

MANUAL DA LEVEZA

**Onde se fala do chacra raiz e dos outros,
com muitas sugestões de reequilíbrio**

2015

Introdução

Embora, geralmente, te consideres como um complexo biológico, que funciona exclusivamente com base em reações bioquímicas, tu és, de facto, um complexo energético que depende da captação e da transmutação da energia (Prana, Chi, Ki, Axé, Orgon, etc.). E assim terás de te considerar sob pena de não compreenderes como funcionas. Provavelmente, consideras como única realidade o mundo material e, por consequência, o corpo físico, porque a matéria é a única frequência vibratória que os teus sentidos físicos são capazes de perceber. A verdade, porém, é que, rodeando e interpenetrando o corpo físico, existe uma variedade enorme de estruturas e movimentos energéticos. É a chamada aura. Mas, afinal, o que é a aura? **A aura é a energia electromagnética que rodeia cada átomo de matéria.** Sem contar com o corpo físico, tu és uma criatura composta, essencialmente, por três elementos: 1) Os corpos subtis ou energéticos: etérico, emocional, mental e espiritual. 2) Os chacras ou centros energéticos. 3) Os meridianos.

Como os meridianos são canais de energia, é claro que possuis um sistema energético nos planos subtis (circulação da energia), à semelhança do que ocorre com o sistema circulatório (circulação do sangue) no plano físico. Os chacras são bombas ou válvulas de energia que recebem, transformam e distribuem as diferentes frequências da Energia Global, distribuindo-as, depois, pelos diversos componentes do corpo físico e pelos corpos subtis, a fim de os alimentar, conservar e desenvolver. Assim, o teu grau de autoconsciência depende das frequências energéticas que consegues assimilar.

A palavra *chakra* é um termo sânscrito (antigo idioma hindu) que significa roda ou disco, pois quem possui clarividência vê-os dessa forma. São centros energéticos que organizam e se relacionam com os níveis fundamentais do funcionamento humano, essencialmente o físico/etérico, o emocional e o mental. Embora os textos antigos falem de cerca de 80.000 chacras – a maioria dos quais são minúsculos –, apenas sete são considerados fundamentais, nesta fase do desenvolvimento da humanidade terrestre; dos restantes, tidos por secundários, os mais significativos encontram-se junto do baço, na nuca, nas palmas das mãos e na planta dos pés.

O investimento no teu próprio desenvolvimento, a fim de reconheceres Quem és, depende, sobretudo, da noção sobre os diversos planos da tua consciência. Ora, a amplitude desses planos depende diretamente dos chacras e das suas respectivas taxas de bloqueio, as quais equivalem, evidentemente, ao teu grau de desequilíbrio, tensão, medo, etc. Portanto, quanto mais estiveres consciente de quem és, de como é a tua programação mental e de como funcionas, isto é, quanto maior for o teu autoconhecimento, mais os chacras estarão abertos e ativos; por sua vez, quanto mais forte e harmónico for o funcionamento deles, mais facilmente desenvolves essa autoconsciência. Há, assim, um circuito permanente de influências recíprocas, que se intensificará a partir do momento em que decidires enveredar pelo saneamento global das tuas aflições.

Pode dizer-se que os chacras são antenas que te sintonizam com o mundo exterior, com a Natureza e com o Universo, através da captação das vibrações ambientais, correspondentes à sua própria frequência de vibração. Estas vibrações ambientais poderão ser positivas e negativas; tudo depende se, internamente, te sentes bem ou mal ou se, externamente, convives com pessoas e ambientes leves ou pesados. Assim, quando estás em equilíbrio, sintonizas e captas as altas frequências de energia que irão alimentar sadiamente o teu ser; ao invés, quando estás em depressão, sintonizas e captas as frequências inferiores que irão prolongar (ou até perpetuar) o teu mal-estar. A solução é, pois, elevar o nível energético, repondo a frequência correta (vibração/cor) de cada chacra. Como? Há várias formas. Os FLORAIS DE ANURA são uma delas. Mais adiante encontrarás informações sobre esta via de reequilíbrio.

Ao beneficiar do funcionamento harmonioso dos teus centros energéticos, emites mensagens e vibrações curadoras que vão beneficiar todos os seres vivos – vegetais, animais e humanos – que te rodeiam. Portanto, se conheceres as significações destes órgãos fundamentais e souberes trabalhar com eles, disporás de alguns dos meios mais importantes para o autoconhecimento. Pouco a pouco, irás descobrindo potencialidades latentes e – mais importante ainda – metamorfosarás as condições e a forma como vives esta existência, para que a **Leveza** adquirida facilite a ascensão da tua consciência. Partir, todos acabaremos por partir; mas podemos desencarnar saudavelmente.

Certamente, já ouviste falar em Consciência Cósmica. Portanto, se Universo é sinónimo de Consciência e se tu és um ser com um determinado grau de consciência, é evidente que tu és um pedacinho, um prolongamento, uma extensão (como queiras) dessa Consciência, dessa Mente Cósmica. Similarmente, também já ouviste falar de energia. Ora, a Consciência, tal como o Universo, é energia. Portanto, independentemente da confusão ou da surpresa que isto possa causar na tua mente, tu és uma Consciência, um ser de energia. Em última análise, o teu corpo físico é luz cristalizada! E os outros corpos, para além do corpo físico, também são energia. A diferença é que a vibração específica de cada um deles é mais subtil do que a vibração da matéria física. É por isso que a visão comum não os deteta. Por conseguinte, sendo tu um ser de energia, haverás de reconhecer que uma força vital atua em ti através de uma variada gama de frequências vibratórias. Um detalhe interessante é que algumas dessas frequências vibratórias são dirigidas pela tua própria mente. Assim, em nome da tua saúde e do teu bem-estar, procura lembrar-te sempre do seguinte: **A energia respeita a direção do pensamento.**

Dado que, assim como pensares, assim se comportará a energia, a tua vida é, em grande parte, o resultado dos teus pensamentos. Ora, como estás sempre a pensar, trata de pensar positivamente e de fazer as escolhas que te aproximem da Lucidez, pois essa é a melhor maneira de usares o teu livre-arbítrio. Como costuma dizer-se, assim como semeares, assim colherás. Se, por qualquer razão, a mente bloquear a livre circulação energética – seja porque te permites viver, prolongadamente, uma situação frustrante, seja porque insistes em alimentar inibições, etc., – é certo que, mais cedo ou mais tarde, irás lidar com algum tipo de sintoma, dor, doença ou incapacidade. Portanto, qualquer desconforto físico, mental ou emocional assenta num bloqueio energético criado, consciente ou inconscientemente, pela mente. Qualquer sintoma físico resulta de um “engarramento energético”, que sentes sob a

forma de uma sensação desagradável. Se descongestionares a circulação, é bem provável que, na esmagadora maioria dos casos, a dor venha a desaparecer. Como podes fazer isso? 1) Tomando consciência do que é ineficaz no teu comportamento. 2) Enviando, mentalmente, outro tipo de energia para o ponto do corpo afetado. 3) Canalizando energia através dos dois pequenos chacras das palmas das mãos.

Se estes procedimentos aliviarem a dor, já é bom, e não tiveste que ir ao hospital ou ao médico, gastando tempo e dinheiro. Todavia, os sintomas podem não desaparecer definitivamente. O tratamento por canalização de energia, por vezes, é insuficiente para cortar a raiz do que provoca a dor: remove o desconforto, sim, mas a sua causa poderá permanecer intocável, por não estar no ponto do corpo físico onde tu o sentes. Ora, se, usando a mente ineficazmente (sem teres consciência disso, claro!), levas a energia a produzir resultados indesejáveis, então também podes ganhar consciência do processo e passar a produzir resultados desejáveis.

Queres um exemplo daquilo a que eu chamo usar a mente incorretamente? Imagina que esperavas ter uma nota positiva no exame da última disciplina do curso, mas o malvado do professor – mui injustamente, é bom de ver -, brindou-te com uma negativa. Perante tão infame injustiça, a tua mente vai desenvolver uma série de pensamentos pouco lisonjeiros sobre o professor, os quais acabarão por desencadear raiva e ódio dentro de ti. Não é recomendável, pois ficarás bastante mal disposto. Não quer dizer que adoeças por causa disto, mas o bem-estar e a harmonia certamente desaparecerão, porque a mente desatou a gerar emoções altamente corrosivas. Se, perante este quadro, pretenderes recuperar o bem-estar, podes respeitar os tópicos apresentados há pouco: 1) Tomar consciência do que foi ineficaz no teu comportamento¹; 2) Enviar, mentalmente, outro tipo de energia para o ponto do corpo afetado²; 3) Canalizar energia através dos dois pequenos chacras das palmas das mãos³.

Porque é que a harmonia parece ser tão esquiva e tão difícil de experimentar? Porque, quando o eu/ego⁴ está no comando – o que, numa pessoa comum, acontece em 99% do tempo de vigília -, não podes evitar a presença do medo, essa fonte inesgotável do ódio, da raiva e de todas as outras emoções corrosivas, venenosas e letais. O medo é o oposto polar da harmonia – essa filha diletta do Amor Integral. Certa vez, há mais de 2000 anos, alguém veio à Terra dizer-nos que não podemos servir a estes dois amos ao mesmo tempo: ou servimos o ego/agressão/medo, ou servimos o amor/aceitação/harmonia. Como a nossa ignorância e inconsciência, então, não tinha limites⁵, fomos incapazes de fazer a escolha correta. Ao optarmos pelo ego/agressão/medo, fizemos asneira. Neste caso, pregámos a pessoa em questão numa cruz!

Tu tens medo de imensas coisas; umas vezes tens noção disso, outras vezes não. Em casos extremos, até tens medo de seres reequilibrado. Se reparares, paira no ar a sensação desagradável de que muitas pessoas, especialmente as mais idosas, pensam mais ou menos assim: “Se eu me reequilibrar, onde irei encontrar outra razão para viver? Quem me dará a

¹ Provavelmente, a nota negativa não foi tão injusta assim; se foi, reage. Mas acalma-te primeiro!

² Fecha os olhos e visualiza uma esfera de luz amarelo-dourado sobre o estômago.

³ Apoia a mão direita sobre o estômago e imagina que a luz amarelo-dourado sai da palma da tua mão.

⁴ A parte de ti que está mais afastada da Luz.

⁵ Dá a sensação que não melhorou muito desde então.

atenção que agora recebo por estar doente?” Decerto concordas que, perante um quadro desta natureza, em que a dor e o sofrimento são considerados como “razões para viver” e uma forma de ocupação diária, não há política de saúde que resista. O teu ser estará pronto para ser reequilibrado quando a mente chegar à conclusão que a dor e o sofrimento não têm qualquer utilidade, excepto a de te levar a reconhecer que algo não vai bem na tua forma de pensar e agir. Se te dispuseres a reconhecer o aviso que o desconforto te envia e, conseqüentemente, te empenhares em mudar de atitude, tens fortes probabilidades de que o equilíbrio se restabeleça em ti.

Provavelmente, a tua mente ainda te sussurra que o desconforto resulta do indesculpável comportamento das outras pessoas. Queres um exemplo disto? Imagina que, de repente, ficas verde de raiva e vermelho de frustração, porque o Governo aumentou o preço da gasolina. E justificas a tua raiva e frustração asseverando que a tua boa disposição ter-se-ia mantido se o aumento não tivesse sido implementado. A verdade, porém, é outra: a tua boa disposição depende do preço da gasolina, o qual, por sua vez, depende das decisões do Governo. Isto é, a tua boa disposição depende da política governamental. Reconhece, de uma vez por todas, que as raízes dos teus problemas não estão enterradas no chão das criaturas que te rodeiam e de quem tu não gostas, muito ou pouco. Voltando ao exemplo da gasolina, o que te incendiou não foi o aumento do combustível, mas as emoções que se geraram dentro de ti em função da forma como reagiste ao dito aumento. E, para cúmulo da irritação, o teu vizinho do lado, perante o mesmíssimo aumento, ficou imperturbável. Em vez de te servir de exemplo, a serenidade dele ainda te irrita mais. Esta distinção entre o teu comportamento (inadequado) e o do teu vizinho (adequado)⁶, prova o seguinte: **A questão não é o que te acontece, mas a forma como reages ao que te acontece.**

Portanto, reconhece que a parcela da tua mentalidade que reagiu inadequadamente, pode ser metamorfoseada – tal como todas as outras “inadequações” – para que a **Leveza** adquirida facilite a evolução da tua consciência. Assim, antes de mais nada, começa por considerar que, provavelmente, é mesmo verdade que a origem do que te perturba está dentro de ti.

* * *

Sempre que algum dos teus órgãos, glândulas, etc., se desarmoniza, ao ponto de pensares que estás doente, tal não quer dizer que essa parte do corpo, por si só, tenha adoecido. A verdade é que, como já te disse, o sintoma surge para te demonstrar que algo não está bem. Mas, não está bem... onde? Não está bem na tua programação mental. Ou seja, nas ideias que tens acerca de quem és e do que és capaz, as quais estão na base da forma como tens vindo a escolher e decidir ao longo do tempo. Ora, é precisamente a forma como tens vindo a usar o teu livre-arbítrio que gera as emoções, as quais condicionam e interferem, positiva ou negativamente, no desenrolar da tua existência. Portanto, experimenta considerar o que ocorre no teu corpo físico como sendo o reflexo materializado (somatização) da forma como a tua mente funciona. Além de outras vantagens, a prática continuada desta estratégia proporcionar-te-á um grau cada vez mais elevado de autoconhecimento. A meu ver, o tão propalado

⁶ Repara que não uso os termos **certo** e **errado**!

“caminho espiritual” resume-se a encontrar a resposta para a seguinte pergunta: **Por que razão a minha mente não me vê como um eu/espírito?**

Quando te propuseres a estudar e a aprofundar a relação entre o Espírito, a alma e os corpos que te mantêm encarnado na Terra, começarás a derrubar as barreiras que te impedem de reencontrar a tua verdadeira essência. Dito de outra maneira: pouco a pouco, voltarás a perceber que a matriz do teu ser, por ser imaculada, não pode adoecer. A projeção dessa matriz perfeita na Terra – o teu corpo – é que acaba por adoecer, porque não te dás conta de como a mente se corrompeu, à força de tanto ser mal usada. E, enquanto não te deres conta disso, não poderás começar a **metamorfosear** a situação, para que a **Leveza** adquirida facilite a ascensão da consciência. O reequilíbrio não está fora; está – e sempre esteve – dentro de ti, porque, enquanto Espírito, enquanto matriz perfeita, obviamente não podes adoecer. O problema é que continuas a ver-te como um corpo a passar por uma experiência espiritual, em vez de te reconheceres como um eu/espírito a manifestar a sua natureza sagrada dentro de um corpo adequado à dimensão física. A grande dificuldade é que aquilo que o teu eu/ego terreno julga ser, impede que aquilo que és na realidade se manifeste plenamente. O eu/ego não pode impedir-te de seres uma parte de OQNTN; pode, contudo, adiar a plena manifestação dessa verdade. Tal adiamento não é pecado, mas tem consequências. A mais absurda de todas é que nunca mais entras para o grupo daqueles que *da lei da morte se vão libertando*, como diria Luís de Camões.

A doença – qualquer doença – é, apenas, a evidência de quão longe estás de reconhecer que és a energia sublime de OQNTN, tentando lembrar-se da sua própria origem. Assim sendo, o reequilíbrio não se manifesta enquanto mantiveres o teu Médico Interno no calabouço bafiento da mente errática e incerta, duvidosa e ignorante. Quando te decidires pelo saneamento mental, o reequilíbrio não tem outro remédio senão manifestar-se. Por conseguinte, se é a mente que adocece, é a mente que tem de ser reequilibrada. Dirigir a energia, exclusivamente, sob a forma de atenção e investimento, para outro tipo de solução, redundante, normalmente, em perda de tempo. Dito de outra forma: se te limitas a ir ao médico perguntar o que se passa no teu corpo, sem considerares o que se passa na tua mente, poderás estar a arriscar o teu reequilíbrio. Se queres que seja pura a água do rio que passa à tua porta, convém que a nascente dela esteja descontaminada. Se passares a vida a descontaminar a água suja que passa à tua porta, sem te preocupares com a contaminação da nascente, acabarás esgotado, desiludido e frustrado. Todavia, eliminando o desequilíbrio na origem, poderás compreender-te muito mais profundamente. No final, trata-se apenas de saber escolher. Portanto, a grande armadilha do eu/ego é: Procura, mas não encontres!

Felizmente, cada vez é maior o número de pessoas que estão a despertar para o facto de as disfunções no corpo físico serem o reflexo do que a mente desequilibrou. A Organização Mundial de Saúde, também. Os distúrbios do corpo físico limitam-se, por conseguinte, a espelhar o desalinhamento do eu inferior. Se eliminares estas tensões através da sua consciencialização e da consequente correção da postura, os sintomas tendem a desaparecer. Nunca é demais repetir que, embora pareça inacreditável: A harmonia é o teu estado original.

Experimentarás esta verdade se passares a considerar-te como um ser espiritual e não como um agregado de carne, órgãos e ossos extraordinariamente bem organizado. A harmonia é o teu estado original, porque a tua essência tem a natureza do Amor Integral⁷. Sendo tu uma sonda de OQNTN enviada para este planeta, não poderia deixar de ser assim. Todavia, como a tua alma está presa num corpo físico, terás de aprender a lidar com tudo o que isso implica. Mas, acaso já és capaz de olhar, para ti e para os outros, através da essência espiritual? Duvido. Por isso te parece que estás separado do teu irmão e, é claro, a ambos parece que estão separados do OQNTN. Assim é porque a tua mente inferior não te deixa perceber a verdadeira origem do Ser Humano, nem relembrar por que regressaste a este planeta. Mas não te condenes nem sintas vergonha, porque isso faz parte do jogo em que, noutra dimensão, concordaste em participar. Poderás dizer que não pediste para nascer. Certo. Aceito que desconheças certos conceitos fundamentais, mas não precisas de o demonstrar!

A saúde não se alcança, nem se conquista; recupera-se! Não vale a pena perderes tempo a pedir a OQNTN que te dê saúde, porque já recebeste o que tinhas a receber. E, se puderes, evita fazer chantagem, prometendo que, se ficares bem, vais a Fátima ao pé-coxinho, ou fazes o Caminho de Santiago às cambalhotas, ou rezas 3.917 terços ajoelhado sobre grãos de milho, ou outros disparates do mesmo género. Se achas que tens de pedir o reequilíbrio a alguém, experimenta começar por reivindicá-la ao teu Médico Interno, isto é, à parte mais saudável da tua própria mente. Depois, se achares que é caso disso, marca uma consulta para o teu médico de família. Por conseguinte, deixa de atazanar os ouvidos de OQNTN com tanta pedinçice! Alegria-o demonstrando que sabes cuidar dos assuntos que te dizem respeito. Reconhece que já não tens seis anos, deixa-te de lamúrias e assume a responsabilidade pela tua própria existência. Neste caso, como noutros: É muito arriscado depender de entidades externas, estejam elas encarnadas ou não!

Na origem, o teu ser foi criado perfeito para toda a eternidade⁸. Porém, ao desvirtuares essa perfeição, para poderes brincar a este jogo da cabra-cega, ficaste preso ao “vale de lágrimas” onde ele ocorre. Portanto, uma vez que tudo faz parte desta brincadeira cósmica, escusas de pedir perdão pelos teus pecados e pelos resultados deles, assim como escusas de pedir o reequilíbrio do que foi gerado por esses pecados e pelos resultados deles. Não há pecados! O que há é experiências bem sucedidas e experiências mal sucedidas; o que há é testes superados e testes não superados. Tudo em função das escolhas que fazes, evidentemente. Ora, OQNTN não julga, nem avalia, nem critica, nem condena o que fazes com a tua natureza sagrada, isto é, com a tua vibração sublime; em vez disso, OQNTN espera que tu aprendas a criar perfeitamente, escolhendo perfeitamente. Na origem, a tua mente é perfeita, tal como a água do esgoto é pura; está é suja. Quer isto dizer que há uma parte da tua mente que possui a capacidade de escolher entre o que é hábil e o que é inábil. Todavia, a decisão de fazer uma escolha hábil ou inábil diz respeito a ti, não a OQNTN.

⁷ Sempre que leres “Amor Integral”, lembra-te que não se trata do que sentimos por este ou por aquele, sejam amigos, familiares ou outros. Ou seja, algo que pode transformar-se, rapidamente, em aversão ou pior; trata-se de algo imutável.

⁸ Repara que o conceito de eternidade só faz sentido numa dimensão onde, como aqui na Terra, existe a noção de tempo linear.

O eu/ego escolhe apenas em benefício próprio. Mas, porque sempre que se cria um problema também se cria a solução dele, quando o eu/ego surgiu também foi criado o Tempo e o Espaço. Para quê? Para poderes ter “tempo e espaço” para aprenderes a escolher decentemente e não apenas em benefício próprio. Quando esse trabalho for completado por ti, por mim e por todas as outras pessoas que enxameiam este lindo planeta, o Tempo e o Espaço deixam de ser precisos e, por isso, desaparecerão. Portanto, neste plano, Tempo e Espaço existem em função do trabalho que todos temos para fazer. E qual é esse trabalho? É reciclar aquela parte da psique (ego) que tenta convencer-te de que a ideia de estares ligado a OQNTN não tem pés nem cabeça. Como a sobrevivência dele depende desta estratégia, imagina o que tens de enfrentar e vencer! No fundo, porém, não tens de enfrentar e vencer nada; o eu/ego é que te leva a ter a sensação de que a tarefa é ciclópica. Fá-lo para ver se tu desistes de caminhar em direção à tua essência – o que significa a continuação do seu domínio.

Até à data, esta estratégia tem sido bem sucedida. Poucos são aqueles que conseguiram perceber que, afinal, tudo não passa de uma ilusão. Se duvidas, nota quantas vezes a tua natureza imortal já encarnou e desencarnou. Sim, quantas vezes é que o teu eu/ego já te matou? Cada vez que voltas à Terra, voltas para lembrar que não tens necessidade de voltar. Contudo, quantas vezes já voltaste? Ainda bem que não sabes; se soubesses, ainda ficavas pior! O teu sofrimento é o fruto dessa inábil escolha primordial, que te leva a dar ouvidos ao eu/ego – isso que te hipnotiza fazendo oscilar as “agradáveis” coisas do mundo físico à frente dos olhos. OQNTN nunca te castigou, não castiga, nem castigará. Quem te castiga – e de que maneira -, é o teu próprio receio de que OQNTN venha a castigar-te. E se não for OQNTN a aplicar o castigo, ele chegará através de alguma desgraça. A vida, porém, também não te castiga; a vida somente te devolve o que semeaste. Portanto, o teu eu/ego precisa de aprender como se escolhe adequadamente. Existem duas verdades, ramos da Verdade maior, que muito poderão facilitar-te a vida. 1) O pecado não existe. 2) Enquanto extensão perfeita de OQNTN, não podes errar.

Para entenderes estas duas verdades, terás de colocar-te, evidentemente, numa perspectiva espiritual; de outra forma, estas sentenças parecer-te-ão absurdas e sem qualquer sentido. De facto, se não saíres do nível do eu/ego, como conceberás que não podes errar, tu que tanto tens errado? Deste ponto de vista, basta que te lembres do dia de ontem, para encontrares uma mão cheia de escolhas impróprias. Por conseguinte, a necessidade de absolvição dos teus pecados, como se calhar lhes chamas, torna-se irrelevante se não sanares os padrões mentais que os induziram. Ajoelhar junto do altar para buscar a absolvição dos pecados, abrir a boca, comer uma rodela de farinha sacralizada, sair todo contente e continuar a pecar, é um círculo vicioso que ultraja qualquer tipo de inteligência. Os resultados do que decides fazer da tua existência só a ti dizem respeito e só a ti interessam.

Contudo, repara no que acontece quando julgas ter cometido algum pecado, ou ter feito algo errado. Nessas ocasiões, os remorsos martirizam-te e os complexos de culpa corroem-te. E apressas-te a pedir perdão, porque receias que alguma punição te caia em cima da cabeça. A chatice é que, nas Altas Esferas, não há quem te possa punir⁹. Outra chatice – e das grandes – é

⁹ Do livro *Um Curso em Milagres*: “O perdão reconhece que aquilo que pensaste que o teu irmão te fez, não ocorreu. Deus não perdoa pecados tornando-os reais; Ele vê que não há pecados. O perdão é a cura da percepção da separação.”

que também não há quem te recompense. Neste jogo não há castigos nem recompensas; só há expansão da consciência. Quando escolhes adequadamente, a tua consciência expande-se; quando escolhes inadequadamente, é o teu eu/ego que decide o que acontece! Todavia, nas Baixas Esferas, por onde os teus corpos veraneiam, há imensas entidades cheias de vontade de castigar. Queres exemplos? O teu pai, a tua mãe, o teu marido, a tua esposa, os teus filhos e filhas, o teu professor, o teu chefe¹⁰. Todavia, a mais poderosa de todas as entidades castigadoras está dentro de ti, vás lá tu para onde fores: o medo! Neste mundo, o pai, por vezes, não é punitivo; o filho é que o julga assim. No “outro mundo”, OQNTN nunca é punitivo; o filho é que o julga assim. Portanto, a falha não está no Criador que está “em cima”, mas no medo de quem está “em baixo”. Assim sendo, o melhor e trabalhar no sentido de recuperar a noção da verdadeira origem. Pouco importa se foi esse esquecimento que originou a descida da alma à matéria. O que importa é que a tua alma está, agora, na matéria. Portanto, a questão primordial é: “Como alçarei a minha alma daqui para fora, se não largar o lastro da ignorância?”

Outra vez: tu não és um corpo físico, nem sequer és um veículo composto por um corpo físico/etérico, um corpo emocional e um corpo mental. Não, a tua alma desenvolveu esse veículo para poderes reconhecer-te como eu/espírito. Quando acabares essa tarefa, esse veículo deixará de ser preciso. Quando desencarnares, irás deixá-lo para trás. Quando desencarnares pela última vez, irás deixá-lo para trás... pela última vez! Tenho a impressão de que foi isso mesmo que Jesus fez: depois de percorrer o Caminho, restaurou a verdadeira natureza da sua mente e, só então, a sublime vibração de Cristo pôde baixar sobre ele. No entanto, a vibração crística está presente – e sempre esteve – no altar sagrado do templo interno dos seres humanos. Ali foi guardada para que a humanidade – fizesse o que fizesse – não perdesse a capacidade de amar e, portanto, de perdoar e, portanto, de se **metamorfosear**. Se formamos uma singularidade e alguns já conseguiram libertar-se, então, todos os outros podem fazer o mesmo. Tu também, sabias? Resta aprender a escolher; depois, é investir e perseverar. Sem expectativas, naturalmente.

Em suma: é escusado preocupares-te com os resultados das tuas falhas, enquanto a tua mente inferior acolher os conceitos distorcidos que as geraram. Ora, como te esqueceste de como o eu/espírito escolhe, escolhes através do eu/ego. Assim, quando os padrões mentais distorcidos se manifestam, repetes a falha – o que aumenta ainda mais a preocupação. E assim sucessivamente, dentro deste círculo vicioso. Para prevenires a repetição, melhor seria que te livrasses dessas preocupações e te concentrasses no que as proporcionou. Decerto passarias a voar acima da turbulência do plano físico, decerto passarias ao lado de muito desconforto, certamente **metamorfosearias** a tua condição de Ser Humano. Enfim, viverias muito mais saudavelmente. A **Leveza** assim adquirida facilitaria a ascensão da tua consciência.

* * *

Usando uma analogia, digamos que o corpo físico está para a totalidade energética do Ser Humano, tal como o papel está para fotografia. Da mesma forma que, se quiseses emoldurar uma foto do teu filho a brincar no jardim, precisas de ter um suporte físico para essa imagem, também precisas que um dos teus campos energéticos seja suficientemente denso, para servir

¹⁰ E mais um ou dois polícias!

de suporte ao que se passa nos outros campos mais subtis. Uma pessoa que saiba ler e interpretar a composição de um campo energético humano (aura), pode identificar os distúrbios ainda não manifestados. Identifica-os porque eles já lá estão, embora o corpo físico ainda não os sinta. Acharás que estás de boa saúde e, portanto, sem qualquer necessidade de cuidados médicos.

Provavelmente, já ganhaste o hábito de seleccionar os alimentos necessários ao corpo físico, mas talvez ainda não te tenhas habituado a raciocinar em termos de corpo mental e corpo emocional. Muito ganharias, porém, se desses mais atenção aos nutrientes com que alimentas esses corpos. Todavia, não foste educado nesse sentido. E continuas a não ser. O tipo de educação que continua a irradiar da consciência colectiva da sociedade, persiste em considerar apenas o que a visão comum consegue perceber. A verdade, porém, pode ser comparada com um *iceberg*: cerca de 85% não se vê. Assim, se não consegues enxergar os corpos subtis, tal não significa que eles não existam. Hoje em dia até já podem ser fotografados¹¹. Portanto, como a mente é a tua arma mais poderosa, passa a prestar mais atenção à forma como ela está organizada e funciona. Neste sentido: 1) Nota que tipo de pensamentos geras mais frequentemente. 2) Repara na forma como os expressas verbalmente.

Relembra que, quer queiras quer não, o que pensares ou desejares, seja negativo ou positivo, para ti ou para os outros, tem fortíssimas possibilidades de, mais dia menos dia, se tornar realidade. Assim, analisa bem o que desejas, nunca esquecendo que a realização desses desejos depende da forma como te defines e do que pensas ser. Aceita esta tarefa, pois a forma como pensas condiciona a criação do teu futuro. Os termos e conceitos que a tua mente escolhe para definir a tua realidade, formam a película na qual se imprime o filme da tua existência. Se te interessa a colheita, escolhe bem as sementes que vais usar. Assim, procura vigiar, não só o que entra pelos teus ouvidos, emitido pelas outras pessoas, mas também o que se gera dentro da tua própria mente, pois isso cria a opinião que guardas a teu respeito. Estou a falar-te da chamada autoimagem – isso que tu pensas ser. E ao que tu pensas ser, mais o que tu pensas que fizeste e sentiste, mais o nome e a nacionalidade que pensas ter, enfim, toda tua a história pessoal, é o que constitui o teu eu/ego. Ora, o eu/ego não tem qualquer serventia no plano espiritual, tal como um escafandro não tem qualquer serventia quando o escafandrista chega à superfície. Ora, se queres emergir para a superfície onde se encontra a verdade espiritual, trata de despir esse traje. Ou seja, deixa de te identificar com a tua história pessoal, com o que fizeste ou deixaste de fazer, com os teus êxitos e fracassos. Esse “filme” é formado pelos fotogramas dos episódios que aconteceram aqui, na Terra. Se tudo isso aconteceu não foi, decerto, para ganhares recompensas, protagonismo ou reconhecimento, mas para perceberes quem realmente és e reconheceres onde se guarda a tua verdadeira natureza. No fundo, trata-se de uma sequência de imagens, proporcionada pela passagem do tempo, algo que tu, nesta dimensão, sentes como uma coisa linear. Mas, tal como todas as imagens, não passa de um símbolo que define quem tu és. Em última análise, a autoimagem é uma definição e, como tal, nada tem de real.

A realidade espiritual – a única que convém que mobilize a tua aspiração – não precisa de palavras, imagens ou símbolos para ser definida. Na Terra, porém, convém que os uses, porque

¹¹ Daqui a pouco, falaremos sobre o casal Kirlian.

é a única forma de apreenderes a realidade espiritual. Porquê? Porque, enquanto te mantiveres no estado de Bela Adormecida, não tens como aceder ao conhecimento direto. Na realidade espiritual – que não precisa de definições – o teu eu/espírito simplesmente é: palavras, imagens e símbolos deixam de ser precisos. Logo, o que gera opiniões diversificadas não pode ser real. E, não sendo real, tem, necessariamente, de ser ilusório. Por exemplo: se várias pessoas têm opiniões diversificadas acerca das qualidades e defeitos do teu eu/ego, então, o teu eu/ego não pode ser real. Todavia, se essas pessoas já tiverem transcendido o estado de Bela Adormecida, estarão despertas o suficiente para já não terem opiniões acerca de como tu és, passando a ter a certeza de quem tu és. Saberão que, aqui na Terra, és um eu/espírito, uma sonda prospectiva de OQNTN, enviada para reconhecer que, embora estando na dimensão física, não lhe pertences. Sim, o teu Reino não é deste mundo! Portanto, por agora, concentra-te no corpo mental. Considera os pensamentos que criam inveja, cepticismo, desconfiança, ódio, raiva, vingança, ciúme e intolerância. Tal como acontece no corpo físico, esses “alimentos”, altamente tóxicos, acabam por fermentar dentro do corpo mental, gerando gases mais fedorentos do que os físicos. O mais fétido de todos chama-se agressividade. Bom, e que destino dás tu à agressividade? Escolhes projetá-la para o exterior, agredindo os outros, ou preferes reprimi-la dentro ti, agredindo a ti próprio? Mas, qual é a diferença?

Nas tuas deambulações por este mundo, decerto, já ouviste falar de “diarreia mental”. É uma expressão que, referindo-se ao corpo mental, usa uma sintomatologia do corpo físico. Mas não é tão disparatada assim, pois só uma mente doente pode sofrer de “diarreia”... tal como só uns intestinos revolvidos te mantêm na casa de banho. Esta expressão também pode ser aplicada no contexto do corpo emocional, quando experimentas um “desarranjo” ao nível das emoções. Será que as emoções extremas, geradas por pensamentos de inveja, cepticismo, desconfiança, ódio, raiva, vingança, ciúme e intolerância – todos filhos do medo – serão bons alimentos para o corpo emocional? Pergunto-te: costumas digerir facilmente esse tipo de nutrientes ou acabas por senti-los a azedar dentro de ti, poluindo-te durante dias, senão mesmo durante meses ou anos? Se sofres desta espécie de indigestão, por que continuas a acolher esse género de pensamentos? Tratando-se de uma escolha – e assim é – por que permites que esse lixo mental transforme a tua existência, e a dos outros, num inferno? Sim, o inferno existe, mas a sua localização não é onde tu pensas; é dentro de ti. No entanto, continuas a lamentar-te que não há meio de teres um pouco de paz e tranquilidade. Imagina que sobes ao topo de uma montanha e gritas: “Grrrrrrrr! Como eu odeio aquele sacana!” Perante este desabafo, decerto justificável, a resposta do eco decerto não será: “Aleluia! Como eu amo aquele irmão!” Tu sabes, mas tendes a esquecer, que a Vida funciona respeitando o princípio do *boomerang*: o que é projetado acaba sempre por retornar para quem o projetou.

Outra pergunta: De que forma é que essas emoções perniciosas, corrosivas e letais se refletem nos teus relacionamentos? Decerto criando imensos problemas. Claro! Considera como é que nós, seres humanos, nos temos vindo a relacionar ao longo dos séculos. Serás capaz de negar que os factos tidos como mais importantes da nossa História resultam da inveja, da desconfiança, do ódio, da raiva, da vingança, do ciúme e da intolerância – os tais filhos do medo? Mesmo assim, perante tão lamentável currículo, continuamos a cometer a estupidez de esquecer que o amor é o melhor antídoto para este feio leque de emoções. Se preferires desdobrar o conceito de amor em perdão, temperança, delicadeza, compreensão, compaixão,

tolerância, etc., vai dar no mesmo. Por isso, só há duas polaridades básicas: Luz/amor e Sombra/medo.

Mas, afinal, qual é a utilidade de considerar os dois lados da moeda? Bom, decerto não te é difícil visualizar o medo como uma vibração de sinal negativo. Ora, qualquer vibração negativa não se elimina através da preocupação por ser negativa; anula-se criando uma carga positiva. Portanto, em vez de te preocupares com o medo, começa por reconhecer os estragos que, ao longo do tempo, ele provoca no teu corpo físico; depois, convoca a vibração do amor (Integral, de preferência) e cria com ele uma carga positiva. Se a tua mente, através dos pensamentos e das ações correspondentes, se habituar a isto, o medo ficará cada vez mais fraquinho, acabará por desfalecer e, mais cedo ou mais tarde, morrerá à mingua. Dito de outra forma: se, do alto da tua montanha, passares a gritar: “Ah! como eu respeito aquele irmão!”, garanto-te que a resposta do eco será: “Obrigado. Também eu te respeito!” Ou seja: se passares a preferir o Amor Integral, em breve o medo desaparecerá. No lugar dele surgirá a saúde plena em todos os outros corpos. Mas isto pressupõe, evidentemente, um investimento na metamorfose da mentalidade!

* * *

Mas, afinal, o que vem a ser isso de “Amor Integral”?

....