo a função maior é nos lembrar e nos inspirar, continuamente, de nossa natureza una e perfeita.

Interessante, como mesmo assim, continua-se buscando fora aquilo que já se tem dentro, num exercício quase infantil de idolatria e de mendicância espiritual.

III. Há muitos anos, quando aluguei meu sítio para uma família adventista, que ficou tentando, acirradamente, me converter para o Criacionismo (embora, eu não empunhasse nenhuma bandeira *darwiniana*), que eu tive o meu primeiro *insight* sobre, se estas duas correntes de pensamento, teriam – obrigatoriamente – que ser antípodas e antagônicas, ou quem sabe, poderiam ser complementares.

E isso me *linkou*, imediatamente, com uma palestra de um monge indiano que assisti nos anos 80. Quando lá, pelas tantas, ele contou que, uma vez estava fazendo uma palestra em um mosteiro católico e no final, um dos monges lhe perguntou, se ele acreditava que Deus havia criado o mundo.

E o *swami* respondeu que, segundo sua tradição, ele acreditava que não só, Deus havia criado o mundo, como o estava criando constantemente.

Então, a pergunta que não quer calar é: por que Deus não pode realmente estar criando (como querem os criacionistas) incessantemente a vida como um complexo processo evolutivo (como quer a ciência)?

Qual é, realmente, o problema dos criacionistas com a possibilidade de um processo evolutivo?

Por que, a possibilidade de Deus ter feito tudo pronto e acabado, é mais bacana e verdadeiro do que a Criação se processar nesta constante expansão da vida que, os orientais, os xamãs e a Física Quântica conhecem tão bem?

E quem disse que, Deus criou um produto final acabado? A Bíblia?

Ok. E isso, vai nos remeter para uma outra questão, também muito interessante:

Os criacionistas se baseiam justamente, no livro do Gênesis - que até, detalha o que foi criado em cada um dos 7 dias - para formularem os seus argumentos.

Bem, nos primórdios da Igreja, quando os líderes se reuniram para estruturar o que se tornou a Bíblia Sagrada, resolveram anexar ao material cristão (os evangelhos e as epístolas, entre outros) – o que eles chamaram de Novo Testamento – a *Torah* judaica, eles passaram a chamar de Velho Testamento.

Ora, se o Gênesis é o primeiro livro da *Torah*, porque os cristãos, ao invés de, resolverem dar a um mito uma interpretação literal, não foram perguntar aos rabinos judeus o que aquele texto realmente queria dizer?

Até porque, não faz muito sentido anexar na escritura de uma religião, um livro de uma outra religião e ainda mudar a interpretação do que foi escrito. E foi isso, exatamente, o que a Igreja fez (e que depois o Protestantismo manteve).

Se Jesus disse que não veio mudar a lei (e deve ter sido, pois

ele era judeu, e resolveram colocar a *Torah* na Bíblia cristã), por que então, os cristãos não aceitaram a exegese judaica do Gênesis?

Além, do texto ser claramente um mito da criação - como tantos outros que, a humanidade produziu ao longo da sua história - sabemos que a chave deste conhecimento, que foi revelado para Moisés está no estudo profundo do que os judeus chamam de *Kabalah*.

Ou seja, só os judeus que estudam a *Kabalah*, é que podem saber o que realmente o Gênesis (bem como todo o Pentateuco) quer dizer!

E me parece que, procurar se informar sobre isso é mais inteligente do que ficar tentando provar que a criação do mundo só tem 6.000 anos e que, o teste de carbono 14 é mais uma das fantásticas formas de Satanás nos enganar.



SOBRE O PASSADO, O PRESENTE E O FUTURO

C Gastamos grande tempo – cronológico e psicoemocional - ficando angustiados e culpados por um passado que já passou e que não podemos mais mudar, ficando ansiosos e temerosos por um futuro que ainda não chegou - e que pode nem chegar – como queremos (até para poder compensar o passado que não podemos mudar).

Outra grande parte, é que ainda, gastamos sonhando acordados, delirando nos nossos sonhos, fantasias e desejos.

E aí, duas coisas ocorrem: a primeira, sobra pouco tempo para a consciência plena do “aqui e agora” - o presente - que é onde, efetivamente, a vida acontece; a segunda é que, quando precisamos da mente para as coisas que ela, realmente, foi feita para funcionar – a nossa concreta vida humana diária – esta mente tem dificuldade em se concentrar, em estar presente, inteira, poderosa, centrada, como uma águia que lá do alto enxerga um rato na ravina e de forma, totalmente, focada e concentrada desce, apanha a presa e volta para o céu.

A eternidade não é algum lugar distante em algum tempo/ espaço infinito e inatingível.

A eternidade, é o tempo/espaço quântico do aqui-e-agora.

O Iluminado, é o que estabelece sua Consciência no eterno e infinito presente.

E a Meditação, é uma forma altamente eficiente de se desenvolver a consciência do aqui-e-agora.

O alemão *Eckhart Tolle*, tem sido, atualmente, a pessoa que mais brilhantemente tem levantado, desdobrado e ensinado este importantíssimo tema do viver no Agora.



SUBSTITUINDO O “OU” PELO “E”

Nossa civilização ocidental que, se construiu toda referenciada no pensamento racional e analítico, enquadrou nossa visão de mundo em um rígido paradigma cartesiano e mecanicista que a cultura oriental, o Xamanismo, a Física Quântica e as linhas transpessoais da Psicologia tentam em conjunto libertar.

Holístico e sistêmico, são duas palavras modernas que refletem uma velha/nova compreensão da vida: quem quer que seja, Deus é um único organismo consciente e inteligente, do qual somos “partes” interligadas, interconectadas, interagentes e interdependentes, como uma verdadeira teia viva e, magneticamente pulsante.

Dentro desta perspectiva multidimensional de infinitas possibilidades, podemos dizer que somos “muitos” dentro de nós. Temos, rigorosamente, todo o Universo dentro de nós. Em todos os níveis, do material ao simbólico/arquetípico.

Temos dentro de nós todos os elementos da Natureza, carregamos em nosso DNA toda a informação desde os primórdios da Criação e trazemos em nosso interior, potencialmente, todas as qualidades e virtudes que acabaram sendo expressas, antropomorficamente, nas diversas mitologias criadas pela humanidade como deuses, orixás, anjos, etc.

Desta forma, talvez precisemos substituir o **OU** pelo **E**.

Por exemplo, o que está acontecendo ao planeta hoje, está profundamente desequilibrado, claro, qualquer pessoa sensível e informada sabe disso.

Mas simultaneamente, nada do que está acontecendo está exatamente errado. Errado e desequilibrado, são coisas bem diferentes e precisam ser separadas como conceito.

Se formos achar que as coisas que estão acontecendo estão erradas, teremos que presumir que Deus se esqueceu de nós ou que Satanás foi mais eficiente que Ele. Ou ainda que, o ser humano tem um livre-arbítrio tão, fantasticamente, poderoso a ponto de atropelar

a ordem cósmica ao seu bel prazer.

Isso talvez, venha emergencialmente resgatar para nossa cultura ocidental conceitos nucleares de algumas antigas religiões, expressos por exemplo, no *TaoTeKing* (ação na inação e inação na ação) e na *Bhagavad Gita*.

É o fio da navalha entre o não ser omissos e agir da melhor forma possível, e ao mesmo tempo, compreender que não estamos aqui para fazer nada além de descobriremos e re-experienciarmos quem realmente somos – a Unidade.

A simples e ao mesmo tempo, extremamente, complexa ideia de agir competente e eficientemente com neutralidade e sem apego e, simultaneamente nos desapegarmos e sermos neutros sem sermos indiferentes ou omissos.

Me parece ser importante e também, urgente resignificar o paradigma maniqueísta ainda vigente onde, temos que optar entre ser bons OU maus, feios OU bonitos, mocinhos OU bandidos, pecadores OU virtuosos e por aí vai. Como se fossemos máquinas coerentes e analógicas.

Segundo as tradições antigas, somos bons E maus, mocinhos E bandidos, pecadores E virtuosos. Pois trazemos todas as qualidades, potencialmente, “morando” dentro de nós e, que só precisam de determinados contextos e situações para que estas facetas se expressem de uma ou de outra forma.

Às vezes, como santos, às vezes como pecadores. Às vezes, como mocinhos, às vezes como bandidos.

Talvez, uma compreensão profunda deste fato venha desenvolver uma maior compaixão entre os seres humanos.

Importante frisar que, compaixão não é pena, nem complacência. Compaixão, entre outras coisas, é considerar, amorosamente, que se você estivesse no lugar do outro talvez, tivesse feito igual.



SOBRE OS PAIS

Resignifique no seu coração, os sentimentos desequilibrados e equivocados em relação aos seus pais.

Nós temos o hábito de imputar aos nossos pais, culpas por coisas que eles nos falaram (ou que não falaram) e pelo que nos fizeram (ou que não fizeram), que foram coisas que nos fizeram sofrer, ter problemas com autoestima e com autovalor, que acabamos nutrindo raivas, medos e/ou tristezas que, nos impedem de deixar fluir uma relação leve – conosco, com eles, com os outros e com a vida em geral.

E nós, ainda estamos mais ou menos presos no (a) garotinho (a) ferido (a) e vivemos muitos conflitos com nossos pais por conta disso, querendo cobrá-los, mudá-los ou mesmo, puni-los.

Se considerarmos que, nós pré cocontratamos e cocontraímos tudo o que nos acontece, foi também assim, que aconteceu entre nós e os nossos pais (aliás, *Allan Kardek* falou bastante sobre isso).

Todos nós nos escolhemos mutuamente, porque este encontro propiciava, exatamente, os exercícios que cada um precisava viver para crescer e para se expandir.

E aí, com esta consciência podemos passar a ter uma outra perspectiva a respeito dos erros e das falhas de nossos pais (que também tiveram pais que erraram e falharam, e assim por diante).

A verdade, é que todos nós sempre fazemos o nosso melhor e sempre fazemos o que é possível. Se pudéssemos ter feito melhor, não teríamos feito?

Assim, também foi com os nossos pais. Além do mais, eles também têm as questões com os pais deles, com suas dores e limitações.

Então, veja bem que, tudo aquilo que você até hoje tinha entendido, como sendo você uma vítima dos erros e defeitos dos seus pais, na verdade, foi tudo um precioso material de trabalho que seus pais, amorosamente, disponibilizaram para você.

Além do amor, da educação, dos cuidados e do sustento material, também vieram os obstáculos, as dificuldades, os desafios,

os problemas, os conflitos, exatamente os exercícios que você pediu e precisava.

O fato complicador, é que crianças não sabem que não são o centro do mundo, não sabem que os pais não são perfeitos e não sabem que a maior parte das coisas difíceis que vieram deles têm muito mais a ver com eles e seus pais, do que com a gente.

Mas como crianças não sabem disso, receberam tudo como se fosse pessoal, quando na verdade, foram apenas projeções.

A partir destas perspectivas, só precisa permanecer a gratidão no seu coração em relação aos seus pais. Gratidão pelos exercícios que seu Eu Superior atraiu para você através deles.

Olhe para trás e veja quanta superação, quanto aprendizado e quanta experiência adquiridos com todo esse espelho de Luz e Sombra que nossos pais nos proporcionaram.

Quando não procedemos assim, ficamos mantendo nossos pais na nossa frente – simbólica e energeticamente falando - e aí, vamos transferindo-os para as pessoas das nossas relações. Ou seja, nosso marido “vira” nosso pai, nossa esposa “vira” nossa mãe e, por aí, afora, na tentativa (inútil) do nosso psiquismo de se autorregular.

Vamos recolocar nossos pais no lugar energético deles que é atrás de nós, com toda a linhagem masculina e feminina de nossa família atrás deles.

Devolva interiormente (e amorosamente) para eles tudo o que te falaram (suas crenças, expectativas, cobranças e julgamentos) e te fizeram, pois isso pertence a eles.

E todos eles estarão lá, na sua retaguarda, dando o suporte ancestral e energético necessário ao desenvolvimento saudável das gerações seguintes.

Aproveite também, para ressignificar sua concepção de “dívida” em relação aos seus pais.

Nossas “dívidas”, são sempre para com o Universo. Aliás, nem são exatamente dívidas, por isso coloquei entre aspas.

Como tudo no Universo é na mão dupla - na causa e no efeito - nós temos apenas que devolver ao Universo o que recebemos, para assim, manter a dinâmica do fluxo da espiral evolutiva.

Quando nós amamos, cuidamos e fazemos as coisas necessárias pelos nossos filhos, estamos retornando ao Universo as coisas que recebemos de nossos pais. Nossos filhos não nos devem nada.

Eles, por sua vez, vão retribuir ao Universo o que receberam de nós, amando e cuidando de seus filhos.

Nossos filhos não são, necessariamente, ingratos se não procederem em função das nossas benesses da forma que gostaríamos e esperamos. Eles não são nossos devedores. O que fizemos por eles, fizemos para saldar com o Universo o que recebemos de nossos pais.

Se não temos esta consciência e não procedemos assim, acabamos muitas vezes repetindo padrões paternos. Ou para tentar curar os pais e/ou para tentar compreendê-los.

Tanto é assim, que vejam como é alto, por exemplo, o índice de suicidas, filhos de suicidas e alcoólatras, filhos de alcoólatras.

As Constelações Familiares de *Bert Hellinger* trabalham muito dentro desta ideia.

Os índios também dão muita importância para perceber os padrões negativos da ancestralidade que, porventura, ainda estejam no presente para curá-los, de forma que não passem para as gerações seguintes.

Por outro lado, temos ainda outro compromisso para com o Universo, que é cuidar de nossos pais na velhice, como eles cuidaram de nós na infância, mas sem infantilizá-los, é claro, como é o que a maioria acaba fazendo.

Ainda aqui, ninguém deve nada a ninguém. O “Banco” é sempre o Universo - a Inteligência Absoluta e o Amor Incondicional.



SOBRE A PRIMEIRA E A TERCEIRA IDADE

Dentre as muitas coisas das culturas orientais e das culturas xamânicas que me marcaram profundamente, está a forma como hindus e os índios lidam com a educação das crianças e com a velhice.

Hoje, sou muito grato ao Universo por ter tecido o meu encontro com estas duas tradições. Isso mudou, radicalmente, o meu padrão de relação com meus filhos e com meus pais, norteou para mim a possibilidade de uma via de envelhecer muito mais plena e saudável.

Não é interessante como que, em muitas culturas orientais, o melhor cômodo da casa seja destinado para as pessoas mais velhas?

Nas culturas indígenas, os anciões são quem lideram, decidem, orientam e ensinam. Todo respeito e ouvidos, lhes é devido.

Na cultura nativa norte-americana, a maturidade está relacionada com o ponto cardeal Norte, o lugar dos ancestrais e dos Mestres. Em muitas etnias indígenas, só pode ser portador do Cachimbo Sagrado, quem já é avô.

O Norte, é o ponto da Roda de Cura, onde já se tem o que ensinar, onde já se tem experiência e *know-how* para passar.

E isto, era extremamente importante, tanto para a preservação da cultura e do Conhecimento, quanto também para a preservação física da própria tribo.

Penso que, uma pessoa idosa deveria ter três coisas para compartilhar com a gerações mais jovens: a experiência de vida, os conhecimentos e a Sabedoria.

Experiência de vida – ou vivência – é aquele tipo de conhecimento fruto do tempo cronológico vivido. Basta ser velho, para ter experiência de vida. Este tipo de conhecimento nivela, por exemplo, Conhecimentos, acúmulo de informações, cultura, técnicas, talentos, todos os idosos também têm, cada um na sua área de atuação e interesses.

O terceiro tipo – que chamei de “Sabedoria” – é um tipo de

conhecimento oriundo de uma vida inteira dedicada – conjuntamente com a vida rotineira – ao exercício da tarefa mais importante do ser humano: sua jornada de autoconhecimento rumo à Unidade.

Este exercício, que é tão comum aos universos oriental e xamânico, não teve eco em nossa cultura (fora da esfera da religião institucionalizada) e parece que tudo o que nossos velhos podem nos dar são testemunhos da sua vivência e informações sobre seus conhecimentos, o que obviamente é maravilhoso.

A Sabedoria foi relegada pela nossa cultura ocidental, que só privilegiou a mente racional e não fez da Iluminação, a meta principal da existência.

Hoje, em nosso mundo *hi-tech* globalizado, descartável e competitivo, a vivência e os conhecimentos práticos dos velhos já não são preponderantes para a preservação física da nossa espécie.

E como lhes falta também, esta Sabedoria ancestral característica de culturas que se dedicaram durante milênios às questões mais primordiais da existência - “Quem somos, de onde viemos e para onde vamos”- vemos nossa cultura tratar o idoso muito mal.

Repare como os índios, os hindus, os japoneses e os chineses cultuam e reverenciam os antepassados. A gratidão, o respeito e o reconhecimento.

Sobre crianças, gostaria de compartilhar uma, interessantíssima, conversa que tive com uma mãe indiana, numa situação, onde tinham crianças brincando perto e a conversa acabou caindo em educação.

Percebi que esta indiana, que era muito tímida, não estava expressando exatamente a sua opinião. Acabei insistindo e ela bastante envergonhada, disse: “Vocês criam as crianças enfatizando os seus defeitos”.

Uma lâmpada acendeu, a ficha caiu e eu perguntei como ela fazia. Ela deu um exemplo prático mostrando as crianças que brincavam:

“Por exemplo, se uma criança exhibe um sintoma de ter dificuldade em compartilhar, arranca os brinquedos dos outros, bate neles, não empresta o brinquedo dele, o que vocês fazem normalmente? Gritam, com raiva, dizendo que a criança é egoísta, “pão-duro”, enfatizando e registrando mais ainda a característica em questão. Isso, quando não as colocam de castigo ou batem nelas...”

Bem, aí eu perguntei como ela faria e ela me respondeu

que procuraria, habilmente, criar uma brincadeira ou uma situação qualquer, onde ela tivesse que compartilhar e percebesse que era bom e prazeroso compartilhar, dividir.

Aí, o que eram tendências de defeitos ainda em formação, poderiam ser transmutadas nas qualidades opostas.

Um desdobramento interessante desta situação se deu quando uma amiga, para quem eu havia contado este episódio com a indiana, foi passar um período em uma tribo no interior do Brasil e presenciou uma cena, absolutamente, similar ao exemplo que a indiana havia dado, ou seja, as índias se comportaram como as indianas.

Em termos de Alinhamento Energético, poderíamos dizer que afirmar as virtudes e o lado positivo dos desequilíbrios das crianças no momento em que elas os exibem, é como trazer um Corpo em Luz e uma Senha.



SOBRE SER, FAZER E TER

Imagine que nossa vida são três círculos concêntricos: bem no centro está o Ser (ou como diria *Jung*, o *Self*), no segundo círculo, o Fazer e no mais externo, o Ter.

O ideal é que, vivêssemos centrados conscientemente neste *Self* e tivéssemos nossos “tentáculos” transitando no Fazer e no Ter, como ferramentas que utilizamos para operacionalizar a vida material e psicoemocional, de forma a passarmos por ela saudavelmente.

O processo de *Maya* - a identificação do complexo ego/mente racional/5 sentidos com a impermanência da vida - acaba deslocando ilusoriamente o centro da nossa existência para a periferia, criando “eus artificiais” (complexos de corpos energéticos) que passam a funcionar como norteadores da nossa vida.

Isto produz internamente uma enorme sensação de vazio e de incompletude, que faz com que, estabeleçamos nossa referência no Fazer, ou pior, no Ter, que é, por exemplo, o que o sistema capitalista e seus *merchandisings* e *marketings* procuram nos fazer o tempo todo, tornando-nos compulsivos consumidores de produtos, sensações e pessoas, num frenesi interminável e insaciável (e inútil) de busca de uma completude que já está dentro de nós o tempo todo.

O objetivo maior da Vida, assim como o objetivo de todos os trabalhos terapêuticos e espirituais, é nos reconduzir à consciência absoluta do Ser, sem negar a importância relativa do Fazer e do Ter.



GANHA/PERDE OU GANHA/GANHA? (A ECONOMIA DA ALMA)

Infelizmente, ainda vivemos sob a ideologia do “ganha-perde”, ou seja, temos ainda muito incutida em nossa cultura a ideia de que, para se ganhar, alguém precisa perder.

É assim que se construiu, por exemplo, o sistema capitalista com sua conhecida pirâmide social, onde poucos ganham (dinheiro e poder) em detrimento de milhões.

É esta filosofia que está destruindo todo o planeta.

É desse ganha-perde que estão impregnadas todas as nossas relações (lembra da lei de Gérson? - A cultura do “se dar bem” e do “levar vantagem em tudo”). Não só no sentido profissional e financeiro, mas também no psicoemocional.

É urgente, reimplantar o “ganha-ganha” nas relações interpessoais e nas relações do homem com a Natureza.

É preciso que, isto aconteça internamente também. É preciso que nos apercebamos dos chamados “ganhos secundários ou indiretos”.

Por que estamos mantendo uma doença ou um padrão doloroso? O que será que nossa mente pensa que estamos ganhando mantendo um bloqueio ou uma limitação?

É o que ocorreu, por exemplo, com uma senhora que atendemos como cliente e que mantinha algumas doenças, para que os filhos a visitassem.

Não existe nenhuma possibilidade de ganho real para nada, nem para ninguém, em nenhum setor da vida, se este ganho for obtido em detrimento da perda, prejuízo ou sofrimento de alguém ou de alguma coisa (incluindo, principalmente, nós mesmos, claro).

É, absolutamente, necessário que se faça definitivamente no planeta uma *upgrade* do 3º para o 4º *chakra* na Humanidade, que é o que *Gaya* vem tentando através dos Avatares ao longo de toda a história da Humanidade.

Talvez seja este *upgrade* que Kardec chamou de "passagem da condição de expiação para a de regeneração".

A guerra, é um exemplo típico de desequilíbrio coletivo do 3º *Chakra*: "Eu quero a terra do outro (ou o petróleo, ou o que quer que seja, que não é meu) e dane-se o outro, eu invado e roubo." É o mais tácito exemplo de ganha/perde que o mundo presencia.

E este mecanismo, se reflete em todas as nossas relações. Quantas vezes não queremos (ou o outro quer de nós) o tempo, o ouvido, o dinheiro, o sexo e a paciência do outro, sem se importar com este outro?

Cada pessoa "contamina" magneticamente seu meio. Positiva ou negativamente.

Por isso, os Cristos e os *Buddhas* influenciam tanto o coletivo.

Mahatma Gandhi dizia que, "Uma só pessoa que realiza a plenitude do Amor, neutraliza o ódio de milhões".

Estamos todos interligados numa espécie de vasos-comunicantes cósmicos.

Estamos trocando e nos interinfluenciando o tempo todo, num grande movimento universal de homeostase rumo ao equilíbrio e à transcendência.



BRINCANDO UM POUCO COM OS TIPOS

Acho que desde sempre – quando o ser humano se dedicou a pesquisar profundamente a si mesmo – acabou criando sistemas de tipologias, para melhor poder entender e auxiliar a este mesmo ser humano em sua jornada evolutiva aqui no planeta.

Poderíamos citar, por exemplo, o *Yin/Yang* da cultura chinesa, os *Doshas* e as *Gunas* do *Ayurveda*, os 4 humores de Hipócrates, os 9 tipos do Eneagrama, *Jung* também tipificou, entre muitos outros.

Como pensador e pesquisador (e, conseqüentemente, como observador e estudioso), também acabei criando os meus tipos.

Bem simples, bem generalistas (embora referenciados no meu universo pessoal e profissional), apenas como um exercício desprezioso, só para poder ajudar a me entender um pouco mais e ao meu semelhante.

Então, criei nos meus devaneios filosóficos, duas tipologias que eu chamei de:

1. Pessoas Custo/ Pessoas Ganho	2. Faladores e Escutadores
--	---------------------------------------

1. Dentre as frases e pensamentos que ouvi do meu pai e que foram muito importantes na minha formação, lembro-me de uma frase que é um verdadeiro alicerce na minha vida: “Em vez de, você considerar que o custo, é um preço caro demais para o ganho, pense que o ganho é uma enorme compensação para o custo”. Isso vale pra tudo e foi fundamental na construção do meu caráter e da minha personalidade, “ganho”.

Bem mais tarde, através de um livro de PNL do Dr. Lair Ribeiro, aprendi os conceitos de ganha-perde e ganha-ganha. A economia

kármica saudável fundamentada, em última análise, na compreensão sistêmica da sincronicidade, da ressonância e conseqüentemente, da lei da atração.

Foi importantíssimo ter conhecido estes conceitos, que ampliaram mais ainda minha compreensão sobre este tema.

E mais pra frente ainda, em um filme – “O Segredo” – que nem gosto muito, embora concorde totalmente com o espírito da coisa, me marcou muito aquele sujeito que aparece várias vezes recebendo contas pelo correio. No início, de uma forma estressada e ansiosa, depois de uma forma relaxada e confiante.

Em várias situações financeiras que me poderiam ter sido tensas e ansiosas, me lembrei do cara do filme e me reequilibrei.

E foi muito importante na minha vida essa compreensão, de estar referenciado no ganho.

Isso não tem nada a ver, é claro, com irresponsabilidade ou omissão, em ser perdulário e não querer pesar os riscos e custos. Tem a ver, com a qualidade da intenção (e da ação), a confiança em si e no Universo e, a compreensão do processo sistêmico. E claro, no conhecimento de um pouco de marketing e de administração, graças à importantes pessoas que cruzaram meu caminho e me deram preciosos subsídios.

Passei por alguns momentos financeiros difíceis nos últimos 30 anos, mas em nenhum momento permiti que a minha mente e a minha vida focassem e naufragassem no medo de ficar sem grana, na ansiedade de ter que ganhar mais dinheiro (mais rápido) e na tensão de não gastar para não faltar. Eu nunca vivi na perspectiva da dureza, da falta. E nunca me faltou.

Com toda a certeza, se eu tivesse passado pelas coisas que passei na minha vida pessoal e profissional, relacionadas a dinheiro, referenciado na perspectiva do custo, dificilmente eu teria ousado, arriscado, criado e tido coragem para “dar a volta por cima”, como eu sempre dei em todas as situações. E, provavelmente teria sempre tido um alto nível de insegurança, tensão, ansiedade e *stress*.

Se você vive referenciado no custo, é claro que a vida será dura, as coisas serão difíceis e tudo poderá ser bastante pesado e lento. São muitas as “frases-crença” que povoam nosso inconsciente coletivo cultural: “A vida é muito dura”, “Dinheiro não cai do céu”, “Dinheiro não se consegue fácil, tem que suar muito”, “As coisas não vêm de mão

beijada, têm que ralar muito!”, “Dinheiro é um mal necessário” e por aí, vai...

As “pessoas custo”, têm sempre na ponta da língua: o preço que custa, o tempo que gasta, o trabalho que dá... e geralmente não têm uma noção clara da diferença, por exemplo, entre custo e investimento, entre custo e benefício. Geralmente, não têm uma noção clara em relação ao conceito de ganho indireto (ou ganho secundário) e a “química” da relação entre o uso do tempo e o uso do dinheiro.

E as “pessoas ganho” têm que estar atentas para não caírem na irresponsabilidade financeira e para não negligenciarem cuidados e salvaguardas.

Um subtipo que pode estar presente, tanto nas “pessoas custo”, como nas “ganho”, são as pessoas que “esperam cair do céu” e as “que correm atrás”.

As pessoas que “esperam cair do céu”, correm o perigo desde, “não cair do céu”, até os acontecimentos demorarem muito mais do que elas desejariam (e do que seria “tecnicamente” possível) para acontecer.

As pessoas que correm atrás (as “quem sabe faz a hora não espera acontecer”), têm que estar atentas para não atropelarem a vida (e os outros) na tentativa de controlar o Universo, para que suas demandas sejam realizadas conforme seus desejos.

2. Quanto a segunda tipagem, dividi a humanidade em dois grupos: os faladores e os escutadores.

Em princípio, um dos grandes aprendizados dos faladores é calar e escutar. E o dos escutadores é falar, se colocar.

Os faladores têm, geralmente, uma natureza mais *Yang*, mais *Pitta* (ou mais *Vata*), tem intelecto aguçado, articulado, discurso brilhante, envolvente.

Quando no desequilíbrio, aparecem a raiva e a ansiedade.

Os escutadores são mais *Yin*, mais *Kapha*. Quando no desequilíbrio, vem a baixa estima, a menos valia, a depressão, a angústia, o medo de mudar e o apego excessivo.

Terapeutas do tipo “falador” (como eu), que não se percebem faladores, correm o grande risco de centrarem a sua terapia na sua própria fala, já que os tipos faladores são, geralmente, muito apaixonados por sua cultura, conhecimento, inteligência e por sua vivência e, tem absoluta certeza de que o que dizem é de fundamental

importância e relevância para o outro ouvir.

Se não estiverem atentos, ao invés de, estarem prioritariamente escutando com atenção ao que o outro está falando, ficarão prioritariamente escutando e arquitetando, mentalmente aquilo que irão responder.

Os terapeutas do tipo “falador”, devem estar sempre atentos para o fato de que, o mais importante em terapia não é a fala do terapeuta e sim, uma escuta amorosa e não julgadora por parte deste.

Um subtipo muito comum dos faladores é o tipo “Eu”, ou seja, pessoas que só falam de si e da sua história e quando o outro fala e, conta alguma coisa (quando consegue espaço para falar) sempre aproveitam a fala do outro (e quando não o interrompem), para contar que também fizeram ou têm aquilo e já engrenam na sua própria história.

E quando são do sub-subtipo “Eu sou, faço e/ou tenho o melhor”, vão dizer que o seu é o melhor ou fazem aquilo muito mais bem feito...

Aonde você se reconhece nestes vários tipos?



SOBRE LUTA E FUGA X FIRMEZA RELAXADA

Quando a vida nos apresenta algum evento desconfortável, algum obstáculo ou algum confronto, normalmente o que é acionado em nosso corpo/mente é o “automático”, lutar ou fugir (ou “resposta de luta e fuga”).

A adrenalina está sempre pronta para desencadear ação, estimulando o sistema nervoso simpático.

Mas a verdade é que, na maior parte das vezes não seria necessário lutar, nem fugir. Bastaria relaxar e observar, e a partir daí, agir com consciência e serenidade. Ou então, deixar os acontecimentos se desenrolarem naturalmente, deixando o Universo agir e fazer a sua parte.

Ao lutar ou fugir – o que, é claro, algumas vezes, é necessário – nós nos contraímos e, a Psicologia corporal sabe que contrair e não respirar são as formas mais eficientes de não sentir, de não entrar em contato com as emoções e com os sentimentos.

Nosso complexo mente/ego está sempre alerta para nos proteger, mas o preço desta proteção, geralmente, é a nossa limitação.

A manutenção constante desse estado “adrenalina” de luta e fuga, é o chamado *stress*, no qual, tem uma primeira fase que é o *stress* em si. A segunda fase, é a de alarme, onde pode ocorrer alta da pressão arterial, enxaqueca, gastrite, insônia, impotência e depressão. E a terceira fase, que é a de falência, quando a pessoa pode, por exemplo, sofrer um infarto, um AVC ou um câncer.

A resposta de luta e fuga, é uma situação fisiológica normal, que deve ocorrer em momentos específicos da vida, quando se tem que, como diz o nome, lutar ou fugir. Como, por exemplo, em um final de campeonato ou quando se vai conquistar alguém. Aí, o coração bate forte, se soa frio, se treme. O corpo fica preparado para a ação.

O problema é que, ao acabar o jogo de futebol ou o jogo da sedução, tudo deveria voltar para o seu lugar. Mas como vivemos

tempos altamente “simpaticotônicos”, onde a ansiedade, a irritação e o medo são sentimentos presentes e constantes na atmosfera urbana moderna, a “pilha” acaba não baixando e fica-se vivendo no *stress*, na adrenalina constante.

No *Yoga* diz, que devemos “alongar sem contrair”, porque o alongamento deve acontecer, não pelo forçar, mas por se ceder onde há resistência. Ceder. Relaxar. Para vencer a rigidez. Para esticar e liberar o que está bloqueado. E ser como as árvores, que são firmes, mas não são rígidas.

Ser simultaneamente firme e flexível, profundo e leve, ativo e relaxado, esse é o desafio.

E já que falamos em *Yoga* (e já que falamos também, que não respirar é uma forma inconsciente de se proteger da dor), duas coisas interessantes sobre respiração:

- No *Yoga*, é amplamente conhecida a relação entre a frequência (velocidade) respiratória e a frequência mental. Ao excitar um, excita-se o outro, obrigatoriamente.

Repare como a respiração dos estressados é rápida, curta e alta (no peito), forçando uma hiperventilação constante, que estimula o sistema nervoso simpático.

Por outro lado, repare como na Meditação rapidamente a respiração se acalma, às vezes, dando a impressão de que vai parar. Assim, aumenta o nível de CO₂ no sistema, estimulando o sistema parassimpático e, conseqüentemente, a serenidade física e mental.

- *W. Reich* dizia, que a amplitude da respiração está completamente relacionada com a amplitude do contato com as nossas emoções, ou seja, com a forma ampla ou contraída com que nos relacionamos com elas. Ampliou uma, amplia a outra. Limitou uma, limita a outra.

Então, procurar equilibrar os sistemas simpático e parassimpático, equilibrar adrenalinas e endorfinas, ação e relaxamento, firmeza e flexibilidade, leveza e profundidade, é o caminho para a saúde física, emocional e mental.

E *Yoga* e *Tai Chi Chuan*, por exemplo, são excelentes para isso.



SOBRE FELICIDADE E SOFRIMENTO

B

Buddha dizia, que sofremos porque temos desejos.

Algumas pessoas – geralmente em função de conceitos religiosos - podem pensar que, há algo errado em desejar.

Claro que, não há nada errado em desejar, já que desejar é natural no ser humano. O desejo é quem move nosso movimento evolutivo.

Mas se ancoramos excessivamente nossos desejos em coisas externas (pessoas, objetos, eventos, sensações), certamente vamos entrar na “roda viva” do sofrimento, porque a mente e os sentidos nunca se saciam do prazer fugaz trazido pelas coisas externas. E quando as temos, sofremos pelo medo de perdê-las. E sofremos quando as perdemos, até porque “pra sempre”, é uma invenção da nossa cultura.

O sofrimento, é a distância entre o que você deseja e o que é. E resistir ao que é, só mantém e aumenta o sofrimento.

Talvez a coisa mais difícil de se ensinar a uma pessoa que está estudando para ser terapeuta, é a diferença entre a intenção de curar e o desejo de curar.

Intenção de curar é estar no foco, fazendo o que é possível fazer, com desapego pelos resultados. Desejo de curar, é quando queremos manipular o processo, passando por cima do fato de que é o Universo quem controla. E esta atitude, certamente, é uma porta para as frustrações e para o ceticismo.

Não há nada errado com o prazer, com gozar das coisas bonitas, agradáveis, gostosas, ainda que passageiras.

Só não podemos confundir prazer com Felicidade (com letra maiúscula).

Felicidade (ou bem-aventurança – *Ananda* – como dizem os hindus), é o estado de estar integrado com o Amor Universal.

Em um nível bem mais humano, existe ainda um fator complicador, pois inventaram que a tal felicidade é um estado sem

sofrimento. Mas relembro Drummond, “A dor é inevitável, o sofrimento é opcional”.

Isso embola com outro fator também complicador, que é uma crença de algumas religiões de que sofrer, é uma coisa boa aos olhos de Deus e, que o sofrimento é fundamental e essencial para a evolução humana.

Estes equívocos todos fazem com que se entre em verdadeiros estados compulsivos, onde desesperadamente se busca a completude em coisas ou pessoas que nunca vão poder oferece-la, já que o que é impermanente, não pode outorgar nenhum estado interno que seja permanente, absoluto.

É como tentar se preencher com o vento.

Isso tudo, é fomentado em nosso psiquismo por aquilo que Freud chamou das pulsões básicas da busca do prazer e da evitação da dor.

E o sistema capitalista se aproveita disso e capricha em criar de forma, absolutamente, maquiavélica e eficiente - através da mídia e da propaganda - desejos e necessidades “artificiais” que jamais serão realmente saciadas, produzindo uma escalada de vício e dependência.

Hoje temos instituições do tipo AA (Alcoólicos Anônimos) para quase todas as áreas da vida: sexólatras anônimos, comedores compulsivos, malhadores de academia compulsivos, *workaholics*, usuários de informática e de vídeo game compulsivos, etc.

Viva a vida buscando o belo, o gostoso, o agradável e o prazeroso, mas lembre-se de que a maior virtude é a do desapego.

Como na verdade, nós não temos controle sobre quase nada, o desapego (que não tem nada a ver com indiferença, complacência ou omissão) faz com que a felicidade humana seja viável, na medida em que nos responsabilizamos pelo que nos acontece e aprendemos com aquilo que atraímos e, assim voltamos cada vez mais rapidamente para um estado de serenidade e equilíbrio, cada vez que a vida nos traz experiências difíceis e dolorosas.

Aceitar o que vem do Universo com consciência e maturidade, pois como dizia *Buddha*, a existência é sempre *anitya*, impermanente, tudo passa, tudo passa...



SOBRE A FÉ E A EXPERIÊNCIA

Um dia, durante os anos 80, em uma palestra de um *swami* indiano, o papo dele acabou caindo na questão da fé. Lá pelas tantas, ele falou: “Eu só tenho fé, no que eu compreendo!”

Nesse momento, a platéia parou, congelou! Estava ali, aquele monte de gente espiritualista, devota, querendo ouvir coisas transcendentes e devocionais e o venerável *swami* trazia a temática da fé para a órbita do entendimento racional?

Todos nós, temos incutido - culturalmente - no inconsciente coletivo, de uma forma ou de outra, a idéia da fé cega, da fé que eu acredito, porque alguém ou algum livro falou que é verdade, mesmo que eu não entenda. E a gente, acaba esperando que todas as pessoas religiosas tenham este mesmo pensamento.

Aí, um monte de gente na sala ao mesmo tempo começou a querer fazer perguntas, rolou um zum-zum-zum geral, o *swami* sorriu, esperou a poeira baixar e disse: “Quando vocês pensam sobre compreender algo, pensam só com isso (e apontou para a testa). Na minha cultura, eu aprendi que entendo aqui (apontou para a testa), aqui (apontou para o coração) e aqui (apontou para o topo da cabeça)”.

E depois, explicou sobre o valor da “parceria” entre o entendimento racional (pensar), o entendimento emocional (sentir) e o entendimento intuitivo (a conexão com o sutil, com as dimensões, com o Deus interno).

E falou daquela genial frase de Buddha que é, mais ou menos, assim : “Não acredite em nada do que eu te falar. Vai, pratica, experimenta e comprova”.

Depois contou sobre ele, como indiano e hinduísta, achava curioso como os ocidentais acreditavam honestamente que conheciam alguma coisa, só por terem lido ou escutado sobre ela.

Na visão oriental, só se considera que se conhece alguma coisa, verdadeiramente, quando se a experimenta. Uma coisa, é a experiência e outra coisa, é a informação. A primeira, resulta no conhecimento e a segunda, em apenas mais informação.

E, deu o exemplo clássico do açúcar: podemos ler tudo o que existe sobre o açúcar, ver o açúcar, cheirá-lo, sentir a sua textura em nossas mãos, ouvir depoimentos de quem o experimentou, mas enquanto não provarmos o açúcar com nossa boca e nossa língua, não o conheceremos verdadeiramente.

Na visão oriental, teremos apenas, muitas informações sobre ele, mas não o real Conhecimento.



SOBRE A HIPOCRISIA E A INCOERÊNCIA

A imensa dificuldade que o ser humano tem em colocar aquilo que sabe e o que acredita, em prática no seu dia-a-dia e que normalmente é vista como sendo hipocrisia, é na verdade a grande fragilidade e a grande incoerência que caracteriza a nossa mais básica e primária humanidade.

Me lembro de um professor que dizia: “A mente vai de avião, enquanto que as emoções, vão de bicicleta”.

Talvez, este conceito seja um dos principais fomentadores e dificultadores dessa, que deve ser uma das grandes tarefas que viemos desempenhar aqui, na Terra: compatibilizar o que pensamos e sentimos com o que falamos e fazemos.

Ou seja, criar uma funcionalidade harmônica no sistema, para que possa ir sendo limpo o inconsciente e conseqüentemente sendo expandida a nossa Consciência.

Lembro-me também, de um outro professor que dizia (acho que citando *Jung*) que: “Ensinamos melhor, aquilo que mais precisamos aprender”.

Talvez, muito da nossa dificuldade (e muitas vezes momentânea impossibilidade) em harmonizar pensamento/sentimento/fala/ação, de forma coerente e equilibrada, não seja exatamente hipocrisia e sim uma tentativa desesperada (e na maior parte das vezes inconsciente) de se encontrar uma compensação para os sofrimentos e limitações internos.

Ou seja, falamos para convencer a nós mesmos (e aos outros).

E aí, muitas vezes o que se fala não é o que se sente e/ou se pensa.

Muitas vezes, as atitudes não são coerentes em relação ao que se fala.

Talvez, um dos grandes desafios para nós, seres humanos,

seja exatamente a aproximação da nossa teoria com a nossa prática.

E esta aproximação acontece, invariavelmente, a partir da conscientização e da aceitação amorosa e compassiva da nossa sombra, ou seja, da nossa natureza humana mais animal e irracional, com os seus defeitos, falhas, erros e imperfeições humanas, assim como, todos nossos talentos e potenciais ainda não vistos e não utilizados.

A partir daí, podemos ter a nosso próprio respeito um olhar não julgador, não cobrador e isento de culpa, apto para crescer com as experiências evolutivas que a vida oferece.

Veja bem: um olhar não julgador e compassivo, não é o mesmo que um olhar complacente).

E também, a partir daí conseguimos ter este mesmo olhar não julgador e compassivo em relação ao que supomos que sejam as hipocrisias e as incoerências do outro.



SOBRE A CARIDADE (OU, A CIÊNCIA DO DAR E RECEBER)

*“ Não é por causa do marido, minha amada, que o marido é querido e sim, por causa do Eu.
Não é por causa da esposa, minha amada, que a esposa é querida e sim, por causa do Eu.
Não é por causa dos filhos, minha amada, que os filhos são queridos e sim, por causa do Eu.
Não é por causa da riqueza, minha amada, que a riqueza é querida e sim, por causa do Eu.
Não é por causa dos mundos elevados, minha amada, que os mundos elevados são desejados e sim, por causa do Eu.
Não é por causa dos deuses, minha amada, que os deuses são adorados, mas por causa do Eu.
Não é por causa das criaturas, minha amada, que as criaturas são queridas e sim, por causa do Eu.
Não é por causa de si própria, minha amada, que qualquer coisa é estimada e sim, por causa do Eu. ”*

(Brihadaranyaka Upanishad, escritura hindu)

Quando Jesus falou, “Amai ao próximo como a ti mesmo”, Ele não disse que deveríamos amar ao próximo mais que a nós mesmos, nem antes de nós mesmos.

Afinal, como poderíamos amar alguém, se não amamos aquele com quem teremos que conviver por todas as nossas vidas – nós mesmos?

Se não nos amamos, tudo o que podemos sentir pelos outros e buscar neles, são interesses, transferências, projeções, seguranças, solução de carências, atração sexual, dependência, alimento de neuroses, etc. Nada errado, apenas incompleto e desequilibrado.

Nos amarmos, não é inflar nosso ego e nos sentirmos melhores ou maiores do que alguém ou alguma coisa.

Nos amarmos, é nos reconhecermos e nos respeitarmos em relação à nossa essência Una, ao nosso potencial humano, talentos, realizações e as nossas qualidades, virtudes, etc.

Não, isto não é vaidade. Vaidade, é se achar melhor que os outros.

As religiões que advogam a condição, fundamentalmente, culpada e pecadora do homem, criaram uma crença moral-religiosa, de que pensarmos prioritariamente em nós e fazermos alguma coisa por nós mesmos, é um abominável egoísmo. A virtude máxima, é anular-se por alguém ou por alguma causa.

Mas se nos anulamos e nos consideramos o “cocô do cavalo do bandido”, como vamos amar o próximo como a nós mesmos? Que qualidade de amor vamos poder compartilhar?

Uma boa Senha neste caso, seria: “EU PRIMEIRO”.

Não, isto não é egoísmo! Egoísmo, seria se sua Senha fosse “SÓ EU”.

Então, ficam aqui as seguintes perguntas para uma (re) reflexão, um (re) questionamento de conceitos, que estão tão cristalizados em nosso inconsciente coletivo cultural e religioso, que são considerados “verdades” absolutas, os valores corretos, sem maiores questionamentos, verdadeiros tabus:

- Porque dar, é mais nobre do que receber?
- Porque fazer por si, é menos nobre do que fazer pelo outro?
- Porque dar o que falta, é mais nobre do que dar o que sobra?
- Porque “fazer o bem sem olhar a quem”, é mais nobre do que optar e escolher a quem você vai disponibilizar sua ajuda?
- Porque fazer sem esperar recompensa, é mais nobre que fazer esperando um retorno (já que tudo dá retorno mesmo que você não queira, então o que se tem que desenvolver é o desapego)?

Todo o Universo é auto-regulado e funciona na mão dupla, na ida e no retorno, na causa e no efeito, no Yin e no Yang. Quando uma das vias se bloqueia, desequilibra-se todo o processo.

Por exemplo, achar que dar é mais nobre que receber e que fazer pelo outro é mais importante do que fazer por si (e ser o “bonzinho”, aquela pessoa que faz tudo por todo mundo e depois sofre, porque acha que ninguém retribui, que todos são ingratos) e achar que dar o que falta, é mais elevado do que dar o que sobra, são exatamente, as portas para a descompensação que acaba por ir abrigar em alguma parte da gente, raiva e revolta, que se não vem à consciência e são trabalhadas, acabam se somatizando em alguma doença física ou

psicoemocional, sendo descarregadas neuroticamente nas outras pessoas.

Muita gente argumenta que, pensar em si e fazer por si primeiro, pode fazer inflar o ego e desenvolver insensibilidade para com o outro, arrogância, frieza, etc, mas penso que fazer caridade, também pode vir a incorrer em um grande ego, vaidades e sentimentos de superioridade.

Kardec fala que, “Fora da caridade, não há salvação”, mas é importante que o exercício da caridade não esteja ocultando alguma fuga interna, anestesiando questões presentes e passadas, compensando baixa autoestima, funcionando para compensar afetos ausentes e carências ou para se sentir aceito e amado.

Nada disto está errado, claro, mas é necessário sempre trazer tudo para a consciência, aceitar e transmutar, para que não fiquemos tempo demais nos enganando e sofrendo (e muitas vezes incomodando os outros).

Não tem problema nenhum esperar o retorno de uma ação, contanto que haja aceitação plena (e desapego) em relação ao que o Universo nos enviar neste retorno.

Primeiro, porque o retorno sempre vem mesmo; segundo, porque temos que atuar sempre com objetivos e quem tem objetivos espera um retorno e, terceiro, porque – como diz o texto da *Upanishad*, lá no início – “Nós fazemos tudo por nós mesmos” (lembre-se que a Física Quântica diz que, você é o centro do Universo).

Quando fazemos caridade, estamos ajudando a nós mesmos através do outro, quando amamos alguém estamos procurando amar a nós mesmos através do outro, quando temos filhos, buscamos a nós mesmos através dos filhos... e assim é, nem errado nem certo, nem bom nem mau.

O segredo, não é não esperar o retorno de uma ação (até porque, isso é impossível, esperar uma contrapartida é, absolutamente, natural e até biológico), é ter aceitação e desapego em relação ao que o Universo nos disponibilizar.

Nós fazemos a nossa parte, mas não podemos controlar a parte do Universo. E temos que aprender com tudo o que a vida nos oferece, independente dos nossos julgamentos, desejos e necessidades.

Se damos o que nos falta (que pode ser muitas coisas, dinheiro, tempo, paciência, trabalho, atenção, afeto) atestamos para nós mesmos e para o Universo que reconhecemos nossa inferioridade, já que ao dar o que nos falta, consideramos de alguma forma o outro

melhor ou mais merecedor do que nós.

Isso, naturalmente só era interessante para religiões e para as ditaduras.

Claro que, este desbalanceamento não fica incólume e a descompensação vai “morar” em algum recanto de nós como raiva reprimida.

Talvez, o mais inteligente seja entender que a maior tarefa que o ser humano tem a realizar aqui na Terra, é recuperar a consciência de sua condição essencialmente Una, feliz e perfeita e que os exercícios necessários (que ele mesmo vai atraindo) para ir avançando nesta jornada, ninguém vai poder fazê-los por ele.

Obviamente que, como somos uma teia, vamos invariável e inevitavelmente interagindo com muita gente ao longo da vida, vamos ajudando e sendo ajudados por muita gente, isto faz parte do nosso crescimento e, é maravilhoso.

Não tem problema nenhum se fazer caridade, mas faça consciente de que, é você mesmo quem você vê refletido no próximo.

É você na sua dimensão mais humana e Você na sua dimensão mais Divina (o Eu de que fala lá em cima, a *Upanishad*).

Mas primeiro, você cuida de você. Até porque, ninguém pode dar o que não tem...



SOBRE PROSPERIDADE E VALOR

Não para polemizar, mas para abrir um espaço de reflexão, vou lançar aqui umas questões e as minhas opiniões sobre elas, já que este é um assunto complexo e cheio de mal entendidos:

- Você é do tipo que acha que dinheiro é um vil metal feio e sujo e que é a causa dos males da Humanidade?

- Você tem vergonha de cobrar pelo seu trabalho? Acha feio cobrar de amigos? Acha que dinheiro polui a amizade? Acha que o que é de graça é mais bacana do que o que é cobrado?

- Acha que pobre é mais bacana do que rico? E que todo o rico é necessariamente mercenário e explorador? Acha que a busca pela prosperidade é sinônimo de ambição e ganância?

- Acha que dar é mais nobre que receber? Que fazer pelo outro é mais importante que fazer por você? Que dar o que falta é mais nobre que dar o que sobra?

Então aí vão as minhas reflexões (sem a intenção de ser dono da verdade, por favor!):

- Acho que se o padrão de troca que se instituiu no mundo ao invés de papel moeda fosse, por exemplo, troca mesmo de uma coisa (produto ou serviço) por outra, com toda a certeza haveria da mesma forma a exploração do homem pelo homem, máfia, tráfico, etc.etc que existe hoje.

Me parece que o problema dos chamados males do mundo é a mente humana, é o nível evolutivo em que se encontra nossa Humanidade (que Kardec chamou de Planeta de Expição).

Um swami da Índia que me é muito querido dizia que se Deus consertasse tudo e nos devolvesse um planeta zerinho, nós

outra vez faríamos tudo igual de novo e rapidinho teríamos os mesmos problemas que temos hoje. .

Então com toda a certeza a questão central não é exatamente o dinheiro, e sim o VALOR.

Já reparou que religiões e ditaduras sempre mexem nesse valor para poder dominar? Dinheiro e sexo acabam sempre sendo demonizados, pois vem de uma mesma fonte: vem do potencial inerente ao homem de ser plenamente livre, criativo, produtivo e próspero.

E alguém plenamente livre, criativo e próspero não pode ser dominado por ninguém.

Dinheiro é, neste nosso planeta, o retorno que recebemos pelo fruto do nosso trabalho (que é fruto do nosso conhecimento e das nossas capacidades e talentos).

E sexo é o poder de procriar e de estabelecer uma vida plenamente prazerosa e energeticamente equilibrada. Pelo menos deveria ser...

- Uma das coisas que acho muito gratificante quando compro algum produto ou algum serviço de um amigo, é poder pagá-lo. Me dá muito prazer poder retribuir com o que se convencionou ser o padrão de troca – dinheiro – o trabalho do meu amigo.

E por ser meu amigo me dá muito mais prazer ainda poder ter a oportunidade de pagá-lo e assim retribuir seu talento, esforço, conhecimento e trabalho.

Já que pagar com dinheiro é o padrão de troca vigente, porque dar sal ou cereais ou vacas, por exemplo, seria mais nobre?

Da mesma forma, me sinto muito tranquilo em poder cobrar pelo meu trabalho, sem vergonhas nem constrangimentos, inclusive dos amigos, se for o caso.

Afinal, gastei um bocadinho de tempo, neurônios e grana prá poder fazer bem o que faço para viver.

Aí as igrejas criaram a crença de que o que é de graça tem muito mais valor do que o que é cobrado.

Na minha ética pessoal, quando peço desconto ou

gratuidade para algum produto ou serviço de um profissional – a menos, óbvio, que eu não tenha realmente como pagar e realmente precise do serviço ou do produto - nas entrelinhas o que estou querendo dizer – e isso normalmente é inconsciente - é que eu estou desqualificando o valor do produto ou do serviço da pessoa que colocou seu preço em função do valor que ela o atribuiu em função do seu esforço e trabalho.

E desqualificar o valor do trabalho e o produto dele é desqualificar a própria pessoa.

Outra coisa importante de ser colocada, é que, energeticamente falando, quem dá desconto ou gratuidade no seu trabalho para alguém, ganha uma espécie de poder, fica “superior” e se torna credor. E o outro devedor. E isso pode descompensar o sistema e gerar raiva em quem recebe.

O Universo é um organismo em “mão dupla” (lembra de *yin* e *yang*?), auto regulado e auto regulador. Nada é de graça no Universo. Tudo é na base da troca.

Uma historinha: há tempos atrás recomendei um determinado médico para um aluno, e tempos depois ele voltou muito irado chamando o médico de mercenário porque a consulta dele era caríssima! Já sabendo do perfil do aluno e das crenças do coletivo em relação a dinheiro e valor, perguntei se pelo menos o médico tinha horário na agenda prá ele, ao que respondeu irritado que “ainda por cima a agenda dele estava cheia !!!”.

Ou seja, o aluno antes de saber sobre o médico, sobre sua qualidade, sobre sua prática (eu sabia que este médico atendia muito de graça para quem não podia pagar – e teria tranquilamente dado desconto ou não cobrado do meu aluno se fosse o caso - e dava assistência gratuita a vários asilos e orfanatos) apenas foi preconceituoso com... o VALOR.

O “preço caríssimo” (coisa que é um critério completamente relativo) foi a única coisa que o meu aluno enxergou.

Para mim, eu acho o máximo que um profissional tenha qualidade técnica e poder pessoal para cobrar “caro” e ainda ter a agenda cheia! E que paralelamente tenha disponibilidade

para doar seus talentos para quem não pode pagar. Mas esta parte o meu aluno nem conseguiu acessar, tal o seu rígido julgamento.

Além do mais, todos sabem que ao que é ganho de graça infelizmente dá-se pouco valor. Fato que pode ser abundantemente comprovado por pessoas que como eu, por exemplo, lidam e trabalham com centenas de pessoas.

Eventualmente sou chamado de mercenário porque meu trabalho também é “caro”.

Mas quem me julga em nenhum momento se preocupa em procurar saber que eu canso de dar bolsas para pessoas que não podem pagar, que atendo muito de graça e que já troquei até consulta por bolo!

E ainda assim muitas delas que choramingam suas dificuldades financeiras para obter desconto ou gratuidade, mais tarde nós vamos ver que a pessoa trocou de carro, que viajou para o exterior, ou seja, que economizou dinheiro às nossas custas.

Também eventualmente sou chamado de “marketeiro” porque acho bacana se produzir bem, acho o máximo vender competentemente o seu produto, divulgar eficientemente seu trabalho, ter site, blog, estar nas redes sociais.

E muita gente vê isso como se botar seu produto (e a sua imagem) na rua de forma profissional fosse uma enorme vaidade e um ato inferior e vergonhosamente capitalista.

Posso dizer, amigos, que ao longo da minha vida conheci verdadeiros *yogues* “disfarçados” de pessoas ricas, ditas burocratas e engravatadas, ao mesmo tempo em que conheci muitas pessoas alternativas, ecologistas e espiritualistas extremamente mal resolvidas quanto a sua própria prosperidade e que ficam raivosamente (e muitas delas invejosamente) rosnando contra o dinheiro, contra o sistema e contra a prosperidade alheia..

A pessoa que desenvolveu a terapia que nós fazemos e ensinamos dizia: “Não trabalhem de graça. Caridade se faz para quem realmente precisa – crianças abandonadas, velhinhos em

asilo, vítimas de catástrofes, por exemplo – mas ninguém que procure este trabalho pode deixar de ser atendido por questões de dinheiro”.

Caridade é importantíssimo, mas é importante também que se esteja consciente do motivador da sua caridade.

Se você não é Madre Tereza ou Chico Xavier, provavelmente sua caridade além de motivada pelo sincero e humano desejo de ajudar o próximo, também trás em seu bojo o igualmente humano desejo de ser reconhecido e amado, de se sentir útil, de matar o tédio, de anestesiar seus sofrimentos, de preencher seus buracos internos.

Não tem nada de errado nisso, claro, mas é sempre bom ser honesto consigo mesmo para não ficar se enganando desnecessariamente e não correr o risco de crescer no ego..

É importante frisar aqui que fomos e ainda somos “vítimas” de três ideologias anti-prosperidade material: o cristianismo (lembra do “é mais fácil um camelo passar pelo buraco de uma agulha do que um rico entrar no Reino dos Céus?”), o comunismo (a demonização do capital e do lucro) e o movimento hippie (que gerou uma confusão entre simplicidade e pobreza).

- Galera, quem inventou que dar é mais nobre do que receber, que fazer pelo outro é mais bacana que fazer por si foi a igreja. A mesma igreja cujo inspirador maior, o Cristo, dizia em sua máxima “Amai ao próximo COMO a ti mesmo”. Ele não falou MAIS nem ANTES, ou seja, ninguém pode dar o que não tem.

Aí esta mesma igreja perversamente misturou auto estima, auto valor e poder pessoal com vaidade e misturou se priorizar com egoísmo. Estratégias que diminuem e desqualificam a auto estima coletiva para poder confundir e dominar.

Auto valor e poder pessoal não é vaidade. Amar, respeitar e admirar seus talentos, vocações, potenciais, capacidades, caráter e realizações é super saudável.

A vaidade começa quando se começa a se comparar e a querer competir e ser melhor que os outros.

Da mesma forma que priorizar-se não é egoísmo. “Eu primeiro” vai de encontro a máxima de Jesus citada acima. Egoísmo é “Só eu”. E é muito diferente.

Ficam por aqui as minhas opiniões. Repito, não prá polemizar, mas para abrir um espaço para reflexão.



SOBRE ATEUS E AGNÓSTICOS

Tive contato com muitos ateus e agnósticos ao longo da minha vida.

Principalmente com comunistas, médicos e psicanalistas ateus. Eu também concordo, em certa medida, que a religião é o ópio do povo.

Mas sempre me chamou a atenção o fato de que praticamente, 100% dos ateus que conheci, independente da origem do seu ateísmo, eram ateus basicamente em função da concepção teológica vigente em nossa cultura ocidental, que prega um Deus pessoal, machista e vingativo, que ainda por cima tem um anjo caído como inimigo constante e, que diz que, se você seguir o book direitinho e resistir ao inimigo, vai para o Paraíso, mas se não andar na linha vai arder eternamente.

Isso é o que nos é apresentado pelas igrejas cristãs, judaica e mulçumana.

Como entrei muito cedo em contato com o universo da filosofia e das religiões orientais (e posteriormente com o universo das culturas nativas), desde bem cedo acessei outras concepções a respeito do que - ou de quem - seria o que chamamos de Deus.

E, como não sou, exatamente, uma pessoa mística nem religiosa e nem pertencço a nenhuma instituição ou organização nesta área, sempre transitei pelo universo das religiões e do esoterismo com muita autonomia, independência e liberdade.

Então, pude por diversas vezes, passar pela interessante experiência de explanar - mas sem a intenção de doutrinar ou de tentar convencer - para um ateu algumas concepções diferentes de quem poderia ser Deus (por exemplo, as concepções vedântica, taoista e budista, que são em sua essência, bastante parecidas) e quase sempre ouvia a seguinte frase: "Se Deus for assim, eu até acredito"!

Interessante como a concepção vigente de fé, exclui a inteligência e o raciocínio.

E é interessante também, como a alternativa para quem não se afina com as concepções teológicas e filosóficas da Igreja, acaba sendo a ciência, que também só é ateia, em função dos conceitos preconizados pelas religiões vigentes.

Isso deu margem para que se implantasse em nossa cultura um pensamento cartesiano e mecanicista. Polarizado entre, Religião X Ciência

A Física Quântica, é um bom exemplo da aproximação da ciência com o que tem sido, até agora, abordado sob uma ótica mística e religiosa.

A grande parte dos conceitos da Física Quântica (assim como da moderna Psicologia) já eram conhecidos – dentro, obviamente de outros parâmetros – pelas culturas antigas.

Alguns dos pais da Física Quântica, como W. Heisenberg e Niels Bohr, eram muito interessados e estudiosos dos conhecimentos orientais, especialmente da Índia.

E pessoas, como Maharishi Mahesh Yogi, Fritjof Capra, Ken Wilber, Amit Goswami e Deepak Chopra, também sabem disso e ajudam a consolidar esta ponte.

Talvez em breve, não seja mais necessária a separação entre espiritual e material, religioso e mundano, natural e sobrenatural.

Provavelmente, estas polarizações aconteceram em função da simples ignorância das leis universais.

Talvez, possamos agora entender que tudo é natural no Universo. Não há sobrenatural.

Tudo o que até hoje, tem sido abordado segundo uma ótica religiosa e mística, pode também ser visto sob uma outra ótica, que poderíamos chamar aqui de vários nomes: holística, quântica, sistêmica...

Me parece que o conceito de sagrado não precisa mais estar, necessariamente, atrelado ao ambiente religioso.

Sempre que, me deparo com alguém agnóstico nas consultas ou nos cursos, me lembro de um amigo que dizia: “Imagina você explicar para um cara da idade média sobre alguém conversando (e com imagem) em tempo real com outra pessoa do outro lado do mundo em um iPad! Dava fogueira na certa!”

Uma caixinha de plástico (aliás só tentar explicar plástico já daria fogueira) que fala e vê do outro lado do planeta só pode ser magia negra!

Porque a internet e a telefonia móvel, por exemplo, seriam menos fantásticas e mais reais do que a mediunidade, a telepatia, a reencarnação, etc?”

É só porque, sobre a caixinha que fala e vê, a nossa ciência ateia descobriu as leis que regem os seus processos e, aprendeu a capitalizá-las e a instrumentalizá-las.

No que se refere ao que ainda se considera do domínio do religioso, do oculto, do místico e do esotérico, não há ainda por parte da ciência ocidental um respeito e um reconhecimento da autoridade das culturas antigas – como as da Índia, da China, do Egito, da África, dos índios - que descobriram, sistematizaram e operacionalizaram outras tantas leis universais, mas sob outros paradigmas e utilizando outros parâmetros de investigação e instrumentalização.

Talvez um dia, a palavra religião (que vem de religare = religar), não esteja mais atrelada à ideia de religião institucional.

E, vou confessar: em relação a este Deus - pessoal, barbado, que mora nas nuvens, que joga raios, que pune e recompensa, que tem seu povo eleito - tipo o Alah dos muçumanos e, o Jeovah dos judeus e cristãos, eu também sou ateu!



SOBRE A MEDITAÇÃO

Ao longo dos mais de 15 anos em que fui instrutor de Yoga no Rio de Janeiro, frequentemente, como resposta à pergunta que eu sempre fazia - se ele, o aluno, meditava - ou de forma espontânea, muitos alunos “reclamavam” decepcionados e frustrados que tentaram, mas não haviam conseguido meditar.

Ao que eu perguntava, o que eles haviam feito na tentativa. Normalmente, respondiam que haviam ficado sentados de olhos fechados, tentando, não pensar...

E eu perguntava, em seguida, sobre o efeito disso e a resposta era, muitas vezes, dor de cabeça!

Realmente, ficar tentando forçar, parar de pensar, é um tipo de exercício que certamente dará dor de cabeça!

E na nossa cultura ocidental, onde se misturou, consciência com pensamento (lembra do “penso, logo existo”?), ainda existe uma crença de que é o cérebro, quem produz os pensamentos.

Mas o oriente diz que a mente pensa por si mesma. Os pensamentos, são pensados por si mesmos.

Ninguém os produz, deliberadamente e conscientemente, na maior parte das vezes.

Os pensamentos (ou vrittis, no Yoga), vêm das profundezas do inconsciente pessoal e do coletivo, das memórias desta e das vidas passadas, das memórias desta e das gerações passadas.

Os pensamentos - a sua qualidade e a sua quantidade - vêm dos samskaras (impressões, memórias e registros psicoemocionais) e dos vasanas (tendências, hábitos, personalidade), como se diz no Yoga.

Ou dos corpos energéticos, como se diz no Alinhamento Energético.

Então, da mesma forma que é impossível fazer-se um rio parar de correr, é impossível fazer a mente parar de pensar – pelo menos, neste primeiro momento do nosso nível evolutivo.

Mas da mesma forma, que é possível sair do rio caudaloso e sentar-se na margem para observar seu fluxo, é possível sair do fluxo da mente que pensa e, ficar da sua margem, observando.

A meditação pretende resgatar uma faculdade que a nossa cultura ignorou – e que os orientais conhecem muito bem – que é a mente testemunha, isto é, a parte do psiquismo que é capaz de se distanciar e de observar, sem racionalizar, sem julgar, sem avaliar e sem valorar.

Apenas está ali, absolutamente no presente, observando de forma passiva, neutra e isenta, o que se apresenta.

A ideia da psicologia oriental, é que a verdadeira compreensão só acontece quando observamos os eventos – internos e externos - de forma neutra, sem especulações racionais, nem julgamentos. Apenas observamos. E só assim, compreendemos.

Os índios chamam a isso de “Visão da águia”.

Enquanto, estivermos observando a vida através da lente das nossas doutrinas, crenças e bandeiras, o máximo que poderemos fazer, é valorar e julgar, segundo estas crenças e bandeiras;

Então, regra número 1: meditar não é, ficar tentando forçar a mente a parar de pensar.

Meditar tem que acontecer de forma relaxada. Meditar é o próprio relaxamento da mente.

É a observação passiva de tudo – dos pensamentos, da respiração, das sensações, dos ruídos em volta – sem avaliar, nem racionalizar, nem julgar.

E cada vez que, você se perceber embarcando e viajando em algum pensamento que passou por você, perceba a distração e, volte ao objeto da meditação.

Este objeto pode ser um mantra, pode ser a observação da respiração (Annapanna), pode ser Vipassana, pode ser Zazen...

Distraiu, percebeu, voltou ao foco, distraiu, percebeu, voltou ao foco...

Relaxadamente, sem ficar zangado, nem desanimado com a sua mente. Observe isso também. Apenas, observe.

Regra 2: Meditar, é sempre em posição sentada.

Deitado é outra coisa, é posição para relaxamento, yoga nidra, jornada xamânica.

Mas meditação, no sentido oriental da palavra, é sempre e somente, sentado.

O ideal seria, poder se meditar sempre nas mesmas horas. De manhã e de tarde.

Acho 30 minutos para cada prática de meditação, um tempo muito bom para começar.

Pode encostar na parede, pode meditar sentado em uma cadeira. Não precisa sofrer para ficar sentado no chão em postura de lótus.

Não é isso que vai ser o mais importante no processo.

Bem, e aí muita gente pergunta: Meditar pra que? Pra que ficar ali repetindo, mentalmente, aquele som ou prestando atenção na respiração?

Vou voltar ao exemplo do rio: imagine a vida como um rio caudaloso, um caudaloso rio de emoções (pois é o mundo do sentir quem essencialmente governa e norteia nossa vida, não necessariamente o mundo do pensar), e nós estamos com a água até logo abaixo do nariz, tentando não naufragar.

Desta perspectiva, qualquer marolinha pode ser fatal, pois é o suficiente para encobrir meu nariz e me afogar. Todo o nosso esforço está direcionado em não nos afogarmos.

E não tenho como parar o fluxo do rio.

Mas se eu nado até a margem e me sento e observo, desta nova perspectiva, a marolinha que antes podia ser fatal, agora é só uma marolinha outra vez.

E o mais importante: passou... passou...

Então, a meditação nos traz - além de melhorar o sono, de trazer mais equilíbrio psíquico e emocional, de melhorar a memória e o desempenho intelectual, de ajudar a desenvolver a intuição e a sensibilidade, de ajudar a promover uma boa imunidade, dentre muitos, outros benefícios que a literatura aponta - a possibilidade de aprender e de desenvolver a preciosa habilidade de se ter um olhar neutro, isento, panorâmico, equânime, sobre a vida, sobre si mesmo, sobre os outros.

Este olhar, permite que se possa atravessar os rios caudalosos das emoções difíceis, dos sentimentos conturbados e das sensações e memórias reprimidas, dolorosas vindas do passado, de forma a não super dimensioná-los e de modo a que se possa acessar tudo isso, viver tudo isso e curar tudo isso com a partir da forma e do tamanho que, realmente, cada coisa e cada evento tem.

E, depois temos que nos desapegar e deixar tudo isso ir.

Isso, é fruto de um constante exercício de desidentificação com a mente, com o ego e com os sentidos, que a meditação, homeopaticamente, vai desenvolvendo.

A meditação nos ajuda a inserir a ideia da impermanência em nossa vida. E nós vamos, passo-a-passo, introjetando este conceito e aprendendo a viver considerando esta verdade mais elementar da vida: tudo passa!

Então, se tudo vai passar, não carece que eu naufrague, a cada tristeza ou me descabele, tanto de raiva ou que paralise de medo, cada vez que a vida me traz experiências difíceis, através de pessoas ou situações.

Mas de forma nenhuma, a passividade que se sugere na meditação, tem a ver com ser passivo ou preguiçoso na vida.

Muito pelo contrário, só uma mente aquietada em seu centro, tem condições de gerenciar ações conscientes e equilibradas.

De forma nenhuma, a meditação é um convite a uma vida ociosa.

A meditação, é um convite para uma vida criativa, produtiva e próspera, porém não apegada e identificada com as oscilações inerentes aos movimentos mentais/emocionais.

E em etapas mais a frente, a meditação vai abrindo acesso às dimensões internas mais amplas e profundas de quem somos, mas que ainda estão, em estado inconsciente em função do “império” implantado pela trinca 5 sentidos/ego/mente racional.

Até que um dia, de forma espontânea e natural, o estado de “citta vritti nirodha” (o não movimento da mente racional) acontecerá – poderíamos chamar também de samadhi ou satori - e redescobriremos, quem somos: a Consciencia una e eterna.

Queria compartilhar aqui, um aprendizado interessante que tive com o falecido mestre Maharishi Mahesh Yogi no Rio, no início dos anos 80.

Quase todo mundo da minha geração que queria aprender a meditar naquela época, começava, geralmente, fazendo Meditação Transcendental.

Maharishi, que foi injustamente e pejorativamente estigmatizado como o “Guru dos Beatles”, foi, não só o grande responsável pela introdução e a popularização da meditação e da Medicina Ayurvédica no ocidente, como foi também, talvez, a primeira autoridade espiritual oriental a fazer a ponte, entre o conhecimento tradicional da Índia e a Física Quântica.

E quando estive no Brasil, pude ouvir dele uma informação que até hoje, é presente nos meus estudos e nas minhas pesquisas (as palavras, obviamente, não são literalmente estas, pois era uma palestra, mas a ideia é exatamente esta): “Por uma razão que ninguém sabe explicar, quando a mente está no estado transcendental (Maharishi chamava de nível transcendental

quando o cérebro operava nas ciclagens tetha e delta), todos os conteúdos, memórias e registros psicoemocionais que moravam no inconsciente e, que vêm à consciência nesta situação específica e singular, estes conteúdos vêm para não mais voltar, ou seja, são automaticamente - e misteriosamente - processados, transmutados e reequilibrados.”

Mais tarde, pude observar maravilhado, este mesmo fenômeno – o acesso ao nível inconsciente, a vinda dos conteúdos para a consciência e a sua transmutação imediata - ocorrendo em outras terapias, tais como Renascimento, Alinhamento Energético, Constelações Sistêmicas, Resgate de Alma, Tetha Healing, etc.

Se você, ainda não pratica, experimente algumas formas de meditação:

- Com Mantra: escolha um Mantra (se você quiser pode usar o Mantra OM). Sente-se, feche os olhos, libere a tensão dos ombros e do rosto, inspire profundamente e na expiração entoe audivelmente o som do Mantra OM, até o final do fôlego:

“OOOOOOOOOOOOOOmmmmmmmmmmmm”

Várias vezes.

E quando quiser, silencie, tire a respiração concentrada, esqueça dela, foque toda a sua atenção – sem tensão - no som do Mantra que continuará a ser entoado, agora só na sua mente. Se distrair, perceba a distração e volte para o som do OM.

-Annapanna: Meditação clássica e básica tanto no Yoga quanto no Budismo. Sente-se, feche os olhos e imagine que a partir de agora é como se a sua respiração “respirasse” por conta própria, sem a sua participação. Você está ali, só assistindo esta respiração, observando os movimentos dela, sem interferir nem controlar.

Agora, perceba que quando o ar entra pelas suas narinas, ele produz uma sensação e quando o ar sai, ele produz um ventinho na região do bigode. Apenas observe, passivamente, estas sensações.

Se ainda assim, a mente estiver muito agitada, quando você

perceber que o seu nariz inspirou, pense o mantra SO e ao expirar, pense o mantra HAM.

SO HAM, que dizer “Eu sou Ele” e, é usado para dar apoio neste tipo de meditação.

Mas lembre-se: não guie, nem controle a respiração. Largue-a e a observe.

É, absolutamente, normal que a frequência da respiração caia muito, mas fique tranquilo, você não vai parar de respirar!

ATENÇÃO!

Sempre que a mente estiver mais focada e relaxada, abandone o mantra e fique apenas observando as sensações do ar entrando e saindo de suas narinas.

Uma curiosidade: sempre que uma cultura entra em outra, como é o caso das culturas orientais em nossa cultura, algumas terminologias ganham outros significados, além dos que já tinham.

E a palavra Meditação, também passou a ser usada para designar os exercícios guiados pessoalmente ou por gravação, geralmente com músicas *new age* ou étnicas onde, normalmente, são sugeridas visualizações e mentalizações.

Estas práticas são ótimas, sem dúvida nenhuma, mas não são classicamente meditação.

Meditação em seu sentido tradicional, é apenas sentar-se em silêncio para observar.

Seja qual for a técnica que se use, o “espírito da coisa” é sempre o mesmo: observar relaxada e passivamente o presente.

Aí, está presente a **Unidade**.



SOBRE AS QUATRO DIREÇÕES E OS ANIMAIS DE PODER NO XAMANISMO

N Nas tradições xamânicas - assim como nas orientais - a religião, a filosofia e toda a vida em geral, giram em torno da idéia da Unidade. A idéia de, que toda a Criação é um só organismo, totalmente interligado, interagente e interdependente. Uma grande teia inteligente.

E esta, é outra ideia central do Xamanismo (e do Oriente): toda a Criação é consciente. Os minerais, animais, vegetais, seres humanos (e todos os outros seres que existem nas multidimensões), cada átomo do universo, todos expressam - cada um segundo sua natureza - a mesma eterna Consciência. Isto, também se chama animismo.

Dentro desta perspectiva, podemos dizer que todo o Universo está dentro de nós e que, não há nada fora de nós que não tenhamos (ou que não saibamos) e de que realmente necessitemos (até de comida, tem gente que já prescinde...).

O que necessitamos, é nos (re) lembrarmos de nossa Natureza Real, a Unidade. Nossa coexistência consciente como cocriadores do Universo.

Quando a Humanidade criou as Mitologias, com seus deuses e símbolos, o que se estava fazendo, na verdade, era colocar fora do homem o que ele já tem dentro, mas não entra em contato e não desenvolve. Poderes, talentos, qualidades, capacidades, virtudes. Aí, criamos personagens-símbolo, arquetípicos que vão espelhar para nós o que pensamos que não temos, que pensamos que pode vir de fora e que pode nos ser dado por alguém.

Quando eu adoro um deus ou peço a qualidade de um Animal de Poder, de uma Direção, estou na verdade, puxando de dentro de mim mesmo estas mesmas qualidades, virtudes e talentos.

E é claro, como tudo é Um, as mesmas virtudes e qualidades que estão dentro de cada um, estão em todo o Universo e são gerenciadas cósmicamente por energias inteligentes, que na

perspectiva do Xamanismo, também são experienciadas como os Animais de Poder.

Na cultura Hindu, por exemplo, estudando-se os *Chakras*. Podemos ver, que cada um deles está relacionado a um animal mítico. E, também no *Hatha Yoga* temos inúmeras *Asanas*, inspiradas em plantas e em animais.

Considerando que toda a Criação é, fundamentalmente, Consciência e movimento (ou permanência e impermanência / absoluto e relativo), todas as tradições se ocuparam em compreender e codificar este complexo movimento universal, criando diversos sistemas dialéticos e também, ocuparam-se em entender e instrumentalizar o uso da energia cósmica, produzindo diversas leituras, métodos e técnicas de utilização desta energia.

O que vamos focar aqui, é o sistema desenvolvido pelas tradições nativas norte-americanas com a sabedoria das Quatro Direções e dos Animais de Poder.

A *Roda de Cura* - fisicamente falando - é uma roda de pedra, com os 4 Pontos Cardeais demarcados. Esta formação geométrica, tem a capacidade de funcionar - assim como acontece, por exemplo, com as pirâmides – captando, concentrando e distribuindo Energia.

Simbolicamente, a Roda de Cura representa a Roda da Vida, com seu eterno movimento, suas diferentes fases, os significados e simbolismos característicos de cada fase.

1. Leste: Índio começa contando do Leste (o Oriente, o Nascente), que é de onde vem o Sol, a Luz. O Leste é o início. O início da vida na fase do nascimento e da primeira infância. É a Primavera, o início do ciclo das estações. É o elemento Fogo. A cor amarela. E o Leste, está relacionado ao nível espiritual e ao princípio masculino.

É a Direção da Águia.

A Águia, é o ser vivo que voa mais alto e chega mais perto do Sol (da Luz). A Águia decola de dentro do burburinho, dos eventos da vida e de cima observa - de forma ampla e neutra - a panorâmica destes eventos. Sem envolvimento emocional (mas sem negar as emoções) e consciente da transitoriedade deles.

E, quando mira um objetivo, mergulha nele, absolutamente concentrada, captura a presa e volta para a perspectiva do alto.

A Meditação treina, muito bem, a mente para este tipo de funcionamento: aprender a observar sem julgar, para podermos

entender a função evolutiva dos eventos, pessoas e/ou coisas que atraímos.

O Leste, representa o arquétipo do Visionário.

2. Sul: O Sul, é a Direção da juventude, da alegria, do jogo de cintura, da criança interior. É a Direção do elemento Água, das emoções, dos sentimentos. O Sul, está relacionado ao nível emocional. A cor vermelha. E, também ao Verão, a época da vida em que se está com mais energia, mais calor, mais explosão. O Sul, tem como animais principais, o Lobo (o arquétipo do professor), o Coiote e o Golfinho. O Coiote é o “divino trapaceiro”, sempre pronto a nos dar uma rasteira quando nosso ego infla, é a chamada “ironia do destino”. O Golfinho, fala do alegre e equilibrado fluir das emoções (da água), consciente da impermanência da vida.

Representa o arquétipo do Guerreiro.

3. Oeste: O Oeste (o Ocidente, o Poente), é a Direção que se relaciona com o inconsciente, com os processos terapêuticos e a cura, com os estados transpessoais (mediunidade, canalização, intuição) e com o mergulho interno (a Meditação). É a direção, que expressa o princípio feminino. Fala do elemento Terra e da estação do Outono, a fase adulta da vida.

A cor é o negro.

O Oeste está relacionado também, ao nível físico da existência, a saúde física.

O Animal desta Direção é a Ursa, animal que uma parte do tempo está na superfície, no mundo externo e em outra parte do tempo entra na caverna, no silêncio do mundo interno e no contato com as outras dimensões.

O Urso é o xamã dos animais, na medida em que, por se alimentar desde grama até carne, passando por frutas, folhas, mel, peixe, insetos – e saber, exatamente, o que comer e o que não comer - conhece todas as medicinais.

Representa o arquétipo do Curador.

4. Norte: É a Direção, que tem a ver com os Mestres e com a ancestralidade. Tem a ver, também, com a Sabedoria e com o Conhecimento. É a direção relacionada a última fase da vida, onde já se tem o que ensinar para as gerações seguintes.

SOBRE ORTODOXOS E HETERODOXOS (COMPATIBILIZANDO OS APARENTES OPOSTOS)

Ao longo da história da Humanidade, mais especificamente, no que se refere ao desenvolvimento e desdobramento do Conhecimento no planeta (e isso acontece, por exemplo, no âmbito da Ciência, das Religiões, da Filosofia e da Psicologia), parece que duas correntes de pontos de vista diametralmente opostos caminham lado a lado, paralelamente, desde sempre. Vou chamar uma destas correntes de “ortodoxia” e a outra de “heterodoxia”.

O ortodoxo, neste caso, é aquele que segue uma determinada linha, uma única Escola, Religião ou Tradição específica. Ele é o guardião de uma versão particular, um ponto de vista específico – religioso ou filosófico - sobre Deus, sobre o homem e/ou sobre a Vida e seu funcionamento, sobre filosofia, teologia, psicologia, metodologia e ritualística.

A função do ortodoxo, é manter a essência do Conhecimento da sua Tradição viva e protegida. Zelar pela manutenção da pureza e da originalidade do Conhecimento, que é o seu patrimônio cultural, científico ou espiritual. É a sua verdade.

O heterodoxo, é aquele que não, necessariamente, pertence especificamente a alguma Tradição ou Escola (mas que, também, pode pertencer ou ser simpatizante de várias), é quem integra caminhos e faz pontes entre Tradições (são inumeráveis as conexões possíveis, entre as Religiões, as escolas de filosofia e as linhas de Psicologia).

Uma das características da heterodoxia é fazer releituras, adaptações, reformas. Pode-se até, ser um heterodoxo dentro da ortodoxia como, por exemplo, de uma certa forma, foram São Francisco de Assis e Santa Teresa D’Ávila no Catolicismo.

A função do heterodoxo é atualizar, reciclar, reformar, ressignificar, reler, reinterpretar, adaptar e reintegrar. A atitude do heterodoxo é, geralmente, eclética (e, muitas vezes, sincrética), não-dogmática, não-sectária e ecumênica.

É, como um corpo que se movimenta, dinamicamente, em torno de um mesmo eixo firme.

Isto acontece, por exemplo, na Índia, no caso dos *Vedas*, que é a espinha dorsal do que se convencionou chamar de Hinduísmo (palavra que na versão “hindu” se chama *Sanathana Dharma*, a Religião Eterna).

Em torno dos *Vedas* orbitam centenas, milhares de linhas, filosofias, seitas, escolas, etc. Muitas delas, diametralmente, antagônicas em sua teologia, mitologia, filosofia, cultos, etc. E que, se degladiam há milênios em complexas especulações filosóficas e doutrinárias, todas apoiadas por milenares escrituras, mas simultaneamente, todas elas unidas em torno de um mesmo eixo central, os *Vedas*.

Se houvesse apenas a ortodoxia, o Conhecimento se enrijeceria, congelaria, não se reciclaria e, assim, não conseguiria atravessar os milênios de mudanças incessantes na humanidade.

E se houvesse apenas a heterodoxia, o Conhecimento também não atravessaria as eras, pois sem um “espírito da coisa” bem estruturado, como centro e eixo de um processo de crescimento e desenvolvimento, não haveria nem o que ser reciclado. Não haveria substância.

Já que falei dos *Vedas*, é bom lembrar, que o corpo central destas escrituras se divide em duas partes: a primeira é o *Shruti*, que são as escrituras reveladas, canalizadas, essência central, nuclear e imutável de todo o Hinduísmo. É a parte mais ortodoxa dos *Vedas*.

A segunda é o *Smriti*, que são as escrituras comentadas, que se por um lado, em função da sua antiguidade, também são consideradas ortodoxas, tiveram a tarefa de reler, interpretar, adaptar e atualizar o Conhecimento.

Todo o *Yoga* que se pratica hoje no ocidente, é fruto de uma atitude heterodoxa de alguns Mestres de *Hatha Yoga* nos séculos 19 e 20, que atualizaram e adaptaram antigos conhecimentos de *Hatha Yoga*, *Raja Yoga* e *Tantra Yoga* e que era destinado aos monges e ascetas.

De repente, milhares de ocidentais começaram a afluir aos *Ashrams* na Índia e o *Hatha Yoga* - que, originalmente, era ensinado por um *Guru* a poucos discípulos na floresta ou nas montanhas - teve que ser adaptado para este sistema que conhecemos hoje em academias.

Essa é a grande beleza do funcionamento disso tudo: um não

pode prescindir do outro, são totalmente complementares, embora, muitas vezes pensem que são antagônicos.

Até porque, o heterodoxo de hoje é o ortodoxo de amanhã (que será devidamente reatualizado pelos heterodoxos de então...) e é assim, que o Conhecimento caminha através dos tempos.

Mas o fato é que a convivência destas duas vias de ser e de pensar, nem sempre (ou quase nunca) foi harmônica.

Normalmente, os ortodoxos têm uma tendência a se referir aos heterodoxos, como irresponsáveis e levianos que fazem uma salada (ou uma “mistureba”) de caminhos e tendências, inventando coisas, fazendo “samba do crioulo doido”, “viagem na maionese”, etc.

E os heterodoxos, por sua vez, tendem a se referir aos ortodoxos, como conservadores, intolerantes e radicais (eventualmente fanáticos e fundamentalistas).

Obviamente, que nem todo heterodoxo é picareta e nem todo ortodoxo é xiita. Em nome da ortodoxia e da heterodoxia, já se fizeram muitas maravilhas e, também, muitos absurdos.

O rabino Nilton Bonder (RJ), se refere a heterodoxia em seu excelente livro “A alma imoral”, que fala sobre a natureza, necessariamente, transgressora da alma para que possa seguir seu processo natural de expansão. Se as regras e conceitos religiosos, sociais e culturais não fossem transgredidos e, assim, repensados e atualizados, não sobreviveriam a incessante mudança dos tempos.

Vivemos tempos, onde outras culturas têm entrado, profundamente, em nossa cultura. Assim foi, com as culturas orientais a partir dos anos 60 e agora, com as tradições xamânicas e as culturas nativas.

Uma atitude ortodoxa, é muito necessária para resgatar e proteger culturas e conhecimentos, muitas vezes, quase extintos.

Porém, mais do que nunca o planeta pede uma atitude aberta e liberal. Afinal, mesmo trilhando-se um só caminho, pode-se considerar que o do outro, também é bom e verdadeiro.

Pode-se ser ortodoxo sem ser, necessariamente, o “dono da verdade”, sem precisar fazer guerra “santa”. O problema, é quando a minha versão de Deus e da Vida, começa a ser a única verdadeira, a melhor para todo mundo ou quando considero a minha certa e as outras erradas; ou então, quando entendo que é minha função combater e mudar os “errados”.

Nós vivemos em uma situação de hiperortodoxia mundial.

Vejam, por exemplo, todas as guerras e problemas de ordem religiosa que persistem desde sempre.

Vejam a medicina oficial, que não procura integrar outras terapias, aceitar paradigmas e parâmetros técnicos e filosóficos de outras culturas e épocas – que privilegiam, por exemplo, uma visão mais integrada do homem, a prevenção das doenças e a reeducação da população. Uma atitude mais heterodoxa, neste caso, beneficiaria a própria medicina em seu aspecto mais amplo, mas parece que a postura ortodoxa, no caso, prefere investir na cura das doenças, atividade muito mais lucrativa, claro.

Por isso, vivemos a cultura da doença e não da saúde, pois saúde não dá dinheiro e as transnacionais dominam e fomentam uma ideologia alopática, sintomática e reducionista de se lidar com saúde e com doença. Daí as intransigências, as interdições, a “caça às bruxas” que, constantemente, vemos acontecer com relação às práticas “não oficiais”.

O planeta precisa hoje, de uma atitude holística, sistêmica, animista e integrativa.

E isso só poderá acontecer quando, primeiro as ortodoxias – entre si- e depois a (s) ortodoxia (s) e a (s) heterodoxia (s) deixarem de se considerar antagônicas, para operarem como complementares. Em outras palavras, quando deixarem de lutar por suas diferenças e passarem a compartilhar seus pontos em comum.



SOBRE A TERAPIA DA RESPIRAÇÃO (O PRANA, COMO TERAPIA)

Terapia da Respiração (TR), é um trabalho terapêutico que desenvolvi a partir da integração do Renascimento (o *Rebirthing* de *Leonard Orr*), com a Respiração Holotrópica (de *Stanislav Grof*) e com a ciência *yogue* do *Pranayama*, em função dos 12 anos de experiência como terapeuta de respiração, 15 como instrutor de Yoga e yogaterapeuta, 10 como massoterapeuta e 10 como terapeuta e professor de Alinhamento Energético.

Trata-se, de um trabalho respiratório profundo, cujo objetivo é restabelecer e incrementar a livre e equilibrada circulação da energia vital (*prana*), proporcionando expansão da consciência e, conseqüentemente, uma vida mais plena, saudável e feliz.

A TR, a partir de uma respiração circular, conectada e vibrante - que pode ser pela boca ou pelo nariz e pode ser uma respiração abdominal ou peitoral, dependendo de cada caso – vitaliza poderosamente os sistemas, nervoso, cardio-vascular, respiratório, endócrino e imunológico; desbloqueia o fluxo da energia, bem como das emoções reprimidas que provocam tensões e se somatizam na forma de desequilíbrios e doenças.

Os trabalhos respiratórios terapêuticos ficaram conhecidos através de *Leonard Orr*, que formatou a terapia do Renascimento (*Rebirthing*) e de *Stanislav Grof*, um dos pioneiros da Psicologia Transpessoal e que desenvolveu a técnica da Respiração Holotrópica.

Para se ter uma idéia da enorme importância da respiração, no que diz respeito à nossa saúde psicoemocional, é interessante lembrar que o *Yoga* reconhece a profunda correlação, entre a frequência da respiração e a frequência dos pensamentos, como, por exemplo, é dito na *Bhagavad Gita*, “parece que dominar o coração ou a mente em suas inclinações e seus pensamentos, é tão difícil, como reter um forte vento”.

Na meditação podemos sentir, perfeitamente, este princípio. Na medida, em que a respiração vai se acalmando e diminuindo a sua frequência, a mente, também vai diminuindo e silenciando o seu burburinho e vice-versa.

Por outro lado, *Wilhelm Reich*, o pai da psicoterapia corporal, relacionava estreitamente a amplitude da respiração, com a amplitude da experiência dos sentimentos e das emoções.

Ele percebeu, que contrair a musculatura e diminuir a respiração são dois dispositivos do complexo corpo/mente, que são acionados para evitar sentir e entrar em contato com questões dolorosas e traumáticas.

E nestas situações, a energia – que *Reich* chamou de *orgon*, os hindus de *prana*, os chineses de *chi* e os japoneses de *ki* – tem sua circulação bloqueada, ocasionando desequilíbrios e doenças de toda a espécie.

Levando-se em conta o fato, de que tudo na criação universal é de natureza intrinsecamente dual, com a respiração ocorre o mesmo; os atos de inspirar e de expirar expressam no nosso corpo e na nossa energia, esta dualidade sistêmica. Inspirar é *yang*, ativo, masculino, simpático, adrenalina, desejo e expirar é *yin*, passivo, feminino, parassimpático, endorfina, relaxamento, entrega, desapego.

Um Mestre hindu falou que, “respirar é deixar a vida entrar”. Então, podemos dizer, simbólica e energeticamente, que quando eu inspiro, digo para o Universo: “Eu mereço, quero e posso tudo a que eu tenho direito na qualidade de coparticipante da Criação”. E quando eu expiro digo: “Eu me liberto e me desapego de tudo o que me limita na percepção e na experiência de quem eu realmente sou – a Unidade”.

Na TR, se produz uma situação de hiperventilação, que vai funcionar como um amplificador de energia, que vai agir como um verdadeiro “*roto-rooter*”, dissolvendo as couraças e os bloqueios e abrindo caminho para a livre circulação do *prana* - a energia universal inteligente – que, diga-se de passagem, faz perfeitamente bem o seu trabalho sem que necessitemos tentar manipular ou controlar o processo. Muito ao contrário, apenas respiramos, relaxamos, observamos e deixamos a energia inteligente trabalhar!

Nesta ambiência energética tão especial, experimenta-se um

amplo processo de liberação das tensões corporais e uma profunda limpeza, liberação e integração do material inconsciente, subjacente a estas tensões e couraças. Este processo, acontece em diversas fases de aprofundamento.

Num primeiro momento, a respiração, geralmente, vai trabalhar na dissolução das couraças musculares, frutos das nossas tentativas de - para não sofrer – resistir, tentar controlar e se defender do fluxo natural da vida, o que vai fazer serem represadas no corpo as emoções não conscientizadas e não aceitas, na forma de tensões crônicas. A respiração, nesta fase, é um verdadeiro aprendizado de relaxamento, entrega, não-controle e não-resistência.

Indo mais profundamente, acessam-se as emoções e sentimentos que estavam nos “bastidores” das couraças.

E, em um nível ainda mais profundo, são acessados os núcleos dos padrões limitadores, dos traumas e das questões que foram rejeitadas e reprimidas, liberando-os e integrando-os.

Na TR, experimenta-se um estado alterado de consciência, onde muitas limpezas e transmutações podem ocorrer, como no caso de questões, ainda, não conscientizadas, oriundas da fase intra-uterina, do nascimento e/ou da primeira infância e até de vidas passadas, que ainda hoje, estão produzindo sofrimentos e limitações.

Da mesma forma, como acontece com a Meditação e com o Alinhamento Energético – embora por outras vias – todos os conteúdos psicoemocionais dolorosos e limitadores, que são liberados da dimensão inconsciente e vem para a superfície do consciente durante uma sessão de TR, vem para serem liberados, ressignificados e integrados.

Respirar energeticamente, também é muito útil, como ajuda no combate ao estresse e a depressão, melhorando o sono, fortalecendo os sistemas imunológico, nervoso e cardíaco; aumenta a capacidade respiratória (sendo útil na asma, bronquite, rinite e sinusite), além de ajudar a promover uma vida feliz, equilibrada e saudável.

O processo de respirar terapêuticamente consiste, em princípio, de 10 encontros de 90 minutos cada um, uma vez por semana ou quinzenalmente. Posteriormente podem ser necessários mais 10 encontros, mas o objetivo, é que passada a fase da limpeza e da purificação, a pessoa venha a respirar sozinha de forma independente.

No meu trabalho com TR, integro - quando necessário - as técnicas do Alinhamento Energético e do *Reiki*.

A TR não é indicada, para pessoas com problemas cardiovasculares muito graves, com doenças psiquiátricas muito sérias, algumas pessoas muito idosas, jovens antes da puberdade e gestantes com problemas complicados.



PROCURANDO ENTENDER MELHOR A ÍNDIA

A ORIGEM DAS CASTAS

A primeira coisa a fazer ao se tentar entender aspectos e costumes de uma outra cultura, é procurar acessar o que se quer avaliar, através da perspectiva da própria cultura em questão, considerando e respeitando todo o complexo leque de características e peculiaridades históricas, geográficas, culturais, religiosas etc, inerentes a esta cultura.

Assim, para entender o sistema de castas da Índia, temos que considerar, primordialmente, que toda a cultura Hindu se constrói sobre o conceito - o paradigma - da reencarnação.

A idéia central, é que a sociedade é como um organismo, um corpo. E um corpo tem diversas partes e funções, assim como, a sociedade. E a reencarnação, é a dinâmica que vai movimentando e desenvolvendo o corpo social, através do trânsito dos espíritos em evolução e através de suas encarnações nas diversas castas. Então, os *Brahmanes* (os sacerdotes) seriam a cabeça pensante da sociedade, os *Kshatriyas* (militares e políticos) seus braços protetores, os *Vaishyas* (agricultores, industriais e comerciantes) o tronco nutridor, e os *Shudras* (operários, camponeses, empregados), as pernas serviçais.

Originalmente, a função de um *Brahmane* seria fornecer subsídios éticos, morais, culturais, educacionais, filosóficos e religiosos, para que as castas inferiores pudessem ir crescendo e evoluindo. Os *Brahmanes*, não deveriam extrapolar suas funções e seu poder, porque sabiam que no passado já tinham sido *Shudras*, *Vaishyas* e *Kshatriyas*. E os membros das castas inferiores, não deveriam ter inveja ou raiva das castas superiores, pois sabiam, que não só eles um dia, também serão *Brahmanes*, como também, os *Brahmanes* já tinham passado pelas outras castas em outras vidas.

E o mais interessante é que, originalmente, o critério que

determinaria a casta de alguém não era, necessariamente, o do nascimento. Em princípio, um filho de *Brahmane* era um *Brahmane*, mas teria que provar sua qualificação, podendo ter que se reestabelecer em uma casta abaixo, se não provasse que era digno da casta de nascimento.

Pessoalmente, realmente não sei se este sistema em sua forma original e autêntica algum dia funcionou, antes de se estratificar e se deturpar, gerando o que até hoje, persiste. Na época de *Buddha*, há mais de 2500 atrás, os *Brahmanes* já formavam uma casta totalmente poderosa e absolutamente fechada em sua posição superior.

Mas paradoxalmente a isto, foi o sistema de castas quem influiu, bastante, para que a Índia se mantivesse coesa e íntegra, quanto cultura e espiritualidade ao longo de diversas invasões e colonizações. Vamos ver, o que vai acontecer agora com a “colonização” global.

OS DALITS

Existem duas teorias sobre o surgimento da cultura védica na Índia. A mais conhecida, diz que os *Arianos* (povo de pele mais clara, predominante no norte do país) invadiram a Índia há milênios atrás, vindos do oriente médio e conquistaram o povo que lá vivia (chamados de *Dravidianos* - pessoas de pele escura, mais predominantes hoje no sul da Índia), implantando a cultura védica, que acabou se misturando com a espiritualidade existente (chamada de Tantrismo), gerando o que os ingleses chamaram de “Hinduísmo” e que os hinduístas chamam de *Sanathana Dharma*, a Religião Eterna.

Os *Dalits* - ou sem casta, ou ainda, intocáveis - seriam os remanescentes destes dravidianos conquistados e excluídos.

A outra teoria tenta provar, que tanto Arianos como Dravidianos, se desenvolveram na própria Índia, não tendo havido nenhuma invasão no passado.

No passado, um *Dalit* não podia tocar a sombra de um *Brahmane*. O *Brahmane*, se considerava contaminado e tinha que tomar banho, trocar de roupa, fazer orações...

Hoje, existem *Dalits* ricos e influentes, como a governadora de Uttar Pradesh e o presidente da Suprema Corte, mas grande parte dos 160 milhões de *Dalits* ainda vive em situação de extrema pobreza.

Uma curiosidade: *Mahatma Gandhi*, sempre viajava pela Índia e tinha que pernoitar em alguma cidade, procurava saber onde era o bairro dos intocáveis, e lá dormia.

A SITUAÇÃO DAS MULHERES

Esta questão, também tem que ser olhada através da lente da própria cultura indiana. Há milênios eles lidam, amplamente, com temas como: sexualidade, paixão, desejo, sensualidade, tudo muito misturado com outros temas como Espiritualidade, Religião, Filosofia e Mitologia.

A cultura indiana, ao mesmo tempo em que possui uns cem números de Escrituras Sagradas exortando a virtude e a importância do celibato, tem também, toda uma cultura tântrica que utiliza a energia sexual para o desenvolvimento espiritual. E tem, ainda, um livro, o *Kama Sutra*, que é um verdadeiro tratado – e altamente sofisticado – do prazer sensual e sexual.

Podemos, então, observar muitos costumes que aos nossos olhos são estranhos, incoerentes e paradoxais: na Índia a mulher é considerada inferior ao homem (algumas seitas chegam a considerar a mulher 7 vezes inferior ao homem e outras consideram a mulher como sendo uma casta inferior). Come depois dos homens, não falava se não fosse perguntada, andava atrás do homem na rua, além de ter que – no passado - se imolar na pira do marido.

Por outro lado, é ela quem tem a chave da casa e da despensa e que, quando o marido recebe o salário fica com todo o dinheiro. Ou seja, a esposa é quem realmente manda em tudo na casa. Assim, ao mesmo tempo, em que a mulher é considerada inferior – algumas linhas afirmam até que, a mulher não pode se iluminar, porque ela é quem leva o homem a cair na luxúria - ela é considerada a própria expressão humana da Mãe Divina.

Os casamentos tradicionalmente pré-arranjados, são a forma de se perpetuar o sistema de castas e toda a antiga estrutura social e religiosa. Mas achei interessante, quando eles falam que “no ocidente o casamento começa quente e depois esfria e na Índia começa frio e vai esquentando”. É uma outra perspectiva da vida afetiva e sexual.

Um outro costume, é o fato de que, tradicionalmente, toda a família mora junta. A mulher quando casa vai morar na casa dos sogros

onde, normalmente, não é muito bem tratada inicialmente e onde a maior prova de respeito e consideração, é receber da sogra a chave da despensa.

O fato é que, o ocidente e seus costumes estão entrando rápida e expansivamente na Índia, remexendo com a velha estrutura, como também acontece com as nações indígenas sul e norte americanas, os jovens não estão querendo mais seguir as tradições, então os costumes e hábitos mais antigos vão sendo preservados cada vez mais apenas nas zonas rurais.

OS IDOSOS

Os velhos no Oriente, são tratados de forma muito mais respeitosa e justa do que entre nós ocidentais. Nas culturas antigas (isso vale, por exemplo, para orientais, os africanos e os índios), onde o principal veículo do aprendizado era a tradição oral, os velhos tinham uma importância enorme, tanto na manutenção da cultura e da espiritualidade, quanto na própria sobrevivência física. Era o ancião quem passava todo o “*know how*” da ciência prática, da perpetuação da espécie e da cultura. Na Índia, e acredito que em muitas outras culturas antigas, o melhor aposento da casa é sempre para a pessoa mais velha. E a palavra final, é sempre da pessoa mais idosa.

Pessoalmente, penso que uma pessoa idosa deveria ter três coisas para compartilhar com as gerações mais jovens: a experiência da vida, os conhecimentos e a Sabedoria.

Experiência da vida, ou vivência, é aquele tipo de conhecimento fruto do tempo cronológico vivido. Ou seja, basta ser velho para ter experiência de vida. E este tipo de conhecimento nivela, por exemplo, o catedrático da universidade e o peão da roça.

Conhecimentos, acúmulo de informações, cultura, técnicas e habilidades, todos os idosos também têm, cada um na sua área de atuação e de interesses.

A terceira qualidade, que chamei de **Sabedoria**, é um tipo de conhecimento oriundo de uma vida inteira dedicada – conjuntamente com a vida rotineira - ao exercício da tarefa mais importante do ser humano: sua jornada rumo à realização da sua natureza real.

Este exercício, que é tão comum aos universos oriental e xamânico, por exemplo, não teve muito eco em nossa cultura.

Parece que tudo o que nossos velhos podem nos dar hoje, são os testemunhos da sua vivência e muitas informações e conhecimentos, o que obviamente, é maravilhoso.

Mas a Sabedoria foi relegada a um plano secundário pela cultura ocidental, que só privilegiou a mente racional e não fez da Iluminação a meta principal da existência.

Hoje, em nosso mundo *hi-tech* globalizado, descartável, competitivo e de alta velocidade de obsolescência, a vivência e os conhecimentos práticos dos velhos, já não são mais considerados preponderantes para a preservação física, cultural e espiritual da nossa espécie.

E, como falta aos idosos ocidentais esta Sabedoria atávica e ancestral, característica de culturas que se dedicaram durante milênios às questões mais primordiais da existência - “Quem somos, de onde viemos e para onde vamos?” - vemos nossa cultura tratar muito mal os idosos.

É interessante reparar, como os índios, os japoneses, os indianos, os chineses e os islâmicos cultuam e reverenciam os antepassados. Com gratidão e respeito.

CRIANÇAS E EDUCAÇÃO

Gostaria de compartilhar uma, interessantíssima, conversa que tive com uma mãe indiana, numa situação onde tinham crianças brincando perto, em algum momento elas brigaram e a conversa acabou caindo em educação. Percebi que esta mulher (que era PhD em economia) muito tímida e educada, não estava expressando sinceramente a sua opinião. Acabei insistindo e ela, bastante envergonhada, disse: “Vocês criam suas crianças enfatizando seus defeitos”.

Uma luz acendeu, perguntei como isto acontece em seu país e ela deu um exemplo prático mostrando as crianças que brincavam: “Por exemplo, se uma criança exhibe um comportamento de ter dificuldade em compartilhar, arranca os brinquedos dos outros, bate, não empresta o dele, o que vocês fazem normalmente? Gritam (com raiva) dizendo que a criança é egoísta, pão duro, enfatizando e registrando, mais ainda, a característica em questão. Isso, quando não a colocam de castigo ou batem...”.

Acrescentou que procuraria, habilmente, criar uma brincadeira, uma situação qualquer, onde a criança tivesse que compartilhar e assim percebesse que era bom o dividir, o partilhar. Assim, o que eram tendências de defeitos, ainda em formação (que os hindus chamam de *Vasanas*, que são formadas por *Samskaras*, registros psicoemocionais oriundos das experiências vividas), poderiam ser repolarizadas (ou re-significadas) nas qualidades e virtudes opostas. Interessante, não?

Mais interessante ainda, foi que eu contei esta história para uma amiga que, tempos depois, foi passar um período em uma tribo indígena no centro do Brasil e na volta me contou, bastante impressionada, que ela havia visto acontecer entre os índios brasileiros aquilo que a indiana falara.

Em algum momento, haviam crianças brincando, mulheres tomando conta e alguma criança manifestou algum “defeito”, logo as índias criaram uma brincadeira para curar a criança, do que poderia ser um futuro padrão desequilibrado de comportamento.

Hoje, sou muito grato ao Universo por ter tecido o meu encontro com estas duas grandes Tradições: o Hinduísmo e o Xamanismo. Isto mudou, radicalmente, o meu padrão de relação com meus filhos e com meus pais, norteou para mim a possibilidade de uma via de envelhecimento muito mais plena e saudável.

POR QUE UMA NOVELA SOBRE A ÍNDIA?

Os anos 60 e 70, assistiram a uma espécie de (re) nascimento do Oriente no mundo ocidental. A geração *beat* e o movimento *hippie*, começaram a importar da Índia e da China um universo, que viria a “contaminar” profundamente (e positivamente) nosso mundo cristão/capitalista. Parece que a *Gaya* - a Consciência Planetária - sentindo a imensa situação de desequilíbrio ambiental e humano pela qual a Terra atravessa, achou interessante que conhecimentos ancestrais e milenares, pudessem vir novamente à tona, para que pudessem contribuir para a reversão do preocupante quadro mundial.

Hoje todo mundo, de alguma forma, já ouviu falar ou já experienciou alguma vez *Yoga*, *Shiatsu*, Meditação, Acupuntura, *Tai Chi Chuan*, *Feng-Shui*, ou já ouviu falar de *Chakras*, *Zen*, Macrobiótica, *Ayurveda*, Budismo etc. Enfim, passados mais de 40 anos, o universo

oriental se integrou perfeitamente – e ainda está se expandindo – ao ocidental.

Uma novela, em horário nobre da Rede Globo sobre a Índia, há alguns anos foi - com certeza - uma constatação da integração crescente entre estas duas culturas. O que antes era cultuado por alguns pequenos grupos de adeptos do *Yoga* e da meditação, agora está na grande mídia.

A grande mensagem e a principal contribuição – dentre muitas – que o Oriente veio nos trazer, foi a ideia da **Unidade**. A perspectiva de que, o Universo e a Criação são um só Organismo, um só Ser totalmente interrelacionado, interligado, integrado, interagente, interdependente, totalmente consciente, infinito e eterno. Uma grande teia, onde cada infinitesimal partícula sub-atômica e cada gigantesca galáxia, é consciente e inteligente. Onde cada elemento desta imensa rede, além de estar interconectado com toda a rede, também funciona como um ímã que, fica constantemente, magneticamente, atraindo e repelindo coisas e situações num movimento sincrônico e ressonante de permanente evolução, de contínua (re) criação da Realidade.

Como disse *C. G. Jung*, em 1949, no prefácio do livro “*I Ching*”, de *R. Wilhelm*: “O pensamento tradicional chinês, apreende o cosmos de um modo semelhante ao do físico moderno, que não pode negar que seu modelo do mundo, é uma estrutura decididamente psicofísica”.

Esta mudança de perspectiva, trouxe um novo alento a péssima autoestima a que a religião vigente nos condicionou. Agora, temos a informação de que não somos mais vis pecadores e culpados congênitos que, dependem da misericórdia divina de um Deus que habita um paraíso distante, para podermos vir a ser algo que, ainda não somos. E que também, além de não sermos culpados de nada (nem vítimas de nada, nem de ninguém), não somos o produto final “*top de linha*” da Criação. E nem a Terra foi criada, prioritariamente, para nosso uso exclusivo, como se fosse um grande *shopping center* a nossa inteira e ilimitada disposição.

O novo paradigma vem nos reinformar que, na verdade, já somos a Perfeição, a Plenitude e a Felicidade que buscamos. Nossa essência primordial é o Uno, a pura Luz e o puro Amor. Nós só estamos míopes, ignorantes dessa realidade. Só temos que resgatar a consciência de que somos todos cocriadores e corresponsáveis pela Vida, de que somos “partes” desse Todo consciente e vivo que

é a Criação, o Universo. (É bem melhor ser ignorante do que culpado e pecador, não?)

Outra grande contribuição trazida do Oriente, foi o resgate da **Energia**. Da Energia Vital (*Prana, Chi, Ki*) em suas mais diversas manifestações que sustenta o Universo. E também que podemos, de muitas formas e maneiras, instrumentalizá-la e utilizá-la em nosso favor para nossa evolução e crescimento.

Passados 40 anos, o universo oriental se integrou perfeitamente – e ainda está se expandindo – ao universo ocidental. Hoje, todo mundo de alguma forma, já ouviu falar ou já experienciou, alguma vez *Yoga, Shiatsu, Meditação, Acupuntura, Tai Chi Chuan, Feng-Shui* ou já ouviu falar de *Chakras, Zen, Macrobiótica, Ayurveda, Budismo*.

A partir do universo aberto pelo Oriente, muitos caminhos se desdobraram, cresceram e multiplicaram (inicialmente através dos *beatniks* e dos *hippies*), como a consciência e o movimento ecológico, as terapias alternativas, a agricultura orgânica, a alimentação natural, o espiritualismo e o esoterismo em geral. Tudo agora, já bastante inserido em nosso universo urbano e globalizado, trazendo no seu cerne uma nova visão de mundo holística, sistêmica e integrativa.

Paralelamente a estes acontecimentos, a **Ciência** também já vinha sacudindo seus velhos paradigmas, com a expansão da Física Quântica (que veio e vem corroborando e respaldando, o que os orientais e os xamãs vêm dizendo há milênios) e da Psicologia, através principalmente da Psicologia Transpessoal, que vem agregando outras possibilidades de compreensão da mente e da vida, resgatando a utilização das inúmeras ferramentas de cura e de expansão da consciência das antigas tradições.



DESTRINCHANDO ALGUNS EQUÍVOCOS

Como estudioso, pesquisador e escritor de assuntos como espiritualidade e terapias, achei por bem continuar abordando e refletindo aqui sobre alguns temas que sofreram muitas distorções e mal entendidos através dos tempos, e que continuam contribuindo para fomentar muita confusão e muito atraso evolutivo na Humanidade.

Vou abordar por tópicos:

1. **Estar errado X estar desequilibrado:**

É muito comum - especialmente atualmente - ver as pessoas atribuindo o preocupante estado planetário, principalmente no que diz respeito à ética, honestidade e ecologia, exclusivamente ao homem e ao dinheiro.

O sentimento geral é o de que está tudo errado, e que por causa do maldito dinheiro o homem estragou tudo o que era perfeito e maravilhoso.

Talvez, em primeiro lugar, seja interessante refletir sobre o livre-arbítrio.

Aprendemos (muito em função da igreja) que livre-arbítrio é uma espécie de super poder que Deus deu ao homem de fazer o que lhe dá na telha à revelia da ordem cósmica.

Talvez – tomando aqui emprestado os conhecimentos orientais e nativos – o livre-arbítrio seja uma capacidade de escolha que está profundamente entretecida e entrelaçada com todos os livres-arbítrios de todos os outros seres viventes da Criação numa inteligente e perfeita relação de causa e efeito (que os hindus chamam de *Karma*).

Ou seja, o homem definitivamente não tem esse poder todo de destruir um planeta passando por cima da perfeita inteligência criadora.

Nem o dinheiro é a causa disso, já que dinheiro é apenas um padrão de troca de qualidade neutra.

Parece que o problema mesmo está no nível evolutivo da mente humana, e não no que se convencionou ser o padrão de troca.

Com este nível evolutivo de Humanidade que somos, talvez se o padrão de troca tivesse sido a troca mesmo (roupas por alimentos, ferramentas por animais, etc.) provavelmente haveriam máfias e cartéis e existiria a exploração do homem pelo homem da mesma forma.

Não sou espírita, mas acho que Kardec acertou na mosca quando chamou nosso planeta de “planeta de expiação”, ou seja, aqui é um laboratório perfeito para lapidar pessoas como nós que ainda estamos cheios de raivas, medos, ciúmes, invejas, ambições e apegos.

E nada melhor do que corrupção, desonestidade, desamor, violência e ganância para podermos treinar as virtudes e qualidades que devemos desenvolver.

Um Mestre que conheci dizia que se Deus colocasse esta Humanidade no Paraíso, ela o transformaria em um inferno rapidinho.

Então o que parece “estar errado” – como se Deus tivesse se distraído e Satanás se aproveitou para fazer das suas, ou como se tudo fosse um grande acaso cósmico – pode ser “estar desequilibrado”, pois aí sim existe um real convite para se reequilibrar, para se trabalhar, para se evoluir.

Pois do contrário – estar errado – o convite seria para consertar o que foi criado com defeito, o que parece bastante improvável.

Não só as culturas milenares da Índia e da China como a moderna Física Quântica reconhecem a natureza essencialmente auto reguladora do Universo.

Sempre que o sistema de desequilibra, esta força auto reguladora trabalha pelo seu reequilíbrio. E sempre que o sistema se (re)equilibra a força auto reguladora trabalha para o seu desequilíbrio, senão não haveria crescimento e evolução. Tudo se estagnaria.

Então quando a força auto reguladora desequilibra o sistema para poder ser reequilibrado novamente dando sequencia à espiral evolutiva, devemos considerar que ela está errada?

É claro que isso não quer dizer que tenhamos que cruzar os braços e não fazer nada. Isso seria muito fácil.

E o que o Universo quer de nós é trabalho. Trabalho interno e externo intenso.

Ele quer que entendamos de uma vez por todas que só se muda o externo quando se muda o interno, pois o externo é um espelho, um reflexo do interno. Uma coisa está intrinsecamente relacionada com a outra.

O Universo quer de nós trabalho humilde e desapegado com a consciência de que não viemos aqui para salvar nada. Viemos aqui apenas para descobrir e re-experienciar quem nós somos – a Unidade.

Livros muito antigos como o Bhagavad Gita e o Tao Te King podem dar boas dicas sobre a complexa questão da ação na inação e inação na ação.

Acho que estamos urgentemente precisando entender profundamente estes fundamentais conceitos.

2. Culpado X responsável:

Uma das mais nocivas invenções da igreja – entenda-se aqui por igreja as religiões que tem sua origem no Antigo Testamento, como o judaísmo, o catolicismo, o protestantismo e o islamismo - que com suas culpas e pecados manteve a autoestima coletiva sempre no pé, tornando-a assim um material fácil de ser manipulado e controlado para atender a interesses normalmente nada espirituais.

O que as tradições milenares e as modernas linhas transpessoais de terapias sugerem é que, se todos somos Um e se todos somos co-participantes e co-criadores da existência, Deus (seja lá como cada um O concebe) antes de mais nada mora dentro de cada ser e de cada coisa existente no Universo e nos conhece melhor que nós mesmos.

E esta instância inteligente que vive em nós, atrai as experiências – que nos vem através de pessoas e eventos – perfeitamente necessárias para nosso crescimento e evolução, mesmo que não as entendamos ou as aceitemos.

E isso anula a possibilidade real de existirem de fato vitimas e culpados.

Foi a igreja quem inventou que existe uma guerra do Bem contra o Mal.

Mas a função do Mal não é derrotar o Bem, é se transformar em Bem. Assim como a função da sombra não é apagar a Luz, e sim ser iluminada.

E esta perspectiva recoloca em nossas mãos – em parceria com esse Deus interno - a responsabilidade plena sobre a nossa vida e sobre o nosso destino.

3. Vaidade X auto valor:

Outra invenção bizarra da igreja para manter em baixa a auto estima coletiva.

Se amar, se respeitar, se admirar, honrar seu conhecimento, suas conquistas e realizações, divulgar com competência e convicção sua imagem profissional e seu trabalho, ter orgulho de suas obras expo-las ao mundo, nada disso é vaidade.

É auto valor. É alta auto estima.

Vaidade é quando se começa a querer competir e a se comparar com o outro.

E aí Freud explica, pois a vaidade vem tentar justamente tentar compensar baixo auto valor e baixa auto estima.

4. Egoísmo X Eu primeiro:

Mais outra “pérola” eclesiástica!

E é também um show de incoerência, na medida em que Jesus em sua famosa máxima declarou : “Amai ao próximo como a ti mesmo”.

E como eu vou amar decentemente alguém se eu me considero culpado e pecador congênito ? Como vou dar o que não tenho ? Que qualidade de amor eu vou poder compartilhar?

O que vou acabar fazendo na verdade é mendicância ou vampirismo na tentativa de obter do outro o amor e a aceitação que eu não dou para mim porque me disseram que eu era culpado e pecador de nascença.

Então “Eu primeiro” parece ser o caminho mais inteligente para poder vir realmente a amar a si e conseqüentemente, amar ao próximo com qualidade.

O egoísmo é outra coisa.

Egoísmo é “Só eu”, o que é muito diferente.

Também tem seu Freud aí tentando reter no externo o que se pensa que não tem dentro, com o objetivo de completar um aparente vazio interno.

Egoísmo é patologia. “Eu primeiro” é saudável.

Até porque só nós podemos verdadeiramente fazer por nós. O outro só pode nos dar ou fazer o que é perecível e passageiro.

5. Prosperidade material X pobreza “santa”:

“É mais fácil um camelo passar pelo buraco de uma agulha do que um rico entrar no Reino dos Céus” é mais uma dessas estratégias eclesiásticas destinadas a encher os cofres da Sé.

Aí a igreja também inventou que dar é mais nobre do que receber, que fazer pelo outro é mais nobre do que fazer por si e que o que é gratuito é mais bacana que o que é cobrado.

Considerando – e mais uma vez tomando emprestado conhecimentos milenares – que o Universo funciona na mão dupla (lembra de *yin & yang*?) em permanente dinâmica de troca e de homeostase, dar mais que receber (e vice versa) desequilibra o sistema.

Considerar o outro mais importante do que eu, só mantém minha auto estima lá no pé (pois coloca o outro superior a mim) e em algum lugar de mim o que realmente dá é muita raiva.

E sabemos que tudo o que é gratuito não é dado valor. Porque só tem valor quando é troca. Nada é gratuito no Universo. Tudo é troca. Seja na física, na biologia, na química ou no campo da energia.

Daí prá demonizar o dinheiro foi um passo, como se todos os ricos fossem necessariamente maus e todos os pobres, bons.

No que me diz respeito, em quase 30 anos como buscador e como profissional terapeuta cruzei em meu caminho com inúmeros “ricos da luz”, gente cheia da grana, muitas delas engravatadas e

trabalhando na cidade em escritórios, mas muito mais espiritualizadas e evoluídas do que muitos alternativos naturebas e muitos espiritualistas de “cenário e figurino”, super mal resolvidos e cheios de inveja e de raiva dos prósperos e dos bem sucedidos, ou seja, gente que confundiu simplicidade com pobreza.

Se você não é uma Madre Tereza, nem um Chico Xavier nem um Dalai Lama (que já estão em outro nível evolutivo), trabalhe pela sua prosperidade material, pois ela é uma expressão direta do seu poder pessoal e do seu auto valor.

E poder pessoal e auto valor são expressões de uma libido saudável forjada pelo desenvolvimento pleno e equilibrado de suas potencialidades e talentos.



SOBRE COMPREENDER, CONCORDAR E RESPEITAR

Na esteira da discussão sobre tolerância religiosa, queria lançar algumas reflexões sobre o tema.

Me parece que três componentes são fundamentais para serem devidamente destrinchados e corretamente entendidos:

Compreensão, aceitação (vou chamar aqui de aceitação, o ato de concordar) e respeito.

Para verdadeiramente se respeitar – e vamos nos ater aqui, ao tema religião – não é preciso concordar, mas é preciso compreender. Compreensão é entender o ponto de vista do outro, é entender as características, as motivações, os contextos e seus referenciais.

Quando avaliamos uma outra religião ou uma outra cultura, usando como parâmetro os nossos próprios referenciais, o que estamos exercitando é julgamento, o que normalmente acaba, descambando, em crítica e condenação.

Para compreender o outro, é necessário, como dizem os índios norte-americanos, “Vestir o mocassim do outro”.

É preciso considerar, como disse acima, o universo do outro com seus contextos e características próprias. Como um cientista que busca conhecer o que está analisando, com neutralidade e isenção. Respeitar sem compreender, não é respeitar. É tolerar, no pior sentido do termo. É engolir, aturar, suportar.

Respeitar, não é necessariamente, concordar. Respeitar, é reconhecer valor no outro.

E eu só posso reconhecer valor, quando eu compreendo. Talvez o ser humano precise desenvolver a habilidade de compreender, mesmo não concordando.

Daí, talvez surja o verdadeiro respeito.

Eu tive um professor que dizia, “A humanidade é como um bolo, onde Deus é aquele furo no centro e cada religião seria uma fatia”.

O problema é que, cada fatia fica querendo convencer o resto do bolo de que ela, a fatia, é o bolo inteiro. Interessante como o ser

humano há milênios, vem guerreando e se degladiando, ferrenhamente, pelo o que não concorda - que em termos de religião, cá entre nós, são os aspectos mais desimportantes. Isto é, o nome do meu Deus, minha concepção Dele, meu livro sagrado é tal e é o único verdadeiro, meu mestre ou avatar é tal e é o único e o melhor e, por aí vai.

Curiosa essa tendência do homem de investir pesado na exclusão, na divisão.

Talvez a chave para essa cura, não seja nem ter religião nenhuma, nem ter uma só religião para todos - acho as duas possibilidades fantasiosas - mas sim, o simples e vital, fato de pessoas de uma religião conseguirem perceber e aceitar que as outras também são tão verdadeiras e certas quanto a sua.

Muito doída essa mania de se querer ter exclusividade.

Se Deus criou a diversidade, um planeta com bilhões de espécies de todos os reinos, um monte de raças e culturas com milhares de idiomas e características históricas, geográficas, sociológicas e antropológicas diversas, é totalmente irracional e bastante pouco inteligente achar que uma só religião vai servir para todos e mais irracional ainda é querer estabelecer isso na marra...

Por outro lado, cresce cada vez mais a compreensão de que é muito mais bonito, pacífico e inteligente, os diversos caminhos compartilharem naquilo que concordam e não ficarem brigand, pelo que discordam.

E se tirar, o desimportante e o superficial das religiões (que é aonde as pessoas mais se apegam), todas elas concordam muito mais do que discordam, pois o Deus de todas é o mesmo e os princípios mais básicos e fundamentais, também.



SOBRE A HUMILDADE TERAPÊUTICA E RELIGIOSA

N Na minha opinião, absolutamente nenhuma religião, linha de psicologia ou de terapia, tradição espiritual, técnica de cura ou escola de filosofia, pode ser boa para todos, para tudo, o tempo todo.

O que quer dizer que, na minha opinião, qualquer religião ou tradição espiritual, linha de psicologia ou técnica de cura vai - em algum momento, em alguma circunstância e contexto, para algum caso ou para alguma pessoa - ter contra indicações e/ou efeitos colaterais.

Ou seja, não existem panaceias.

Penso que, em um universo onde a relatividade, é sua característica inerente e constitucional, é impossível qualquer coisa existente, ter um valor absoluto.

E nesta realidade, relativa e dual, qualquer coisa pode ser boa ou ruim, certa ou errada, negativa ou positiva, adequada ou inadequada, dependendo de um complexo conjunto de fatores.

Então... talvez seja interessante que terapeutas, curadores, psicólogos e líderes espirituais tenham a humildade e a coragem, de reconhecerem os limites do caminho que disponibilizam e facilitam para o outro e, que eventualmente recomendem outros tipo de terapias ou de caminhos de cura para seus clientes, pacientes e/ou discípulos.

Só acredito na sinergia, não acredito em competição, nem em “choque de egrégoras”.

Claro que existem maluquices, misturebas, picaretas e irresponsáveis por aí, mas acredito que são minorias.

Mas o que tenho percebido – infelizmente, também ainda em minoria - são terapeutas e curadores abertos, responsáveis (e corajosos) que - modéstia à parte, como nós - eventualmente recomendam que seus clientes procurem outras terapias e caminhos de cura mais adequados àquele caso ou àquele momento.

Não acreditamos (e não nos importamos) em “perder clientes”, pois segurá-los durante uma terapia que não está evoluindo, quem

perde, sempre, é o cliente. Ou seja, para nós, a pessoa é mais importante do que ser nosso cliente.

Assim, como acreditamos que os seguidores de religiões não perdem nada quando reconhecem que, o caminho que estão trilhando já não oferece alimento integral para suas demandas humanas e espirituais e, resolvem migrar para outra religião ou tradição.

Ou assim, como quando os seguidores de religiões entendem, humildemente, que às vezes é preciso recorrer, paralelamente, a outros caminhos – como por exemplo, fazer terapia – para otimizar seu caminho evolutivo.

E isto, em nada macula ou trai sua religião, nem tampouco passa um atestado de ineficiência para o caminho espiritual que escolheu trilhar.

Assim, como quando um terapeuta recomenda a seu cliente outro tipo de terapia, não está atestando que sua técnica é ineficiente ou inferior.

Coragem e humildade são dois ingredientes fundamentais, para se crescer e se expandir.



SOBRE SIMPLICIDADE E POBREZA (REFLEXÕES DE UM DINOSSAURO PARA A NOVA GERAÇÃO DE ALTERNATIVOS)

I - Tenho 60 anos e aos 20, abandonei a faculdade e a vida de classe média na Zona Sul do Rio de Janeiro, para ir morar no campo e embarcar na onda que recém aparecia, a partir da substituição do “sexo, drogas e rock ´n´roll”, do movimento hippie (que eu já era super antenado), pela ecologia, alimentação natural (na época, a macrobiótica), espiritualidade, comunidades rurais, terapias alternativas e agricultura orgânica.

E entre os 20 e os 40 anos, morei em vários locais do interior Fluminense, tentando viabilizar minha vida com agroecologia (na época, se chamava agricultura alternativa ou biológica), fruticultura, apicultura e minhocultura.

Nesse meio tempo, escrevi um dos primeiros livros de agroecologia e um dos primeiros dicionários de Ecologia publicados no Brasil. E fiz parte da primeira geração de produtores orgânicos do estado, tendo sido sóciofundador da Coonatura, uma ONG pioneira no Rio de Janeiro, na área de produção orgânica.

E desde o início das primeiras publicações alternativas do setor, fui escritor e articulista de matérias sobre estes temas.

Também, fui frequentador dos primeiros ENCAs.

Como pensador, escritor, praticante e militante da causa ecológica, agroecológica e espiritualista, assumi para minha vida um estilo de viver, calcado em uma atitude não consumista e com uma

intenção de viver em simplicidade. Conforme o que pregavam os ideais ecológicos e espiritualistas.

O que eu quero refletir e compartilhar aqui é a confusão, que na minha opinião, tem sido feita, desde então, entre simplicidade e pobreza (não estou falando de miséria, ok?).

E eu confundi isso, durante duas décadas e até onde percebi, muita gente confundiu. E ao que parece, muita gente da nova geração alternativa, continua confundindo.

Passei 20 anos achando, que não ter dinheiro era o máximo da virtude, achando que o dinheiro, era a causa dos males do mundo, morrendo de raiva dele (do dinheiro) e de quem o tinha.

E achava que esta raiva, era uma reação justa e natural frente aos desequilíbrios sócioambientais planetários.

E bradava minha raiva contra o dinheiro e o sistema, como se eu fosse um guerreiro investido do dever de salvar a Terra.

Além disso, ainda enchia a boca para dizer com orgulho que eu era duro.

Claro que, eu confundia ser próspero, com ser milionário.

E claro que, eu achava que todo mundo que tinha grana, era de alguma forma um indigno burguês capitalista e explorador e com isso achava que cobrar era uma coisa feia e constrangedora, o que engordava mais ainda a minha não-prosperidade.

E claro também, que de alguma forma a minha dureza era um pouco *fake*, porque sempre tinha a família para dar uma força quando o bicho pegava (o que dava ainda mais raiva, mas hoje sou muito grato), fato que ocorre com a maioria da galera alternativa, até onde pude perceber.

Tudo isso, misturado com yoga, meditação, leituras de livros sagrados, mantras...

Bem, não vou entrar nos detalhes que me levaram a questionar este olhar e adotar outra forma de lidar com a prosperidade material, pois foram mais, quase 20 anos na cidade (hoje moro, novamente,

na roça) fazendo muitas coisas, inclusive terapia para ressignificar muitos conceitos, que pareciam não estar muito bem entendidos e conseqüentemente, não bem integrados no meu ser, causando uma série de questões, inclusive, as geradas pela falta de dinheiro.

E a falta de dinheiro, me proporcionou ter sempre carros velhos que me deram muitos problemas, entre eles, ter tido sempre uma enorme dificuldade em escoar minha produção orgânica através das estradas de terra da roça; com a falta de grana naquela época, não pude fazer bons cursos, não pude fazer boas viagens, não pude proporcionar muitas coisas aos meus filhos, não pude ter bons instrumentos musicais, boas ferramentas, não pude ter uma infra-estrutura na produção orgânica e por aí, vai.

E se isso tudo, por um lado, inflava meu “orgulho” de ser simples (quando na verdade, era pobre), por outro lado, alimentava a raiva natural que dá, quando não se tem (e não estou falando de supérfluos).

E isso é psicoemocional, não é ideológico, nem filosófico.

A falta produz raiva, que é uma das formas como o sistema humano nos informa que, alguma coisa não vai bem e que tem que ser olhada, trabalhada e mudada, porque afinal de contas todos nascemos para sermos prósperos e compartilhar a abundância que a vida oferece.

E isso, não tem nada a ver com ser um mero usuário consumista, o que é uma outra confusão muito comum.

Só que nessa época, eu não tinha consciência desse tipo de raiva e a projetava no sistema, nos burocratas e nos burgueses.

Aí, nos 20 anos subsequentes em que fiquei na cidade – porque na roça, eu não tinha como atender às demandas de uma boa educação dos filhos e tinha que ganhar grana para suprir estas demandas – descobri que simplicidade independe de se ter ou não dinheiro.

E descobri que a chave dessa questão se chama “desapego”.

Hoje, lembro sempre do rei Janaka da mitologia hindu, que é o símbolo da riqueza desapegada.

E dediquei estes quase 20 anos – entre os 40 e os 58 - na cidade, a vencer meus preconceitos contra a vida urbana, a aprender a ficar bem em qualquer lugar (afinal que ideologia frágil é essa, que fica tão mexida e desestruturada quando é exposta ao que não gosta ou não concorda?), a aprender novos ofícios (hoje sou terapeuta) e a ganhar o dinheiro necessário para fomentar e, manter uma vida como a minha. Intensa e criativa, que gosta de viajar, ter bons instrumentos musicais, poder comprar bons livros e bons discos, boas ferramentas, ter um carro que não é de luxo, mas não é velho, não precisar pagar aluguel, ter uma graninha na poupança e, nada disso tem a ver com ser burguês e consumista.

Hoje, não tenho mais raiva do dinheiro (porque entendi que a causa dos males do mundo é a mente humana), não tenho mais raiva de quem o tem (até porque conheci e conheço ricos maravilhosos e alternativos horrorosos) e não tenho mais raiva do sistema (porque entendi que ele está subordinado a um Sistema muito maior e mais perfeito).

Hoje, não sou mais pobre, mas continuo simples. Hoje, não sou rico, mas sou próspero. E, a minha espiritualidade e a minha consciência ecológica não brigam mais com nada disso.

II – Eventualmente, sou chamado de marketeiro (de uma forma perjorativa) e isso me levou a compartilhar estas reflexões.

Provavelmente, sou chamado de marketeiro – como se isso, fosse feio ou errado - porque tenho sites, blogs, escrevo, faço vídeos, tenho canal no *You Tube*, edito livros, gravo CDs e estou muito presente nas redes sociais.

A palavra *marketeiro*, ganhou esta conotação depreciativa em função dos marketeiros, das campanhas eleitorais.

Mas à rigor, marketeiro é quem faz marketing, ou seja, propaganda e divulgação de alguma coisa ou de alguém.

E, na nossa sociedade ainda vigora a máxima de que “A propaganda é a alma do negócio”.

Não acho que seja, a “alma”, mas eu diria que, é um dos principais motores que alavancam um negócio ou uma carreira. Em uma primeira análise sobre o peso negativo que dão ao termo, eu vejo que há dentro disso, algumas confusões feitas pela nossa cultura ou mais propriamente pela religião vigente na nossa cultura que, entre outras coisas, misturaram o conceito de autovalor, com o de vaidade. E também, uma certa herança hippie e de esquerda que confunde a prosperidade material com riqueza burguesa e capitalista, e que consequentemente confunde também simplicidade com pobreza.

Vender bem – e honestamente - sua imagem ou seu produto está longe de ser vaidade.

Vaidade, é quando se começa a competir, a querer ser melhor e esta, com certeza, é a semente do capitalismo selvagem.

Vender-se bem e cobrar sem pudores e constrangimentos por seu trabalho não é, necessariamente, vaidade ou doença capitalista. É, antes de mais nada, autovalor (e, consequentemente, demonstrativo de eficiência e de competência).

É o valor que você deve dar a sua inteligência, ao seu esforço, ao tempo, neurônios e dinheiro que gastou para conquistar seu saber e seu espaço, em suma, é o valor que você dá ao seu trabalho e ao produto oriundo dele.

Isso, quer dizer que, se você tem pudor em cobrar pelo seu trabalho e tem pudor de divulgá-lo bem, é porque seu autovalor deve estar baixo.

Numa época, em que se pode fazer um bom marketing gratuito – através de sites, blogs, *mail lists*, redes sociais, canais de vídeo – e um bom marketing pago – folders, flyers, cartazes, anúncios na mídia - tudo o que se precisa, é de estratégia e planejamento, e claro, autovalor para poder colocar o motor do seu marketing para funcionar. Quando se entende que no Universo, só funciona a “lei do ganha-ganha” (ao contrário, do capitalism, que se constrói no “ganha-perde”), não é preciso mais se preocupar com concorrência, nem com investir em competição, pois neste Universo todos sempre ganham. Mesmo, quando perdem.

Então, terapeutas e demais profissionais autônomos, percam a vergonha cultural e religiosa, deixem os invejosos falarem (pois, é

a inveja que os move a te criticar) e, faça um bom marketing do seu trabalho e da sua pessoa.

Venda seu produto e sua imagem, sem medo de parecer egóico ou vaidoso. Sua honestidade e ética, são a salvaguarda contra estas armadilhas.

Você é a alma do seu negócio. E a propaganda, é o motor que o impulsiona.



MUDAR A FORMA DE COMER, PODE MUDAR O MUNDO?

I. Esta semana, conversando com um velho amigo, dinossauro do movimento alternativo brasileiro, como eu, me ocorreram algumas reflexões.

“No meu tempo” – anos 70 e 80 – a alimentação alternativa da época era a macrobiótica, que ao contrário da alimentação viva e vegana, que é a top atualmente, preconizava uma alimentação quase, totalmente, cozida e à base de cereais.

Muitas curas aconteceram com esta forma de alimentação.

E da mesma forma que acontece hoje, com as novas gerações alternativas, acreditávamos, ingenuamente, que mudando a comida, mudaria a consciência e mais ingenuamente ainda, acreditávamos que mudando a forma de comer, mudaríamos o mundo.

E muitos de nós foram bastante xiitas, fundamentalistas e messiânicos, como muitos da alimentação viva e vegana hoje o são, acreditando infantilmente nas mesmas coisas que acreditávamos. E infantilmente, ficávamos julgando e dividindo a humanidade entre os certos e os errados, entre os sagrados e os profanos, entre os conscientes e os caretas, baseados no que comiam, vestiam e onde viviam.

Estávamos errados? A galera jovem de hoje, está errada? Claro que não!

É característica marcante da juventude querer mudar o mundo e é fundamental, que seja assim, pois os jovens estão no pico da energia, do poder de fogo de agir e da disponibilidade integral de abraçar causas.

E é este poder de agir, geralmente, meio quixotesco que acaba promovendo os movimentos coletivos e promovendo as mudanças que são possíveis (e não, necessariamente, as que estas pessoas desejam, da forma e no tempo que desejam).

Quando estes jovens amadurecem e não se estagnam, nem viram

caretas, adquirem a sabedoria de perceberem e entenderem (e aceitarem), a complexidade e a sutileza inerentes ao exercício de viver, aprendem que as questões fundamentais da existência passam muito longe das soluções filosóficas e ideológicas focadas em propostas externas.

A maturidade aprende que o externo não pode mudar o interno. Entende que o interno transformado, é que pode transformar o externo. E não são meios externos, que podem mudar o interno. Nem comida, nem tipo de roupa, nem tipo de música, nem o lugar onde se vive. Comer corretamente, vestir roupa de tal cor ou jeito, só ouvir música espiritual, morar no campo, nada disso garante um ser humano equilibrado e harmônico.

Tudo isso pode ajudar, como eventuais coadjuvantes. Não como fatores determinantes.

Se toda a população mundial, de repente, passasse a se alimentar de forma viva e vegana, mas não trabalhasse profundamente suas questões internas, suas velhas memórias e registros, seus velhos padrões e crenças vindos da gestação, da infância, da adolescência, das vidas passadas e da ancestralidade, seus medos, raivas, tristezas, defeitos, falhas e imperfeições humanas, suas questões mal resolvidas com os pais e com a prosperidade – coisas que comida, por melhor que seja, não tem como transformar – provavelmente, pode até ser que melhorasse a qualidade do ar, da água, do solo, dos animais e da natureza em geral, mas continuaria sendo o mesmo velho ser humano que mais cedo ou mais tarde iria produzir desequilíbrio e desarmonia, em algum lugar e de alguma forma.

Para mim hoje - e isso é uma opinião, estritamente, pessoal - o que muda dentro é meditação e terapia. Aí, talvez como um ser humano transformado e equilibrado, eu tenha condições de viver em um mundo idealizado sem desequilibrá-lo.

II. Eu sou ovolactovegetariano.

E o sou, não exatamente, motivado pela violência contra os animais que o consumo de carne acarreta. Quanto à isso, tenho minhas próprias opiniões que não vêm ao caso aqui agora.

Quero aqui apenas manifestar minha estranheza quanto à incoerência que percebo, quando vejo pessoas ovolactovegetarianas e

lactovegetarianas bradarem panfletariamente contra a crueldade a que o consumo de carne acarreta aos animais.

Ok, concordo. Mas não me parece que os matadouros são os únicos locais onde é gerado o sofrimento animal.

Para produção de ovos e de laticínios, muita manipulação e crueldade, também, é produzida.

A incoerência dos lactovegetarianos (que em geral têm um componente de um certo fanatismo religioso), me parece ainda maior, porque se por um lado, ovos fecundados são pintinhos em potencial e ovos estéreis são menstruação galinácea, por outro lado, para uma vaca dar leite precisa procriar, ou seja, se a cria nascida é bezerro macho vai para o abate e quando a vaca declina em sua capacidade produtiva, também vai para a degola.

Isso sem falar, que leite é alimento para lactantes e leite de vaca é para lactante bovino, os hormônios e antibióticos presentes na rações estimulam que aves e bovinos produzam muito mais ovos e leite do que seria natural, segundo sua fisiologia. E isso, sem falar, também, nas condições geralmente cruéis com que aves e bovinos são criados, privados de sua liberdade e forçados a produzir como se fossem fábricas.

Então, me parece que os únicos coerentes e realmente imbuídos de verdade em sua doutrinação vegetariana contra a crueldade animal, são os vegans.

Essa mania, que o ser humano tem de pregar, de querer convencer e esfregar na cara do outro as suas verdades, como se Deus o tivesse imbuído de alguma missão divina que o faz se sentir mais certo e mais bacana do que aquele que não segue as suas convicções.

Gente, a existência é muito mais complexa, desconhecida e imprevisível do que nos parece. A vida, é um fenômeno multidimensional e sistêmico muito mais amplo e profundo do que as nossas mesquinhas e pobres avaliações, de certo e errado, bem e mal, podem imaginar e alcançar.

Vamos ser mais humildes e deixar que o outro seja o outro, parando de “encher o saco” do próximo, com nossas certezas e julgamentos.

Não há nada errado acontecendo no planeta. Deus não errou, nem se esqueceu de nós. Nem nós temos um livre-arbítrio, tão enorme e poderoso que nos facultou destruir tudo à revelia da Inteligência Maior.

Pense nisso.

III. Depois das recentes pesquisas e descobertas, em relação ao que poderíamos chamar de inteligência e sensibilidade dos vegetais – se bem que, nem tão recentes assim, pois o livro “A vida secreta das plantas”, nos anos 70, já provava muita coisa - o argumento dos vegetarianos em geral (lactos, ovo-lactos e veganos), de que não devemos comer carne em função da crueldade e da morte a que submetem os animais, deveria ser repensada.

As plantas sentem e têm inteligência. Ponto. Não como um ser humano ou como um animal, claro, pois não são seres humanos nem animais, mas como seres vivos participantes da Grande Inteligência Universal.

Por outro lado, por exemplo, é só assistir *Discovery* ou *National Geographic* para perceber, que na natureza vigora a “lei do mais forte”, vigora a lei do “um come o outro”, da cadeia alimentar.

Deveríamos, então acusar uma leoa de cruel por estraçalhar “sem piedade” uma gazela? Ou acusar o gato de sádico por “brincar” e “torturar” um ratinho, antes de matá-lo?

Será que a condição “superior” do homem o autoriza a manipular, produzir em série e abater apenas os vegetais?

Então, talvez o mais inteligente e coerente, seria calcar a argumentação vegetariana na fisiologia humana e, não em uma moral e ética, discutível e sentimentalista.

O fato é que, da mesma forma que a fisiologia dos carnívoros os habilita a matar e comer outros animais, a fisiologia do homem o habilita a matar e comer vegetais.

O homem não é carnívoro, nem tampouco onívoro. O homem é frugívoro.

E isto é, zoológico e fisiológico.

Ou vamos calcar, a argumentação vegetariana no fato de que

o consumo da carne é uma das principais causas do desequilíbrio ambiental planetário, pois quanto a isso, também existem muitas consistentes provas.

Então, vamos nos alimentar do que nos cabe – os vegetais - sem precisarmos ter pudores com a morte, que é um fenômeno natural inerente à vida.

Nem o homem é superior aos outros seres vivos, nem a morte é algo negativo.

A vida se alimenta da morte e a morte se alimenta da vida.

E isto é o equilíbrio ecológico.



A PROSTITUTA, O LADRÃO, O VAMPIRO, O ESCRAVO E O MENDIGO (QUAL DESTAS PERSONAS, VOCÊ USA MAIS PARA TENTAR SER FELIZ?)

Como um dos principais efeitos psicoemocionais nocivos, oriundos dessa nossa cultura cristã ocidental, no qual aprendemos que somos pecadores e culpados de nascença e que precisamos trabalhar muito para construir um ser humano digno de ser aceito por Deus no Paraíso – levando-se em conta, o pesado componente dificultador, que é o fato de que há um Satanás “fungando no seu cangote” a espreita constante para melar este projeto - esta a “lógica” inconsciente que infere que, “se eu, congenitamente, não sou e nem tenho, preciso buscar isso (o ser e o ter) fora de mim”.

Esta forma de pensar e lidar com a vida, é bastante diferente, por exemplo, do pensamento oriental, onde o ser humano, muito ao contrário de ser um nada e um ninguém congênito, é criado perfeito, eternamente livre e pleno, padecendo apenas da ignorância temporária deste fato, devendo, portanto dedicar sua vida à despertar e realizar em si esta plenitude e liberdade eterna sempre existente.

Muito diferente - em todos os sentidos - de se ter sido criado, pecador e culpado.

Isto desenvolveu, na mente coletiva da nossa cultura, uma baixa autoestima e uma menos-valia enorme – interessante apenas, para quem pretendia exercer dominação - onde o desconhecimento de que somos apenas ignorantes da nossa natureza real e não, deficientes humanos e espirituais, fez com que fôssemos, desesperadamente, buscar fora de nós, o que já tínhamos dentro e não sabíamos.

Nosso amor, nosso poder pessoal, nossa alegria, nossa coragem, nosso tesão de viver e criar e todas as virtudes, qualidades e potenciais existem, inerentemente, no ser humano desde sempre.

Ninguém pode roubar de nós, nem nós podemos perder esse

patrimônio constitucional eterno que trazemos em nossa essência humana e espiritual.

Mas podemos perfeitamente ignorar – e, conseqüentemente, subdimensionar e subutilizar - tudo isso, como de fato o temos feito há 2000 anos pelo menos e, passar a nos considerar e viver como seres que Deus não terminou de fazer.

E aí, vivemos como eunucos.

E precisamos sair, por aí, ancorando nossos buracos internos, nossas carências, nossos medos e fragilidades aonde podemos.

Na família, no casamento, nas amizades, no trabalho, no dinheiro, no poder, nos objetos.

Frequentemente, recebemos no consultório pessoas que, de repente, se sentem no vácuo, que têm seu “tapete puxado”, que ficam sem chão, porque os filhos saíram de casa, porque se separaram ou enviuvaram, porque foram demitidos ou se aposentaram, porque roubaram o seu carro e por aí, vai.

Trabalho, objetos e relacionamentos, têm função específica na vida.

Trabalho, é o veículo para expressarmos nosso potencial e talentos, contribuir para o presente, deixar um legado para o future, receber remuneração e reconhecimento por isso. Objetos, são para nos servir como ferramentas facilitadoras do viver. E relacionamentos, são para reproduzir, trocar afeto e vivências evolutivas.

Mas em nosso desespero existencial, acabamos extrapolando e ancorando nestas coisas e/ou pessoas, muito mais do que seria saudável e, porque não dizer, inteligente.

É claro, que jogar âncoras em terreno transitório e impermanente, como é tudo isso aí que eu citei acima, é como “crônica de uma morte anunciada”, ou seja, é estratégia fadada a naufragar, assim que o objeto do ancoramento desaparece do mapa por algum motivo.

E para jogar estas âncoras ou, em outras palavras, para prender os meus tentáculos carentes e famintos, eu acabo me utilizando de certos personagens míticos internos, de pequenos arquétipos funcionais, que aqui, a título de exercício e reflexão, eu chamei de “a prostituta, o ladrão, o vampiro, o escravo e o mendigo”.

São atitudes estratégicas funcionais, das quais vou lançar mão para tentar obter e manter aquilo – segurança, autoestima, amor próprio, poder pessoal, alegria de viver, reconhecimento, respeito,

etc. - que não aprendi, que eu deveria era estar trabalhando para manifestar de dentro de mim.

É claro, que o outro é importante. É fundamental.

Mas não para nos dar o que pensamos que não temos ou nos fazer sentir ser o que pensamos que não somos.

Nem os Seres de Luz, como os Gurus, Anjos, Orixás, Devas hindus ou os Santos, podem nos dar o que já temos ou nos tornar o que já somos.

A função destes Seres, é nos ajudar a perceber e realizar, que já somos quem nós buscamos ser, que já estamos no lugar para onde estamos nos dirigindo.

E a função do outro – além, de fazer o espelhamento necessário para que eu, através da conexão e do relacionamento com ele, através da sincronicidade e da ressonância que fomentam e permeiam estas conexões e relacionamentos, acesse material inconsciente, ainda em sofrimento e limitação, trabalhe as minhas questões pendentes - é trocar.

Trocar conhecimentos, vivências, experiências, afeto, prazer, cumplicidade, solidariedade.

Manter aqueles cinco personagens - a prostituta, o ladrão, o vampiro, o escravo e o mendigo - dá muito trabalho e demanda muita energia. Inutilmente. Pois fatalmente, acaba desembocando em mais decepção, frustração e sofrimento, além de, eventualmente, prejudicar o(s) outro(s).

Melhor usar esta energia e este trabalho no sentido, de abrir o olhar interno para acessar e liberar os potenciais, talentos e capacidades, inerentes ao ser humano.

Melhor usar o tempo, os neurônios e a energia biopsicoemocional, instrumentalizando-se com ferramentas e estratégias, que efetivamente materializem e operacionalizem na vida prática a essência que vive aparentemente adormecida ou subutilizada em cada um de nós.

Como? Quer uma lista? Por exemplo: terapias (só aí, já dá uma lista enorme), meditação (também tem diversos tipos e estilos), Yoga (idem), trabalhos xamânicos (idem) e por aí, vai.

São, com certeza, ferramentas muito eficientes para efetivarmos a nossa alforria dos grilhões, que nós mesmos, criamos.

Aí, não precisaremos mais convocar aquele time dos cinco personagens para trabalhar para nós.

SOBRE O TRABALHO (SER, FAZER OU TER?)



Somos, realmente, uma sociedade “trabalhólatra”.

É impressionante, como tanto nos sistemas capitalistas, quanto nos regimes comunistas/socialistas, o trabalho é um termômetro e um parâmetro, que determina e estabelece, a importância e a qualidade do ser humano, individual e coletivamente.

E não tenho, como não me lembrar, do meu querido, saudoso amigo e terapeuta, Alex Fausti que dizia, que somos uma sociedade escrava e refém do FAZER, porque o nosso valor é medido pelo que fazemos e produzimos e não, pelo que somos.

Me lembro bem de quando, em uma sessão de terapia, ele traçou em um papel três círculos concêntricos, dizendo que no centro estava o SER, no círculo seguinte, o FAZER e no mais externo, o TER.

E dizia que, deveríamos ter nosso eixo estabelecido no SER e assim, transitarmos livremente (e conscientemente) pelo FAZER e pelo TER.

Mas por algum motivo, deslocamos este eixo para o FAZER e, a partir daí, temos referenciado a nossa vida e sua qualidade, na qualidade e na quantidade do que fazemos.

O mais terrível, é que este eixo vem se deslocando para o TER, que é tudo o que o sistema capitalista globalizado, com seus marketings e merchandisings desejam, ou seja, que passemos a pensar e a sentir, que só somos, quando temos.

E lembro também, do precioso “dever de casa” que ele me passou quando eu era seu cliente, separar algum momento do dia ou da semana para treinar SER, ou seja, para “não fazer nada”.

Eu deveria deitar numa rede, por exemplo, num primeiro momento perceber os movimentos da minha mente incomodada (e eventualmente culpada e entediada), por não estar fazendo nada.

Num segundo momento, deveria tentar esvaziar essa mente crítica e julgadora e me entregar totalmente, ao prazer do momento presente.

Nessa esteira, lembro também, de outra pessoa muito importante na minha vida, um swami indiano, também falecido chamado Swami Tilak, que achava surreal como nós não sabíamos estar inteiros no que fazíamos e também quando não fazíamos nada. Ele dizia que, nós trabalhávamos pensando nas férias e tirávamos férias, pensando no trabalho...

Claro que, não estou fazendo aqui, apologia da “vagabundagem”, mas hoje já consigo entrar na perspectiva do ócio criativo, do não fazer pleno.

Trabalhar – profissionalmente, falando - é importante, fundamental, porque nele expressamos nossos talentos, potenciais, capacidades e vocações, podendo assim não só, contribuir para a sociedade presente e futura, como também, receber a remuneração financeira que nos permite (pelo menos deveria permitir) sobreviver e desenvolver uma vida próspera, saudável e rica em experiências.

Poderíamos, então fazer o exercício de estender a concepção de trabalho, para praticamente tudo na vida, por exemplo, meditar e fazer terapia é fazer trabalho interno, ler e estudar é fazer trabalho intelectual, fazer exercícios e ter uma boa alimentação é trabalhar nosso corpo, fazer caridade e serviço social é trabalhar pelo próximo necessitado e por aí, vai.

E aí, poderíamos dizer que tudo na vida é trabalho, não é? E num segundo momento, deveríamos entender que tudo deve ter um equilíbrio e uma harmonia para ser saudável e promover real crescimento e expansão.

Ou seja, tudo em excesso é prejudicial. Seja trabalho profissional, sexo, comida, computador, exercícios físicos, etc.

Tanto que hoje, existem instituições tipo AA (Alcoólicos Anônimos) para tudo isso que citei acima, pois existem pessoas que são workaholics, sexólatras, comedores compulsivos, malhadores compulsivos, usuários compulsivos de informática e vídeo game, só para citar alguns.

Então, vamos tentar ressignificar a importância do FAZER (e do TER) na nossa vida, que só superdimensiona, quando a consciência do SER está subdimensionada em nós e aí, o FAZER e o TER vão tentar compensar esta sensação de vazio e de falta.

Só que o FAZER e o TER, são como uma droga, isto é, são insaciáveis, pois o complexo 5 sentidos/mente/ego quando imersos na carência e na sensação de falta, é insaciável e vai tentar através

do FAZER e do TER anestesiar a dor e a angústia da sensação de não SER.

E esta dor e angústia de não SER, vão aparecer na superfície como dor e angústia, por não FAZER e por não TER.

Vamos então, (re) aprender a só SER?



15 DICAS PARA VIVER UMA VIDA PLENA, CONSCIENTE E EQUILIBRADA

1 1. Todos nós, ao nascer, ganhamos um espelho. Este espelho é, então, colado no nosso peito. E assim, vivemos toda a nossa vida, refletindo o outro e vendo no (espelho do) outro o nosso reflexo. *Hermann Hesse* disse: “Se você odeia uma pessoa, odeia algo nela que faz parte de você. O que não faz parte de nós, não nos incomoda”.

Viver, considerando isto, vai desenvolvendo nossa compaixão, nossa tolerância, nossa empatia e nossa solidariedade para com as nossas fraquezas e dificuldades e, as dos outros.

2. Cem por cento do que somos e vivemos (inclusive o que supomos ser acidentes), é fruto de nossas escolhas e opções. Conscientes ou inconscientes. Desta ou de outras vidas.

Viver consciente disto, desenvolve nosso discernimento e nossa responsabilidade para com a vida, com as pessoas e com nossas atitudes.

3. Livre-se da culpa. A única função da culpa é manter sua autoestima baixa (por isso, algumas religiões fomentam a ideia da culpa, para assim manter poder). Transmute a culpa por

responsabilidade. Ninguém é culpado de absolutamente nada, mas todos são, completamente, responsáveis por tudo.

Viver assim, te torna mais atento e cuidadoso para com toda a existência.

4. Desenvolva a aceitação. Sempre que entramos em contato com alguma dificuldade ou fraqueza nossa, através de alguém ou de alguma circunstância, normalmente o primeiro impulso da mente/ego é: ou nos defendermos, negando e resistindo a entrar em contato (muitas vezes, entrando na irritação e na revolta, geralmente imputando a culpa a alguém ou a alguma coisa) ou entramos na condição de vítimas, mergulhando na baixa autoestima.

Aceite sua natureza humana como ela é e aceite também a sua sombra. Entenda que, você está aqui na Terra para aprender e expandir sua existência. Um Mestre hindu falou: “Errar, ter defeitos, falhas, fraquezas, é seu direito. Trabalhar para transmutar, isso tudo é seu dever”.

5. Tudo no Universo tem duas polaridades: *Yin/Yang*, masculino/feminino, positivo/negativo, etc. As emoções e os sentimentos, também têm duas polaridades: o outro lado da tristeza, é a alegria; do medo, é a coragem; da raiva, é a energia de realização; do ódio, é o amor e o perdão; da ansiedade e da angústia, é a calma e o centramento; da baixa autoestima, é a confiança em si mesmo, enfim nosso grande trabalho de transmutação, é estar constantemente, reequilibrando estas polaridades. Os hindus diriam que devemos estar sempre transmutando *Tamas* e *Rajas* em *Sattwa*, isto é, trazendo sempre os pensamentos, sentimentos e atos densos, limitadores e negativos, para as frequências mais sutis.

Viver assim, economiza um bocado de energia. Considerando que tudo na vida, é passageiro, é mais inteligente procurar mudar a polaridade das coisas e dar a volta por cima, do que ficar naufragando constantemente nos mesmos padrões psicoemocionais.

6. Desenvolva a neutralidade e a observação. Os índios, chamam isto de “Visão da Águia”: sair voando de dentro do burburinho dos eventos e, de cima, com uma perspectiva ampla e neutra, observar os acontecimentos sem identificação ou julgamentos. Ou, em outro exemplo: sair de dentro do rio caudaloso de nossa vida - onde estamos imersos até o pescoço - sentar na margem e observar. Quando dentro do rio, imersos até o pescoço, qualquer ondinha nos parece um vagalhão, mas quando nos sentamos à beira do rio, a ondinha novamente vira ondinha, podemos ter uma perspectiva mais correta e um envolvimento menos sofrido com as coisas e, uma consciência profunda da impermanência.

Isto desenvolve uma profunda consciência da relatividade dos pontos de vista e, por conseguinte, o redimensionamento da nossa identificação e envolvimento com a transitoriedade da vida.

7. Evite as comparações. Lembra do “jardim do vizinho é sempre mais bonito”? Grande engano! Grande armadilha! Mal sabemos, que o vizinho ao olhar nosso lado, também pensa a mesma coisa sobre algum aspecto de nós...

Considerar este fato, te livra do peso dos julgamentos alheios e te torna mais centrado em teu próprio eixo.

8. Os hindus, dizem que todas as doenças que existem - sejam físicas, emocionais, psíquicas ou energéticas - derivam, de uma forma ou de outra, de uma única doença: a ignorância de nossa natureza

real, a Unidade (eles chamam esta ignorância de *Avidya* e a Unidade de *Brahman*).

Toda a Criação, é uma grande *web*, onde tudo é interligado, interagente, interdependente e holográfico. Realmente, não estamos, irremediavelmente, presos ao tempo e espaço e as três dimensões (não só as antigas tradições, mas a Física Quântica atual afirma, amplamente, esta questão). Considerando nossa natureza Una, saiba que, não há nada fora de você que precise obter, que já não tenha. Está tudo dentro de você, todo o Universo. Você apenas, precisa relembrar sua natureza original, que está pulsando em cada partícula do Universo, em cada pessoa, em cada ser de cada reino. Todo Amor, Paz e Felicidade já estão dentro de você, sempre.

Você, decididamente, não é um pecador. Você não é uma pedra bruta que precisa ser lapidada. Você, já é uma joia pronta, maravilhosa, só que recoberta pela poeira desta ignorância primordial.

Passar a considerar estas verdades milenares em nossa vida cotidiana, desenvolve nossa coparticipação consciente no Universo, nos seus mais diversos níveis de existência.

9. Todo o Universo é consciente! Cada pessoa, cada animal, cada planta, cada pedra, cada célula, cada átomo, cada galáxia... A Consciência, não é um privilégio do cérebro humano, que é apenas, um dos veículos onde esta Consciência se expressa. Esta, é a chamada, “onipresença e onisciência de Deus”. Os índios, têm formas sofisticadas de entrar em contato e interagir com a Consciência subjacente à Natureza.

Viver considerando este fato, torna sua vida muito mais respeitosa, consciente e responsável.

10. Quando a vida nos apresenta algum evento desconfortável, algum obstáculo ou algum confronto, normalmente, o que é acionado em nosso corpo/mente é o “automático”, lutar ou fugir. A adrenalina está sempre pronta para desencadear ação. Mas a verdade, é que na maior parte das vezes, não seria necessário lutar nem fugir, bastaria

relaxar e observar e a partir daí, agir com consciência ou, então deixar os acontecimentos se desenrolarem naturalmente. Vamos investir mais nas endorfinas! Faça *Yoga* ou *TaiChiChuan*!

Desta forma, em todos os níveis e setores da nossa vida, podemos integrar firmeza e simultaneamente, relaxamento – só firmeza, gera rigidez e só relaxamento, gera moleza!

11. Adote as perguntas: “Porque eu atraí isto?” e “O que é, que eu tenho que aprender com isso?”. Todas (todas mesmo) as coisas que nos acontecem, vêm para nos ensinar e são atraídas por nós (pelo nosso *Self*). A Vida está sempre fazendo suas arrumações, para que possamos aprender e evoluir (pela dor ou pelo Amor, como dizia *Kardec*). Por isso, alguém já disse: “Cuidado com o que você deseja, pois pode acontecer!”. Nós costumamos achar, que quando pedimos à Deus alguma virtude, Ele vai, milagrosamente, introduzir esta virtude em nossa mente e, de repente, ficamos pacientes, disciplinados ou tolerantes. Provavelmente, o que a Vida fará, é te proporcionar situações, que vão te fazer desenvolver aquela virtude. Se você pediu paciência, provavelmente, vai atrair pessoas que vão te fazer perdê-la e é aí, que estará o seu aprendizado.

Então, sempre que as pessoas ou as circunstâncias te trouxerem desconfortos ou incômodos, ao invés de se revoltar, se ofender, se entristecer ou achar que a culpa é do outro, pergunte à Vida o que esta situação está te obrigando a trabalhar, que virtudes e qualidades você está tendo que desenvolver, para lidar com isso de forma harmônica e equilibrada.

Este procedimento, com certeza, vai aumentar enormemente a qualidade de nossa consciência e a conseqüente percepção dos movimentos da vida e do seu sentido.

12. Gastamos grande tempo mental, ficando angustiados por um passado que não podemos mais mudar e/ou ficando ansiosos, por um futuro que ainda não chegou. Outra grande parte, ainda, gastamos

sonhando acordados, delirando os nossos sonhos e desejos. E aí, duas coisas ocorrem: uma, sobra pouco tempo para a consciência do aqui-e-agora, o presente, que é onde, efetivamente, a vida acontece; duas, quando precisamos da mente para as coisas que ela foi feita para funcionar – a nossa vida humana diária – esta mente tem dificuldade em se concentrar, em estar presente, inteira, poderosa, centrada.

Concentrando-nos no presente, desfrutamos mais da vida. A meditação é um ótimo treinamento para aprender a viver no presente, nos livrando das pré-ocupações e desenvolvendo uma mente, verdadeiramente, eficiente.

13. Infelizmente, ainda vivemos sob a ideologia do “ganha-perde”, ou seja, temos muito incutida em nossa cultura, a ideia de que para se ganhar, alguém precisa perder. É assim que se construiu, por exemplo, o sistema capitalista. Também, é seguindo esta filosofia que se está destruindo nosso planeta. E é desse ganha-perde, que estão impregnadas as nossas relações (lembra da “lei de Gérson”?). Não só no sentido profissional e financeiro, mas também no emocional e no afetivo.

É urgente reimplantar-se o “ganha-ganha” nas relações interpessoais e nas relações do homem com a Natureza. Não existe, nenhuma possibilidade de ganho real para nada, nem ninguém, em nenhum setor da vida, se este ganho, for obtido em detrimento da perda de alguém ou de alguma coisa. Na visão oriental, o *Karma Yoga* é a técnica que visa reeducar o homem e a sociedade para a verdadeira forma de ganhar.

Este procedimento simples pode transformar toda a perspectiva que temos em relação à vida, entendendo e vivendo na prática, a grande lei universal de causa e efeito.

14. Atente para a sincronicidade. Uma escritura Hindu diz: “Nenhuma folha de grama se mexe, sem uma razão”. Nada é casual, mas tudo é, intrinsecamente, causal. Um outro Mestre, disse: “Nós falamos com Deus através da oração e Ele nos fala através da sincronicidade”. O Dr. *C.G.Jung* percebeu que era esta qualidade da Criação que fazia com que as artes divinatórias (*I Ching, Tarot, Runas, Búzios*) funcionassem. Todo o Universo é Um, portanto tudo é interrelacionado. E a Lei do *Karma*, é quem disciplina este interrelacionamento. Atente para os sinais! O tempo todo, o Universo está interagindo com você!

Estar atento à sincronicidade desenvolve a intuição e a expansão da percepção do movimento, consciente e multidimensional do Universo.

15. E finalmente – e sobretudo - “Não faças aos outros, o que não queres que te façam” ainda é a regra de ouro.

Viver integralmente, assim te torna, efetivamente, consciente, pleno e equilibrado.



BIBLIOGRAFIA

- ARRIEN, Angeles. *O Caminho Quádruplo*. Editora Agora, 1997.
- ARNTZ, W., CHASSE, B. e VICENTE, M. *Quem Somos Nós?* Editora Prestígio, 2007.
- AZEVEDO, Murilo Nunes. *O Pensamento do Extremo Oriente*. Editora Pensamento, 1993.
- BYRNE, Rhonda. *O Segredo*. Editora Ediouro, 2006.
- CAMPBELL, Joseph e MOYERS, Bill. *O Poder do Mito*. Editora Palas Athena, 1990.
- CAMPBELL, Joseph. *As Máscaras de Deus. Vol 1 (Mitologia Primitiva) e vol 2 (Mitologia Oriental)*. Editora Palas Athena, 1999.
- CAPRA, Fritjof. *A Teia da Vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos*. Editora Cultrix, 1996.
- CAPRA, Fritjof. *As Conexões Ocultas: ciência para uma vida sustentável*. Editora Cultrix, 2002.
- CAPRA, Fritjof. *Sabedoria Incomum*. Editora Cultrix, 1995.
- CAPRA, Fritjof. *O Ponto de Mutação*. Editora Cultrix, 1992.
- CAPRA, Fritjof. *O Tao da Física*. Editora Cultrix, 1987.
- CARIDITI, Olga. *Círculo de Xamãs*. Editora Rocco, 2000.
- CASTANEDA, Carlos. *Passes Mágicos*. Editora Nova Era.
- CASTANEDA, Carlos. *A Arte de Sonhar*. Editora Nova Era.
- CASTANEDA, Carlos. *A Erva do Diabo*. Editora Record, 1970.
- CASTANEDA, Carlos. *A Roda do Tempo*. Editora Nova Era, 2000.
- CASTANEDA, Carlos. *O Fogo Interior*. Editora Record, 1984.
- CASTANEDA, Carlos. *O Lado Ativo do Infinito*. Editora Nova Era.
- CASTANEDA, Carlos. *O Poder do Silêncio*. Editora Record, 1988.
- CASTANEDA, Carlos. *O Presente da Águia*. Editora Record, 1981.
- CASTANEDA, Carlos. *O Segundo Círculo do Poder*. Editora Record, 1977.
- CASTANEDA, Carlos. *Porta para o Infinito*. Editora Record.
- CASTANEDA, Carlos. *Uma Estranha Realidade*. Editora Record, 1971.
- CASTANEDA, Carlos. *Viagem a Ixtlan*. Editora Record, 1972.
- CHOPRA, Deepak. *A Cura Quântica*. Editora Best Seller, 1998.
- CHOPRA, Deepak. *As Sete Leis Espirituais do Sucesso*. Editora Best Seller, 1994.

- CHOPRA, Deepak. *Conexão Saúde*. Editora Best Seller, 1995.
- CHOPRA, Deepak. *Saúde Perfeita*. Editora Best Seller, 1990.
- DAYANANDA, Swami. *O Valor dos Valores*. Editora Vidya Mandir, 1998.
- DHAMMAPADA. Editora Pensamento.
- DYCHTWARD, Ken. *CorpoMente*. Editora Summus, 1990.
- ELIADE, Mircea. *O Xamanismo e as técnicas arcaicas do êxtase*. Editora Martins Fontes, 1990.
- ELIADE, Mircea. *Yoga, Imortalidade e Liberdade*. Editora Palas Athena, 1997
- EPSTEIN, Mark. *Pensamentos sem Pensador*. Editora Gryphus, 1996.
- FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga*. Editora Pensamento, 2001.
- FORNARI, Ernani. *Fogo Sagrado*. Editora Vida e Consciência, 2010.
- FORNARI, Ernani. *Alinhamento Energético, uma terapia quântica para o terceiro milênio*. Editora Vida e Consciência, 2015.
- GIBRAN, Khalil Gibran. *O Profeta*. Editora Vozes, 1975.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Editora Objetiva, 1995.
- GOSWAMI, Amit. *A Física da Alma: a explicação científica para a reencarnação, a imortalidade e experiências de quase morte*. Editora Aleph, 2001.
- GOSWAMI, Amit. *A Janela Visionária: um guia para a iluminação por um físico quântico*. Editora Cultrix, 2000.
- GOSWAMI, Amit. *O Médico Quântico: orientações de um físico para a saúde e a cura*. Editora Cultrix, 2004.
- GOSWAMI, Amit. *O Universo Autoconsciente: como a consciência cria o mundo material*. Editora Aleph, 2007.
- GRAMACHO, Derval e Vitoria. *Magia Xamânica*. Editora Rocco.
- GROF, Stanislav & BENETT. *A Mente Holotrópica: novos conhecimentos sobre psicologia e pesquisa da consciência*. Editora Rocco.
- GROF, Stanislav. *A aventura da autodescoberta*. Editora Summus.
- GROF, Stanislav. *Emergência espiritual: crise e transformação espiritual*. Editora Cultrix.
- GROF, Stanislav. *Psicologia do Futuro: lições das pesquisas modernas de consciência*. Editora Heresis, 2000.
- HAY, Louise L. *Você pode curar sua vida*. Editora Best Seller, 1991.
- HARNER, Michael. *O Caminho do Xamã*. Editora Cultrix, 1995.

- HELLINGER, Bert. *A simetria oculta do Amor*. Editora Cultrix.
- HELLINGER, Bert. *Ordens do Amor*. Editora Cultrix.
- HELLINGER, Bert. *Conflito e Paz – Uma resposta*. Editora Pensamento.
- HELLINGER, Bert. *No Centro sentimos leveza*. Editora Cultrix.
- HELLINGER, Bert. *Desatando os laços do destino*. Editora Cultrix.
- HELLINGER, Bert. *Religião, Psicoterapia e Aconselhamento Espiritual*. Editora Cultrix.
- INGERMAN, Sandra. *O Resgate da Alma: reencontre os pedaços da alma que você perdeu*. Editora Vida e Consciência, 2008.
- INGERMAN, Sandra. *Jornada Xamânica: um guia para principiantes*. Editora Vida e Consciência, 2009.
- INGERMAN, Sandra. *Cure pensamentos tóxicos*. Editora Vida e Consciência, 2009.
- JASMUHEEN. *Viver de Luz: a fonte de alimento para o nôvo milênio*. Editora Aquariana, 1998.
- JOHNSON, Willard. *Do Xamanismo à Ciência: uma história da meditação*. Editora Cultrix, 1982.
- JUNG, C.G. *O Eu e o Inconsciente*. Editora Vozes.
- JUNG, C.G. *Os Arquétipos e o Inconsciente coletivo*. Editora Vozes.
- JUNG, C.G. *A Sincronicidade*. Editora Vozes.
- KARDEC, Allan. *O livro dos Médiuns*. FEB.
- KARDEC, Allan. *O livro dos Espíritos*. FEB.
- KING, Serge Kahili. *Xamã Urbano*. Editora Vida e Consciência, 2010.
- KRISHNAMURTI, J. *A Cultura e o Problema Humano*. Editora Cultrix.
- KRISHNAMURTI, J. *A Educação e o Significado da Vida*. Editora Cultrix.
- KRISHNAMURTI, J. *A Primeira e a Última Liberdade*. Editora Cultrix.
- KRISHNAMURTI, J. *Comentários sobre o Viver*. Editora Cultrix.
- KRISHNAMURTI, J. *Diálogos sobre a Vida*. Editora Cultrix.
- KRISHNAMURTI, J. *Reflexões sobre a Vida*. Editora Cultrix.
- KRISHNAMURTI, J. *Uma Nova Maneira de Agir*. Editora Cultrix, 1964.
- KRISHNAMURTI, J. *Liberte-se do Passado*. Editora Cultrix, 1969.
- LIPTON, H. Bruce. *A Biologia da Crença*. Editora Butterfly, 2007.
- LOWEN, Alexander. *A Espiritualidade do Corpo*. Editora Cultrix, 1990.
- MENDES, Eliezer C. *Personalidade Subconsciente*. Editora Pensamento.

- MENDES, Eliezer C. *Personalidade Hiperconsciente*. Editora Pensamento.
- MENDES, Eliezer C. *Personalidades Subliminares*. Editora Universalista, 1997.
- MENDES, Eliezer C. *Psicotrãse*. Editora Pensamento, 1980.
- MENDES, Eliezer C. *Loucura, doença e transcendência*. Editora Universalista, 1997.
- MENDES, Eliezer C. *Contaminação Vibratória*. Editora Arte e Ciência, 1996.
- MOTOYAMA, Hiroshi. *A Teoria dos Chakras: ponte para a consciência superior*. Editora Pensamento, 1999.
- MUKTANANDA, Swami. *El juego de la Consciência*. Ed. SYDA, 1981.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *A Arte de Morrer*. Editora Global/ Ground.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *A Psicologia do Esotérico*. Editora Tao/Parma, 1980.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *A Semente de Mostarda*. Editora Tao.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *Dimensões além do Conhecido*. Editora Soma, 1982.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *Eu Sou a Porta*. Editora Pensamento.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *Meditação: A Arte do Êxtase*. Editora Cultrix.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *Meu Caminho: O Caminho das Nuvens Brancas*. Editora Tao.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *Nem Água nem Lua*. Editora Cultrix.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *Palavras de Fogo*. Editora Global/ Ground.
- OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. *Tantra: A Suprema Compreensão*. Editora Cultrix, 1975.
- PATANJALI. *Yoga Sutras*.
- PEARL, Eric. *A Reconexão. Cure os outros, cure a si mesmo*. Editora Pensamento, 2012.
- PIERRAKOS, Eva & SALY, Judith. *Criando União: O significado espiritual dos relacionamentos*. Editora Cultrix.
- PIERRAKOS, Eva & THESENGA, Donovan. *Não Temas o Mal: O*

- Método Pathwork para a Transformação do Eu Interior*. Editora Cultrix, 1993.
- PIERRAKOS, Eva & THESENGA, Donovan. *Entrega ao Deus Interior*. Editora Cultrix, 1997.
- PIERRAKOS, Eva. *O Caminho da Autotransformação*. Editora Cultrix, 1990.
- REICH, Wilhelm. *A função do Orgasmo*. Editora Brasiliense, 1973.
- REICH, Wilhelm. *A Revolução Sexual*. Editora Brasiliense, 1973.
- RIBEIRO, João Jr. *Introdução à Fenomenologia*. Editora Edicamp, 2003.
- ROSAS, Paulo Murilo. *Os segredos do Tantra e do Yoga*, 1985.
- ROSAS, Paulo Murilo. *A Psicologia do Tantra*, 1995.
- SAMS, Jamie. *Cartas do Caminho Sagrado: a descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos*. Editora Rocco, 1998.
- SAMS, Jamie. *Cartas Xamânicas*. Editora Rocco, 2000.
- SAMS, Jamie. *Dançando o Sonho: os sete caminhos sagrados da transformação humana*. Editora Rocco, 2003.
- SHELDRAKE, Rupert. *O Renascimento da Natureza*. Editora Cultrix, 1993.
- SHELDRAKE, Rupert. *Sete experimentos que podem mudar o mundo*. Editora Cultrix.
- SHELDRAKE, Rupert. *A Ressonância Mórfica e a presença do passado – os hábitos da Natureza*. Editora Cultrix, 1990.
- SHELDRAKE, Rupert. *A sensação de estar sendo observado*. Editora Cultrix.
- SHELDRAKE, Rupert. *A Física dos Anjos*. Editora Aleph.
- SILVA, Georges da & Rita Homenko. *Budismo: Psicologia do Autoconhecimento*. Editora Pensamento.
- STIBAL, Vianna. *Theta Healing, uma das mais poderosas técnicas de cura energética do mundo*. Editora Madras, 2014.
- TALBOT, Michael. *O Universo Holográfico: uma perturbadora concepção da realidade como um holograma gigante gerado pela mente*. Editora Record, 1985.
- TOLLE, Eckhart. *O Despertar de uma Nova Consciência*. Editora Sextante, 2007.

- TOLLE, Eckhart. *O Poder do Agora*. Editora Sextante, 2002.
- TSE, Lao. *Tao Te King*.
- VITALE, Joe & dr. I.H.Len. *Limite Zero*. Editora Rocco, 2009.
- VITALE, Joe. *Marco Zero*. Editora Rocco, 2014.
- VYASA. *Bhagavad Gita*.
- WILBER, Ken. *Uma breve história do Universo*. Editora Nova Era, 2001.
- WILBER, Ken. *O Espectro da Consciência*. Editora Cultrix.
- WILBER, Ken. *As transformações da Consciência*. Editora Cultrix.
- WILBER, Ken. *A união da alma e dos sentidos*. Editora Cultrix.
- WILBER, Ken. *O Paradigma holográfico e outros paradoxos*. Editora Cultrix.
- WILBER, Ken. *A Espiritualidade Integral – uma nova função para a Religião neste início de milênio*. Editora Aleph.
- WILBER, Ken. *Uma Teoria de Tudo*. Editora Cultrix.
- WILBER, Ken. *A união da Alma dos sentidos*. Editora Cultrix.
- WILBER, Ken. *Psicologia Integral – Consciência, Espírito, Psicologia, Terapia*. Editora Cultrix.
- YOGANANDA, Paramahansa. *Autobiografia de um Yogue*. Editora Summus, 1981.
- ZIMMER, Heinrich. *As Filosofias da Índia*. Editora Palas Athena, 1991.



AGRADECIMENTOS

Ao meu Mestre, *Swami Tilak*, um ser que realizou a Unidade.
Aos meus pais, Claudio e Antoinette, pela incondicional solidariedade, cumplicidade e apoio afetivo, intelectual e material.

Aos meus professores/mestres, Paulo Murilo Rosas e Joseph Le Page, com quem aprendi o *Yoga*.

Ao Luis Otávio Reis, Ralph Viana, Donati Caleri, Claudia Godart e Alejandro Dupont, com quem aprendi a arte da Massoterapia.

Ao meu mestre de *Reiki*, Carlos Humberto Soares Jr.

Aos meus terapeutas e formadores *Ashara* (Respiração Holotrópica) e *Vasant* (Renascimento).

As minhas mestras de Cinesiologia, Angela Girão e Adriana Mangabeira.

Ao terapeuta, Alex Fausti (*in memorian*) que me trouxe todo um embasamento teórico/psicológico e um raciocínio terapêutico (como a autoreferência, entre outras coisas) que são, hoje a espinha dorsal do meu trabalho.

A *Bull & Bill* (Aldeia do Sol), César Cruz, Carlos Sauer, Tony Paixão, Artemus Luz & Fernanda Vilela, Rosário Amaral, Athamis Bárbara, Tsiipré, Rogério Favilla, João Devulski, Rafael *Nixiwaka* & Fernanda *Mukhani* e a todos os companheiros do universo xamânico carioca, pelo calor transformador das *Sweat Lodge* e das fogueiras sagradas.

Aos *Krenak*, *Kariri-Xokó*, *Pataxó*, *Tupy-Guarany*, *Fulni-ô* e *Huni Kuin*, que foram as etnias nativas brasileiras, com quem tive a honra de interagir. Aos *Cheyenne* (*Hahoo Nelson Turtle!*), *Mohawk* (*Aho Crow Bear!*) e *Lakota* (*Aho Vernon Foster!*). *Aho Mitakoy'assin! Migwetch! Nem! Ererré! Haus!*

As sanghas de *Swami Tilak*, *Brahmachari Nitya Chaitanya* e *Swami Prakashmayananda* (especialmente, o *Jñana Mandiram* de Brasília, *Janaka*, *Mahadeva*; Mães *Karuna* e *Shanta*, *Surendra* & *Janaki*, *Vandinha*, Antonio, Henrique & Fioretta, *Shankara* & *Girija*, Serra & *Isha Priya*, *Ishwari*, *Ekanath*, *Mira*, *Narendra* & *Chandramani*, *Murali* & *Padma* e Dudu & Silvia).

Aos amigos e colegas do *Integrative Yogatherapy* (Joseph & Lilian Le Page, da Montanha Encantada em Garopaba, SC), da ABPY (RJ), da ABRA (Dr. Aderson Moreira da Rocha, RJ) e do SINPYERJ. *Namaste!*

Ao *Vidya Mandir* (Glória Arieira), *Iskcon* (Movimento *Hare Krsna*), *Ananda Marga*, *Siddha Yoga*, *Brahma Kumaris*, Movimento *Sai Baba*, *Self Realization Fellowship*, Ordem *Ramakrishna* e Mosteiro Budista de S. Teresa (RJ), lugares por onde andei, interagi e aprendi muito. *Hari OM! Haribol! Namaskar! OM Shanti!*

A Fraternidade Aurora Espiritual (Helder Carvalho & Fadyinha, RJ), ao Sítio Amor Divino (Sergio de Carvalho, Vargem Grande, RJ), ao *Atmacharya Ashram* (*Narendra & Chandra Mani*, Visconde de Mauá, MG) e a Fazenda Mãe D'água (Georg Kritikós *Sarvananda*, BH/MG), onde vivi experiências de comunidades espirituais rurais nos anos 80. Aos meus colegas, alunos, clientes e funcionários do Espaço Saúde (Ralph Viana), da ASBAMTHO (Donati Caleri), do CITARA (Roberto Nogueira), do Instituto Collunas (Claudio Senra), do Espaço Aprender a Conviver (Marilu Montenegro & Marilene Pitta) e da Casa Tebecato (Teresa), no RJ. E ao Espaço Luzeiro (Renato e Valéria), ao Espaço Transformação (Cyro Leão), a Casa Jaya, Espaço Renovar (Paulo Cesar Oliveira) e Clínica Espelho Mágico (Denise Gama) de SP e ao Espaço RapaNuy (RS). Todos lugares onde trabalhei e troquei muito. Gratidão!

Aos amigos, colegas, clientes e alunos do Alinhamento Energético do Brasil, especialmente Aloysio Delgado Nascimento (xamã Dior Allem), seu canalizador e sistematizador, Mônica Oliveira (Fogo Sagrado), sua continuadora e aperfeiçoadora, Letícia Tuí, Tatiana Auler, Alex Fausti, Carlos Humberto Soares Jr., Ana Lucia Augusto, Priscilla Pinto, Angela Fuzaro (que canalizou e pintou as Cartas dos Guardiões do Ministério de Cristo) e Desirée Costa & Carlos Henrique Alves Correa (Ouro Verde, SP). Alegria!

A todos os amigos, colegas, clientes, alunos, produtores e tradutores do Fogo Sagrado da Alemanha e da Áustria, especialmente Eckart Böhmer, Peter & Dagmar Nemetz, Matthias Bohn & Claudia Gold, Peter Hermann, Ana Maria Schaz, Bianca Monte, Marcelo Pivotto, Florian Davidis, família Lund (Corrine, Natalie e Niklas), Samuel Bartussek, Dagmar Neugebauer, Tahira & Günther Baumgärtner, Thomas & Connie Hohenstatt e Claudia Kern (que escreveu o primeiro livro sobre Fogo Sagrado, lançado no mundo).

A “tribo” do *Metaforum*, especialmente *Bernd Isert*, *Sabine Klenke*, *Cornelia Benesch* e *Cecilio Regojo* (meus mestres de Constelações Sistêmicas).

A *Bert Hellinger*, *Matthias Varga*, *Gunthard Weber* e *Stephan Hauser*, pelo que eu tenho podido aprender sobre Constelações Familiares e Sistêmicas, através de seus preciosos escritos.

A Alex Fausti, Ricardo (*Rick*) Mendes e Marli Cordeiro por tudo que pude aprender, vendo-os constelar.

A todos os Sábios, Santos e Mestres de todas as Religiões, Escolas e Filosofias, especialmente *Buddha*, *Jesus Cristo*, *Vyasa*, *Patanjali*, *Shankaracharya*, *Bhagavan Shri Ramana Maharshi*, *Bhagavan Ramakrishna Paramahansa*, *Paramahansa Yogananda*, *Krishnamurti*, *Nisargadatta*, *Papaji*, *Osho*, *Mahatma Gandhi*, *S. Francisco de Assis*, e *S. Tereza D’Ávila*.

A *Allan Kardec*, *Helena Blavatsky*, *Sigmund Freud*, *C.G. Jung* e *Wilhelm Reich*, por terem sido, na minha opinião, verdadeiros gigantes que abriram importantes portais no mundo ocidental moderno (além de, terem contribuído muito na minha formação pessoal e profissional, cada um do seu jeito).

A *Leonard Orr* e *Stanislav Grof* por terem desenvolvido importantes trabalhos sobre a terapia da respiração – *Rebirthing* e Respiração Holotrópica, respectivamente – que juntamente com a ciência *yogi* do *Pranayama*, embasam meu trabalho com Terapia da Respiração.

Aos pais da Física Quântica - *Niels Bohr*, *W. Heisenberg*, *Planck*, *Schroedinger* e tantos outros. A *Einstein* e aos modernos *Fritjof Capra*, *Ken Wilber*, *Deepak Chopra*, *Rupert Sheldrake*, *Bruce Lipton* e *Amit Goswami*, dentre muitos outros, que tem possibilitado o novo paradigma holístico/sistêmico que está se (re) implantando no planeta, pudesse ter algum respaldo científico.

A *Bia Martins*, *Kátia Fonseca*, *Manfredo Jr.*, *Paulo Amorim* e *Fernanda Vilela Luz*, que tem produzido com eficiência e bom gosto todo o nosso material de trabalho (*websites*, *folders*, *flyers*, cartazes, material para imprensa e para *internet*, etc.).

As nossas produtoras em SP, *Veronica Alves*, *Renata Parisotto*, *Luciana Magalhães*, *Elizabeth Nakata*. A *Nilson Flores* que nos produziu em Lisboa.

As editoras, *Alhambra* (*Joaquim Campelo Marques*, RJ), *Sol Nascente* (*Claudio Carone*, SP), *Aquariana/Ground* (*José Venâncio*,

SP), Vida e Consciência (família Gasparetto e Marcelo Cesar, SP), que fraternal e, competentemente, editaram e publicaram, todos os meus livros nestes últimos 30 anos.

A Betty (*Tulasi Gita*), Paula (*Prema*), Márcia (*Purnima*) e Mônica (*Ma Amrit Sangit*) e suas famílias, que compartilharam amorosa e solidariamente comigo de muitas etapas importantes do meu caminho. Aos meus filhos Pedro (e sua Camila), Ravi e Hari (e sua Eliza), a minha neta Dandara, a minha mãe “postiça” Luciana, a minha irmã “postiça” Antonella, ao meu irmão Rogério e sua família (Solange, Lilás, Jade, Cedro, Felipe e Samuel). A Miatã, Tatiana e Bianca.

A minha amada esposa, companheira e parceira, Gabriela Carvalho (*Tamani*) e sua querida família (Paulinho, Cila, Beto, Beta, Bia e Julia, tias e primos (as)...

SOBRE O AUTOR

Fernani Fornari, aquariano, nasceu no Rio de Janeiro, em 1956 e iniciou sua prática de *Yoga* com Victor Binot, em 1974.

A partir daí, mergulhou no universo Hindu, estudando e praticando *Yoga*, *Vedanta*, *Tantra* e *Ayurveda*.

Em 1983, foi iniciado por *Swami Tilak*, recebendo o nome espiritual de *Dharmendra*.

Morou por 20 anos no interior do RJ, tendo sido um dos pioneiros na produção orgânica no estado e, um dos fundadores e diretores da pioneira (e extinta) ONG agroecológica carioca, Coonatura.

Formou-se como profissional de *Hatha Yoga* pela Associação Brasileira de Profissionais de *Yoga* (ABPY), em *Dakshina Tantra Yoga* com Paulo Murilo Rosas e em *Yogaterapia*, com Joseph Le Page (*Integrative Yogatherapy*).

Trabalha desde 1996, como profissional de *Yoga*, *Yogaterapia* e *Massoterapia*.

Foi vice-presidente da ABPY por dois mandatos e membro do corpo docente do seu Curso de Formação por cinco anos. Colaborou na reestruturação do curso de formação desta entidade, que foi o primeiro no Brasil a ser reconhecido legalmente.

Foi filiado-fundador do Sindicato dos Profissionais de *Yoga* do RJ (SINPYERJ).

Aprendeu *Massagem Ayurvédica* com Luis Otávio Reis, *Massagem Reichiana* e *Bioenergética* com Ralph Viana, *Quiropraxia oriental* com Donati Caleri, *Quiropraxia Indiana* com Alejandro Dupont, *Massagem Tailandesa* e *Ayurvédica* com Claudia Godart, *Massagem Espiritual* com Maria Lucia Sauer, *Reiki (III)* com Carlos Humberto Soares Jr. e *Renascimento* com Vasant e Ashara, *Cinesiologia* com Angela Girão e Adriana Mangabeira, *Constelações Sistêmicas no Metaforum* (com Bernd Isert, Cornelia, Sabine Klenke e Cecilio Regojo) e *EFT* com Gary Craig.

Foi sócio fundador da Associação Brasileira de *Ayurveda* (ABRA) e da Associação Brasileira de *Dakshina Tantra Yoga* (ABDTY).

Foi coproprietário e profissional de *Yoga* e terapias do ESPAÇO SAÚDE (Rio de Janeiro), de 1998 a 2013.

Em 1998, teve seus primeiros contatos com o Xamanismo, recebendo dos índios *Krenak*, o nome de *Guererê* (o lagarto) e dos *Fulni-ô*, o nome de *Tchleká* (o pai da natureza).

Em 2003, aprendeu a terapia xamânica brasileira, Alinhamento Energético com Mônica Oliveira - com quem trabalhou por 5 anos no Brasil e na Europa, realizando milhares de atendimentos e formando centenas de terapeutas – ajudando-a, a estruturar a filosofia, a metodologia de trabalho e de ensino da terapia do Fogo Sagrado.

Desde 2009, trabalha com sua companheira e parceira Gabriela Carvalho com quem desenvolveu uma terapia denominada Cura Interior – Alinhamento Energético, a partir da integração, entre a terapia do Alinhamento Energético e as Constelações Sistêmicas.

Desenvolveu, também, a Terapia da Respiração, a partir da integração entre o Renascimento (*Rebirthing*), a Respiração Holotrópica e a ciência yogue do *Pranayama*.

Ernani Fornari, também, é escritor - tendo publicado 11 livros, dentre eles, um dos primeiros dicionários de Ecologia e um dos primeiros manuais de Agroecologia lançados no Brasil. Além de um livro sobre Alimentação natural e dois sobre a terapia do Alinhamento Energético - além de ser músico e compositor, tendo gravado 5 CDs com músicas com temática rural, ecológica e espiritual.

OUTROS LIVROS DO AUTOR

- *Pequeno Manual de Agricultura Alternativa*. Ed. Sol Nascente (1982).
- *Novo Manual de Agricultura Alternativa*. Ed. Sol Nascente (1985).
- *Céu da Boca, 108 Receitas com Vegetais*. Ed. Alhambra (1986).
- *Música Devocional do Ocidente e do Oriente*. Ed. Alhambra (1987).
- *Dicionário Prático de Ecologia*. 1ª edição, Ed. Alhambra (1992). 2ª edição, Ed. Ground/Aquariana (2001).
- *Manual Prático de Agroecologia*, Editora Ground/Aquariana (2002).
- *Fogo Sagrado*, Editora Vida e Consciencia (2010)
- *Sanathana Dharma, textos sobre Yoga, Yogaterapia, Vedanta, Tantra e Ayurveda* (ebook independente, 2013)
- *Alinhamento Energético, uma terapia quântica para o terceiro milênio* (c/ Gabriela Carvalho), Editora Vida e Consciencia (2015)

EM PREPARO:

- . *Dicionário Prático de Ecologia* (3ª. edição revisada e aumentada);
- . *Dicionário Prático de Agroecologia*
- . *Dicionário Prático de Apicultura*
- . *Dicionário das Artes Divinatórias*

MÚSICA (CDs):

- . Coração Caipira
- Canções Devocionais
- . Mantras
- Índios



Contatos com o autor

E-mail:

ernanifornari@gmail.com

Youtube:

www.youtube.com/c/ernanifornari

Site:

www.alinhamento-energetico.com