Quem você pensa que é?

«QUEM VOCÊ PENSA QUE É?» É UMA FRASE comummente utilizada quando duas pessoas se confrontam ou, quando estão a falar sobre outra pessoa, «Quem é que ele pensa que é?» é uma frase que carrega uma energia densa, de confronto, julgamento e mostra agressividade.

Neste livro, a ideia é transformar a energia que essas palavras carregam em frequências harmoniosas, divinas, mais de acordo com aquilo que somos, com a nossa essência.

Isso é possível? Claro que sim, basta colocar outro sentimento. A Luz é ativa enquanto que a Escuridão é passiva. A Luz pode entrar na Escuridão, mas a Escuridão não entra na Luz. Luz é conhecimento e a sua ausência é medo.

Imagine uma noite escura, sem Lua cheia, com nuvens a tapar a luminosidade das estrelas. Está a fazer uma caminhada com um amigo numa estrada, no campo. Apenas veem os vossos pés e, um pouco mais à frente, a estrada. Olham para o lado e veem vultos que parecem árvores, mas não lhes conseguem ver a forma ou a cor.

De repente, o seu amigo lembra-se que tem uma pequena lanterna no bolso. Quando liga a lanterna, onde só havia escuridão, agora conseguem ver um caminho: pedras, alguns buracos e pequenos arbustos. Olham para o lado e conseguem ver algumas árvores, apesar da cor ainda não ser percetível.

Essa pequena luz iluminou aquela imensidão de nada, que passou a ser alguma coisa. A pequena luz iluminou muito mais do que parecia ser possível.

É isso que a Luz faz quando está em contacto com a Escuridão, transmuta-a e, aos poucos, ilumina-a e absorve-a para si, tornando-a ela própria Luz.

O mesmo acontece a cada uma das palavras que compõem as frases aqui escritas, em resposta à questão, «Quem pensas que és?» cada uma delas carrega uma energia benevolente, compassiva e amorosa que as torna em afirmações bondosas, mantras que, ao serem ditos em voz alta, vão

potenciar o renascimento de uma nova pessoa dentro do ser humano, a sua conexão com a sua essência, com a sua parte divina. Vão alimentar a comunicação entre planos, criar uma nova vida, sem que para tal seja preciso morrer para renascer.

Não esperem milagres. Eles acontecem sim, mas primeiro existem etapas a serem ultrapassadas, caminhos a serem trilhados. Tudo acontece no tempo certo e apropriado. O tempo certo não é o tempo que nós queremos, não é na altura que nós achamos adequada, é, sim, na melhor altura para nós. Utilizando mais uma metáfora, é como se do outro lado estivesse a ver o filme da sua vida e nós apenas estivéssemos a ver um *frame* desse filme.

Tudo nesta vida dá trabalho, deve ser conseguido com dedicação e realizado com harmonia e conhecimento.

Não espere ler as frases e,... Abracadabra.

Abracadabra vem do Aramaico, uma língua semítica pertencente à família linguística afro-asiática e quer dizer «EU CRIO ENQUANTO EU FALO». É precisamente isso que se pretende do novo humano, que crie enquanto fala.

Para tudo funcionar, é necessário sentir o que está a dizer. Não digo interpretar, mas sentir com o coração aquilo que está a dizer. Acreditar que isso é verdade. Este é o truque. É o que diferencia aqueles que conseguem, daqueles que desistem.

Quando verbalizamos, sentimos e acreditamos, estamos a acender o fósforo que vai inflamar a chama dentro de nós. Uma vez a chama acesa, o fogo nunca mais se irá apagar. É um caminho sem volta.

Quando uma pessoa desperta, já não volta a adormecer, já não volta ao que era. Agora só há um sentido e esse sentido é para a frente, rumo ao nosso propósito de vida, à nossa evolução como ser humano e como alma, pertencente ao Todo que tudo é.

É desafiante? É sim, bastante desafiante. Vão surgir várias tentativas, alguns retrocessos, mas, no fim, só existe a glória porque quando há esforço, dedicação e devoção, a meta é sempre a Glória. É normal haver avanços e recuos sendo que os avanços são sempre superiores aos recuos. O próprio Universo, tem movimentos de expansão e retração.

Nos momentos mais complicados e desafiantes, certamente vai sentir dentro de si que esse é o caminho, que deve tentar com todas as suas forças,

pois essa verdade faz todo o sentido para si. Mesmo assim, às vezes pode desanimar e pensar em desistir. Nesse momento pode e deve parar, parar tudo. Pare de trabalhar, de comer, de conversar, de andar, pare tudo o que está a fazer.

Coloque-se numa posição confortável, sentado, deitado, como preferir. Escolha preferencialmente um local silencioso se for na natureza melhor, mas até pode ser na casa de banho do trabalho. Pode colocar um daqueles *headphones* com redução de ruído, mas sem música. O que é necessário é ter alguns minutos de silêncio. Apenas precisa de si mesmo.

Silencie tudo, silencie o seu corpo e a sua mente. Impeça que os pensamentos surjam na sua cabeça, pois a sua mente vai lutar contra essa ausência de ideias.

Feche os olhos, coloque-se na tal posição confortável e respire. Respire devagar. Pode respirar a contar 1, 2, 3, 4, sustenha a respiração por, 1, 2 e expire por, 1, 2, 3, 4. A cadência, nesta fase, pouco importa. Concentre-se na respiração! Concentre-se em si próprio! Quando os pensamentos surgirem, porque irão surgir, aceite-os, mas foque-se na respiração e mantenha-se assim pelo tempo que

achar confortável para si, 5, 10, 15 minutos. O tempo apropriado para si.

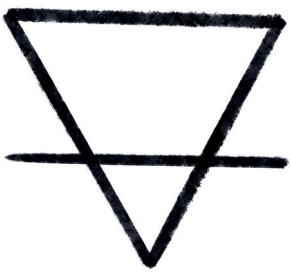
A respiração consciente e profunda é uma das mais poderosas terapias de autocura que existe. Reduz a pressão sanguínea, reduz os batimentos cardíacos, reduz as hormonas causadoras do stresse, exercita os pulmões, energiza o corpo fisica e mentalmente, reforça o sistema imunitário e melhora a qualidade do sono.

Pratique este silêncio, as vezes que quiser ou puder, idealmente pelo menos uma vez ao dia.

Chico Xavier dizia que «tal como o medicamento funciona dose a dose, o amor funciona gesto a gesto». Não queira tudo de repente, pois é pouco a pouco que se constrói uma nova vida, uma nova pessoa. Passo a passo vamos construindo um novo Eu. Vai amar o seu novo Eu, pois cada vez irá identificar-se mais com a sua essência, com a sua parte divina.

Olha para dentro de ti e observa o maravilhoso Ser que tu és. Percebe que, para além desse corpo físico, dessa biologia, está um **Ser Divino** que tudo pode. Basta pedir da forma correta. Muitas vezes, aquilo que queremos, não é o que nos vai fazer felizes e completos. Não é o que precisamos para evoluir e aprender, para viver experiências que nos trarão conhecimento. Os caminhos de Deus são para nós muitas vezes incompreendidos.

@davidcid.autor



O poder transformador do desapego

É UM DADO ADQUIRIDO QUE QUANDO FAZE-mos a passagem, quando vamos para o outro lado, quando morremos, é quando estamos completos. Quando tudo aquilo que somos se une, e onde tudo aquilo que somos se revela em todo o seu esplendor.

Se assim é, talvez seja estranho nada levarmos connosco deste lindo Planeta, nem mesmo o nosso corpo físico.

Será esse o cúmulo do desapego? Somos Tudo, mas não levamos nada. É esta a melhor prova de que de nada físico necessitamos para sermos completos, para sermos felizes, para nos sentirmos preenchidos, cheios de amor, alegria, benevolência e harmonia.

Mesmo aqui na Terra, de nada precisamos para nos sentirmos completos, para nos satisfazermos

espiritualmente, para sermos quem viemos ser e emanar aquele sentimento genuíno de amor profundo e incondicional, que tudo transforma e tudo cura – até mesmo o mais sombrio dos corações.

Claro que, vivendo num mundo onde a fisicalidade está tão densa que muitas vezes nos impede de ver a energia que o compõe, há determinadas coisas que nos podem fazer falta para a nossa sobrevivência no dia a dia.

Quantos de nós, conseguem viver sem um telemóvel, sem um meio de transporte ou sem uma casa confortável? O básico é necessário, muitas vezes essencial para termos o conforto merecido, até porque não viemos sofrer, viemos viver, aprender, doar.

Muitos de nós seriam seguramente capazes de viver sem qualquer bem material, mas a dificuldade em adaptarmo-nos a esse modo na atual sociedade, seria um grande desafio.

O exercício de treinarmos o desapego, deixarmos tudo aquilo a que temos apego, quer seja por necessidade, por conforto, por comodismo, por prazer ou mesmo só porque estamos apegados, é um exercício gradual, um projeto a longo prazo, daqueles que logo no início vemos o resultado, pequeno, mas visível.

Se começarmos o exercício do desapego libertando-nos de algumas roupas que não usamos ou que usamos menos, talvez ajude, pois temos uma quantidade de roupa excessiva. Quantos corpos temos? Físicos, temos um. Roupas temos muitas, tantas que nem conseguimos quantificar, apesar de querermos sempre comprar mais e mais, sem nunca nos vermos livres das anteriores.

Se nos começarmos a desapegar aos poucos dessas roupas antigas ou que já não usamos, oferecendo-as a quem precisa, rapidamente ficamos a perceber que ainda temos roupa suficiente e que aquelas calças que doamos afinal não faziam assim tanta falta. Aí, somos tentados a doar mais um pouco e depois mais um pouco, até que, percebemos, temos em casa muitas outras coisas que podemos doar.

Percebemos que a quantidade de roupa que temos agora é o bastante para as nossas necessidades, até porque continuamos a ter mais roupas do que corpo. Também passamos a perder menos tempo a escolher a roupa, pois temos menos opções de escolha. O espaço necessário diminui e as energias acumuladas ali também desaparecem.

Se isto tudo acontece apenas com algumas peças de roupa, agora é aplicar a tudo na nossa

vida, inclusive a certas pessoas que pensamos, muitas vezes erradamente, serem centrais na nossa vida, mas que por vezes apenas nos fazem estagnar.

Também é válido para aquele trabalho do qual nem gostamos muito, mas que estamos tão habituados a ele que não o conseguimos largar.

O desapego ou o trabalharmos o desapego, para nos libertarmos daquilo que não nos faz falta, é uma das ações mais gratificantes que podemos experimentar no início da nossa evolução. Muitas vezes, começamos com o desapego a certos alimentos – que nos vai libertar de algum peso excessivo, trazer vitalidade e mais saúde –, que vai invariavelmente trazer mais satisfação na nossa jornada evolutiva.

Desapego, no fundo, é dos primeiros passos que podemos dar para a autodescoberta, para a busca de muitas respostas sobre o que precisamos ou não de fazer para termos uma jornada mais prazerosa, evitando carregarmos com tudo o que não nos faz falta – o que verdadeiramente precisamos está dentro de nós. Desapego é um dos superpoderes que vamos descobrir dentro de nós e daqueles que connosco caminharem.

Saliento que desapego não é sinónimo de indiferença nem desinteresse. Desapego é amoroso, respeitador, benevolente, compassivo, humilde e corajoso.

Liberte-se das coisas pequenas e mundanas a que está agarrado, liberte-se de bens materiais que apenas lhe dão sentimento de posse, de poder ilusório. Não é esse o seu caminho. O seu poder é outro, é muito maior e muito mais do que matéria.

Liberte-se de «bens» emocionais. Daquela pessoa que julga não conseguir viver sem, liberte-se daquele namorado que pensa ser o único foco da sua vida, mas que, no fundo, sabe que ele não é a melhor pessoa para si – aquela que verdadeiramente merece.

Liberte-se daquela atividade que não lhe proporciona qualquer momento prazeroso, mas que pratica apenas pelo estatuto social que pensa que lhe confere, contudo de nada lhe serve, senão para se sentir mais importante aos olhos dos outros, porém não aos olhos de quem mais importa, você mesmo.

Quando se desapegar de tudo isso, tudo se vai encaixar no *puzzle* da sua vida, vai encontrar a tal pessoa que o completa apesar de se sentir completo só por si, pessoas vão aproximar-se enriquecer

a sua vida, vai fazer coisas que o preenchem na totalidade e vai também encontrar o sentido da vida, vai ter um rumo bem definido, vai ser Você.

Vai ter tudo o que deseja... ou não... porque, depois de se desapegar, muito do que queria e pensava não poder ser feliz sem, já não lhe fará falta, não fará mais sentido querê-las como queria.

Acredite, porém, que tudo o que lhe acontecer é por um bem maior, pela sua evolução como ser cósmico, parte da Divindade que é a Fonte Criadora.

