

Felicidade sem Culpa

4ª Edição

Do 17º ao 21º milheiro

Criação da capa: Objectiva Comunicação e Marketing

Direção de Arte: Rafael Oliveira

Fotografia: Miguel Silveira

Revisão: Hugo P. Homem, Jacqueline Sampaio e Silzen Furtado

Diagramação: Joseh Caldas

Copyright .2001 by

Fundação Lar Harmonia

Rua da fazenda, 560 - Piatã

41650-020

atendimento@larharmonia.org.br

www.larharmonia.org.br

fone-fax: (071) 286-7796

Impresso no Brasil

ISBN: 85-86492-09-4

Todo o produto desta obra é destinado à manutenção das obras da Fundação Lar Harmonia.

Adenáuer Novaes

Felicidade sem Culpa

FUNDAÇÃO LAR HARMONIA

CNPJ /MF 00.405.171/0001-09

Rua da Fazenda, 560 - Piatã

41650-020 - Salvador - Bahia - Brasil

2004

Novaes, Adenáuer Marcos Ferraz de
Felicidade sem culpa. Salvador: Fundação Lar
Harmonia, 09/2004

144p.

1. Espiritismo. I. Novaes, Adenauer Marcos
Ferraz de, 1955. - II. Título.
CDD - 133.9

Índice para catálogo sistemático:

1. Espiritismo 133.9
2. Psicologia 154.6

Índice

Felicidade sem culpa	9
Seja	
feliz.....	13
Liberte-se de seu passado	21
Percepção da felicidade	25
Psicologia da pessoa	29
O amor	
.....	31
Felicidade frente ao inevitável	33
Garantias provisórias para a felicidade.....	41
Medos que impedem a felicidade	49
Culpas que interferem na felicidade	63
Felicidade em tudo que se faça	71
Uma saudade em uma pessoa feliz	75
Diante da culpa.....	79
Características de uma pessoa espiritualizada e feliz	81
Críticas necessárias à conquista da felicidade.....	85
Dicas para desenvolver uma personalidade	
espiritualmente sadia	87
Há uma pessoa que possui os seguintes predicados	89
Carta a Deus	
.....	93
Sabedoria e felicidade.....	97

Espécie em extinção	101
Pense sempre em sua felicidade	105
Íntimos desejos	107
Felicidade em rede	111
Não conformidade e sua necessidade	113
Felicidade meditando com seu guia interior	115
Permitir-se	119
Faça e realize	121
Pare e evite	123
Mentalizações em busca da felicidade	125
Recado para ser feliz	133
Oração da felicidade	135
Felicidade sentindo Deus	137

Felicidade sem culpa

A maioria das pessoas se sente infeliz ou adia sua felicidade por causa da internalização de um poderoso mecanismo, seja social, moral ou religioso, introdutor de culpa. O ser humano se estrutura dentro da sociedade sem a devida reflexão sobre os valores que assimila. Nem sempre percebe que, aqueles recebidos em suas origens devem, na adultez, merecer reflexão e conseqüente libertação dos que não mais condizem com sua maturidade. Nem sempre as pessoas conseguem se libertar da pressão exercida pela sociedade da qual fazem parte. Essa pressão não é apenas proporcionada através de normas e leis, mas principalmente a partir daquilo que não é dito e nem é explicitado. As leis da convivência entre as

pessoas, as quais, nem sempre, fazem parte de algum código escrito, promovem sanções que psicologicamente impõem culpa e necessidade de alívio psíquico. Nesse contexto, somam-se os preceitos extraídos das interpretações humanas aos códigos das religiões, muitas vezes usados como mecanismos repressores, para limitar ainda mais as possibilidades do ser humano de entender sua própria vida e alcançar a felicidade.

O grande gerador da infelicidade é a culpa que nos permite, quando instalada, esperar algum tipo de punição para alívio daquilo que consideramos uma transgressão. Vivemos sempre à espera de que essa punição ocorra, gerando ansiedade e adiando nossa felicidade.

Felicidade sem Culpa

É claro que, tudo isso ocorre também como um mecanismo que possibilita a percepção da própria liberdade individual. Há pessoas que necessitam de limites para melhor administrar sua liberdade, porém, essa regra é utilizada de forma excessiva e castradora, em face do medo que tem o ser humano de perder o controle sobre si mesmo.

O propósito de todo ser humano é alcançar a felicidade possível sem perder a noção da responsabilidade individual pelos próprios atos. Ser feliz só é possível através da liberdade com responsabilidade. Quem não for capaz de assumir as conseqüências de seus atos, não conseguirá viver com a consciência em paz e em harmonia.

Religiões e filosofias foram - e ainda o são - utilizadas como mecanismos de dominação coletiva sob o argumento de que o passado da humanidade demonstra sua necessidade de impor limites.

É necessário que se perceba o espírito como ser presente que, embora assentado sobre seu passado, está sempre olhando para o futuro. Sem esquecer o passado, é preciso viver o presente

com o olhar no futuro. As religiões valorizam mais o passado que o futuro do ser humano, impondo-lhe que carregue sempre alguma culpa.

As religiões, como são praticadas, servem para determinadas classes de crentes. Para outras, elas necessitam de interpretações e compreensões mais avançadas sob pena de se extinguirem. Elas devem ser entendidas de formas distintas e de acordo com o nível de evolução do espírito.

Na maioria delas, o conceito de felicidade passa pela culpa e pela negação à vida na matéria. Entender que ela, a felicidade,

só poderá ocorrer alhures, pós-morte, é negar o sentido da existência,
conseqüentemente o presente.

Não entregue sua felicidade à crítica das religiões, das filosofias,
dos outros ou dos equívocos que cometeu. A religião, por natureza, deve facilitar o processo de crescimento do ser humano.
Tome a sua como auxiliar de seu equilíbrio psicológico e espiritual.

adenáuer novaes

Não coloque sua felicidade à mercê das contingências acidentais de sua vida ou mesmo de uma fase de turbulência por que esteja passando. Lembre-se de que viver não é ato isolado de um ser humano. É um contexto, uma conexão e um sentido. Na união dessas realidades junta-se o Espírito que é você. Assuma o comando de sua vida e a coloque a serviço do propósito de ser feliz. Siga aquele ditado que diz 'viva e deixe os outros viverem'.

Ninguém no mundo está irremediavelmente condenado a sofrer ou a penar eternamente, seja na vida ou na morte. As teorias que levaram o ser humano a se achar perdido ou condenado a sofrer pelos atos o distanciaram de sua própria felicidade. O ser humano está 'condenado' a ser feliz e essa conquista é feita individual e coletivamente.
Ele foi presenteado por Deus que lhe deu a Vida.

Convido o leitor a despojar-se de conceitos, pelo menos durante a leitura deste livro, para penetrar no próprio coração e pensar na felicidade como um estado de espírito possível. Lembre-se de que coração e razão são faces de uma mesma moeda, que representa o ser humano. Tentar separá-las é tolice infantil.

Neste livro, o propósito é permitir a compreensão do significado maior de ser feliz, de uma maneira mais livre e menos culposa.

Comece a ler este livro pensando em deixar de lado suas culpas e seus medos, a fim de que possa adquirir instrumentos que possibilitem alcançar a paz que deseja. Faça dele um instrumento de libertação e de aquisição de novos valores.

Retire o véu que encobre sua visão de si mesmo, dispa-se da roupa que o mundo lhe ajudou a tecer e vista-se com o manto

da simplicidade e da pureza de coração, a fim de captar o significado mais profundo e os sentimentos que coloco no que escrevo para que você se encontre com sua essência. Lembre-se de que não há nada no mundo que valha mais do que a sua paz interior. E que ela, para ser real, deve manifestar-se no mundo em sua prática diária e em sua vida de relações com os outros. A felicidade real e a paz verdadeira são vividas no mundo.

Felicidade sem Culpa

Reúna seus mais íntimos propósitos, junte suas maiores intenções, fortaleça-se com as melhores energias e entre em contato com o Deus que habita em você, para encontrar sua plena felicidade. Não se esqueça de reparti-la por onde passar e com quem estiver, pois isso é garantia de perpetuidade.

Seja feliz

Pense num lugar onde sua paz, sua felicidade, sua saúde e seu equilíbrio possam ser satisfeitos independente de condições externas. Pense que isso é possível, sem precisar sair de onde está. Isso é um sonho. Mas, um sonho possível e realizável. Sua realização depende de como você pensa, sente e percebe as coisas a sua volta. A realidade que sua vida é hoje, foi por você criada. Você se impôs a aceitar a vida desta forma que vive. Você mesmo acredita que o mundo seja assim. É verdade que você possui limites e dificuldades. Mas, uma mudança é possível e você poderá fazê-la. Alguns passos são necessários. Pense que isso poderá levar algum tempo e dependerá de uma certa disciplina, isto é, de determinação e persistência para alcançar seus objetivos. Os passos os quais me refiro você deverá encontrá-los nos capítulos adiante. Não há receita padrão nem tampouco um modelo infalível. Talvez, no decorrer da leitura, você descubra o seu próprio. Persista. Não perca a oportunidade de levar adiante seu projeto pessoal de ser feliz.

É claro que você já pensou que tem direito à felicidade e esta lhe faria muito bem. Às vezes você mesmo se pergunta por que ela não chega à sua vida, já que outras pessoas, as quais você considera que têm muito, recebem mais ainda. Algumas delas você acha que não merecem. Sua lógica tem feito com que você

Felicidade sem Culpa

não entenda bem quais os critérios da Vida para com você. Talvez

o problema seja de enfoque e de limites que você mesmo tem imposto

a si próprio. É lógico que você tem direito. Você apenas não tem sabido como conseguir fazer prevalecer esse direito. Todos sabem que a felicidade é um estado de espírito, porém, como instalá-lo

internamente é que tem sido o grande problema. As receitas para isso são muitas e certamente eficazes. Porém cada pessoa merece uma receita própria, uma estratégia e um percurso próprios.

A sua, talvez ninguém, nem você mesmo, tenha descoberto. A receita para você é sua e esse é seu desafio. Descobrir, dentre aquelas que mais lhe agradam qual a que, depois de adaptada, lhe servirá como guia, é com o que deve se preocupar.

É importante, e nunca esqueça isto: você não deve se culpar. Não deixe que o complexo de culpa se instale em você. É claro que, embora não deva se sentir culpado, você arcará com as conseqüências de seus atos. Considere que seu grande equívoco tem sido a própria ignorância, isto é, você não é feliz porque ainda

não sabe ao certo como as coisas funcionam na Vida. As regras que você tem seguido não lhe têm garantido o sucesso desejado. É preciso conhecer as 'regras da Vida' e como funcionam no seu caso, pois, embora sejam as mesmas para todos, elas flexibilizam de acordo com o nível de evolução de cada um.

A Vida não possui regras nem normas rígidas, muito embora o Universo tenha suas próprias leis. Nós criamos regras a fim de educar a liberdade a nós outorgada por Deus. Somos seres naturalmente livres, porém, gradativamente nos condicionamos a determinados limites a fim de entendermos a nós mesmos. Com a evolução espiritual, aos poucos retiramos os grilhões que adotamos ao longo da Vida.

Portanto, não se sinta culpado, mas tão somente alguém ignorante que busca aprender o que antes não sabia. A culpa mancha sua felicidade e a consciência de sua própria ignorância é

o começo de sua ventura. Saber 'ler' os sinais que a vida tem lhe dado é fundamental. Busque sempre interpretar o simbolismo

adenáuer novaes

contido em cada ocorrência que lhe afeta. Procure perguntar-se

o que a vida quer lhe ensinar, quando ocorre algo com você que foge ao seu controle e àquilo que considera plenamente explicável.

Uma explicação plausível, que revele o sentido da ocasião vivida, pode ser o remédio para nossa angústia.

Lembre-se também que felicidade não é apenas doar-se, mas também ensinar a fazer, a realizar, a conhecer, a ajudar que o outro acredite em si mesmo. Além disso, você deve: fazer-se, realizar-se, conhecer-se, investir em você mesmo e acreditar em si próprio.

Definitivamente, não se sinta culpado pelo que você fez ou acha que tenha feito. Não se culpe nem sofra por antecipação. O ocorrido certamente tem conseqüências, mas não pense que serão como você imagina. Não pense em punição, sofrimento ou dor. Calma. Pense em responsabilidade e possibilidade de atravessar a resultante de suas ações com tranqüilidade. O Universo não funciona como você imagina. Ele costuma se colocar a serviço do nosso propósito de crescimento. Aja com esse espírito e ele conspirará a seu favor. Você acredita que será punido e isso é

o começo de seu sofrimento. Pense que você será ensinado pelo Universo a resolver as situações geradas pela sua ignorância quanto ao funcionamento do mesmo.

Nem você nem ninguém é feliz o bastante. A felicidade é um estado impermanente. É a busca de algo, de um encontro, de um sentido maior. É por isso que sua insatisfação com a vida ou com coisas menores deve ser entendida como algo inerente à existência de qualquer ser humano e não como infelicidade. Há coisas que só ocorrem com um certo tempo e com a necessária experiência. Não tente antecipar tudo, pois, isso gera ansiedade, a qual traz infelicidade. Viva cada momento como se fosse o último e, simultaneamente, o primeiro.

É preciso que você crie outro conceito de felicidade. Aquele que você construiu da infância até a adolescência não lhe serve mais. Os mitos infantis de felicidade são utopias. A cultura, o meio

Felicidade sem Culpa

familiar e a educação escolar nos ensinam certo modelo de felicidade o qual está impregnado em nós. Eles são de tal forma equivocados que não nos permitem alcançá-la. A felicidade não é ter, tampouco é ser. São opostos e precisam de conciliação. O ter e o ser, quando se integram, geram a sabedoria de saber ter e de saber não ter. Quando se tem, deve-se aprender a ter com sabedoria sem ser possuído pelo que se tem. Mesmo tendo algo, se pode buscar mais, com a firme convicção da importância de se gerar prosperidade pessoal e coletiva com aquilo que se obtém.

Quando não se tem, deve-se não só buscar ter para aprender a ter, como também aprender a viver sem ter. Outra questão importante é sua escala de valores. Ela pode ser um instrumento para sua felicidade. Suas qualidades inferiores decorrem muitas vezes da dificuldade em se enquadrar a um sistema de valores muito exigente. Exija de você o que você pode dar. Quando não se sentir bem com você mesmo, atribuindo-se uma qualidade inferior, depreciando-se, considerando-se alguém de índole má, certamente estará se comparando a um sistema de valores superior. É possível que nesses momentos você não se sinta bem. Procure elevar-se ao nível dos valores que você considera superior. Caso não o consiga, reveja seu sistema de valores e troque idéias com alguém para que você se adapte ao que é possível alcançar em sua vida. Nunca desista de alcançar um nível melhor que o atual. Seus valores e crenças, embora lhe permitam segurança e equilíbrio, podem ser suas algemas. É preciso revê-los a cada ciclo de sua vida, para que se transformem em guias. Pense que eles devem ser instrumentos para que se sinta bem com você mesmo e com o próximo.

Sua felicidade pode ser prejudicada pela imensa necessidade que você sente de falar, de expressar algo, de fazer coisas. Em resumo, de estar sempre colocando para fora idéias e emoções que o incomodam. É importante que você o faça, mas é preciso ter em mente que há um limite para isso, pois, esse hábito pode se tornar um padrão psíquico de difícil mudança. Quando

adenáuer novaes

isso ocorrer, é preciso aprender a fazer silêncio; mas silêncio produtivo, isto é: aquele que vai permitir-lhe não pensar nos conflitos, estabelecer metas que a eles não estejam relacionadas e redirecionar a necessidade de expressão. Faça silêncio e não pense em tudo de uma só vez. Escute o que a Vida quer ensinar em cada momento de sua existência.

A felicidade combina uma certa satisfação material com o equilíbrio emocional, aliados ao encontro com a própria espiritualidade. Quando esses fatores se encontram, a pessoa consegue se iluminar interiormente. A satisfação material nem sempre ocorre na proporção que se deseja, nem na intensidade que se quer. Muitas vezes, ela é apenas um detalhe. O equilíbrio emocional é fundamental. Sem ele não se consegue jamais a felicidade. A espiritualidade é uma ferramenta importante, pois possibilita ao ser humano transcender a sua condição material, permitindo

que ele se perceba um espírito em evolução. Sua iluminação interior ocorre na medida que identifica nos outros, pessoas como você, dignas de respeito, de amor e semelhantes a você mesmo.

A felicidade é uma arte que você precisa desenvolver. O exercício se dará através de lições diárias e, às vezes, difíceis, porém suportáveis a todos. Não pense que você está sozinho ou que goza de alguma exclusividade. Todos estão no mesmo rumo. Alguns perdidos, outros iludidos, mas existem aqueles que já encontraram a rota certa. Coloque-se entre esses últimos ao afirmar seu desejo sincero de viver em paz, proporcionando-a em sua volta.

Por outro lado, é preciso aprender a estar conectado ao próprio coração. Essa conexão possibilita não apenas estar atento às próprias emoções, mas, principalmente, às sutis vibrações do amor que pulsa interiormente em você. Perceba-as nos grandes momentos em que você se sentiu muito feliz. Nada pode ser melhor que a felicidade sem culpa e sem medo. Esse estado de espírito que todos desejam alcançar é possível se você estiver conectado ao seu coração. Essa conexão deverá ser favorecida com o uso da razão, pois, permitirá à consciência a atenção ne

Felicidade sem Culpa

cessária aos valores contidos em seus sentimentos. Procure vibrar com a vida e com seu ritmo.

A luz da sua alma não pode ser ofuscada pela consciência culpada. Por detrás da máscara que o mundo ajudou-o a forjar existe a face luminosa do seu ser, ofertada por Deus. Saia da sombra escura em que você se coloca diariamente e exponha-se à luz, para que vejam a claridade interior do diamante que existe em seu mundo interno. A sua deve ser a estrada de luz, pois suas pegadas possuem a energia do amor de Deus.

Culpar-se é adiar a possibilidade de ser feliz, é não aprender com os próprios equívocos. Ninguém é pior ou melhor que outra pessoa, pois, todos temos a mesma paternidade divina.

Não chore a lágrima da culpa pelo equívoco que você cometeu. Derrame-a quando perceber a misericórdia divina a conceder a ventura de realizar os meios para reparar seus equívocos e alcançar a felicidade. Quando descobrir que a culpa não levará a resolver seus conflitos, será o início do seu processo de libertação a caminho da felicidade.

Ao iniciar, coloque-se no lugar mais alto de sua consciência e compartilhe sua vida com os outros. Mostre-se sem culpa e perdoe àqueles aos quais você atribuiu responsabilidade pelos seus sofrimentos. Em algum momento de sua vida torne possível poder contá-la, de tal forma que se possa perceber a existência de um marco o qual determinou sua mudança. A partir de tal marco você renasceu, sendo uma nova pessoa, sem culpas e confiante em seu futuro. Após esse marco, você descobriu que sua vida lhe pertence e a Deus. Caminhe sem medo, sem amarras, sem vaidades e sem culpa. Dê lugar ao coração, principalmente se a razão se encontrar confusa.

Continue sua busca pessoal por uma personalidade mais agradável e equilibrada. Nada pode ser maior que você, nem tampouco inferior a sua vida. Você é muito mais do que imagina e tem uma destinação iluminada.

Cultive o pensamento flexível, que admite sempre a possi

adenáuer novaes

bilidade de as coisas serem diferentes do que você acha. A rigidez mental promove as doenças e impede o encontro com o si mesmo. Ser feliz é ser maleável aos convites que a vida nos faz ao amor. O segredo para a felicidade é a tolerância para consigo mesmo e a consciência das próprias limitações.

Liberte-se de seu passado

Para que você se liberte de seu passado, é preciso que tome consciência de que ninguém na Terra está seguro de nada, e que todos temos limitações. Seu passado não deve ser seu entrave. Considere que seus equívocos, assim como os limites que a vida o impôs, são motivos para que você cresça em busca de felicidade.

As pessoas que porventura o tenham magoado, devem ser colocadas à conta de auxiliares do seu processo de crescimento e de busca de felicidade. Elas, em si, não representam ameaça nem são culpadas. São, ou foram, apenas instrumentos úteis para que você se conhecesse mais. O que elas fizeram ou fazem a você, e que o incomoda, deve ser analisado como algo que o permite conectar-se ao que internamente ainda não está resolvido. Com elas, você não pode perder a oportunidade de descobrir seu mundo inconsciente, identificando os conteúdos que favorecem a ocorrência de situações de sofrimento a fim de solucioná-las.

Não deixe que o ódio ou a mágoa o impeça de ser feliz. Esses dois são poderosos empecilhos ao amor e à paz. A felicidade passa pelo coração sem mágoas. Lembre-se de que tudo aquilo que você debita ao outro como culpa pelo seu sofrimento aponta para algo em você que ainda não se resolveu.

Quando a angústia atingi-lo, trazendo-lhe tristeza e melancolia, é preciso se lembrar do significado que ela representa. É

adenáuer novaes

necessário perceber que, a angústia que muitas vezes nos acomete a alma, advém da saudade de algo indefinido. Essa saudade que se transforma em angústia é a falta de confiança acrescida da incerteza quanto ao próprio futuro. Sentimos saudade de algo ou alguém que não sabemos onde, quando ou se ao menos vamos um dia encontrar.

Sentir saudade, chorar por alguém que não podemos sentir próximo, nos torna seres emocionalmente vinculados ao coração da pessoa querida. Isso, sem o desespero ou a posse, faz bem à alma. É bom sentir saudade e se lembrar de pessoas que fizeram parte de nosso passado e que estejam momentaneamente longe de nós. Pelas portas do coração não existem distâncias. No fio da saudade passa a energia do amor que conecta corações que se amam. Porém, não permaneça muito tempo na energia da saudade. Ela pode viciar e levá-lo a ficar preso ao passado. Com a energia da saudade faça uma oração em favor da pessoa com quem você fez a conexão emocional.

Para se libertar do passado é preciso ter consciência de que ele não deve necessariamente ser esquecido, mas resignificado. Não tente esquecê-lo, mas lembrar dele como uma experiência que se teve; seja ela boa ou ruim. Quando boa, deve ser lembrada com alegria. Quando ruim, deve ser lembrada como aquela que o ensinou algo.

Não se culpe pelo que fez no passado ou pelo que faz no presente. Se fez, está feito. Se ainda faz, não faça mais e assumas as conseqüências por isso. Lembre-se de que os erros cometidos são lições aprendidas.

O passado culposos e que se deseja esquecer representa o campo da experiência que se viveu, porém, não é a mancha eterna que nos macula a alma. A mácula em nós é a ignorância de acreditar que não temos direito à felicidade. Não há futuro sem passado e todo passado está revestido de ignorância. Não há quem não tenha vivido experiências equivocadas. Na Terra, ninguém esteve, ou está, livre de viver experiências consideradas

Felicidade sem Culpa

transgressões à ordem vigente. Transgressões ou não, temos que aprender a vivê-las conscientemente.

Olhando para nosso passado temos, hoje, a clareza de ver que erramos, porém, na época agimos como sabíamos ou tínhamos condições. No futuro, avaliaremos o que fazemos hoje e poderemos também perceber os equívocos ou o que poderia ter sido evitado. Arrependimento só surge mediante a ampliação da consciência e da capacidade de amar. Muitas coisas que nos serviram ontem não nos servem hoje e isso evidencia que hoje somos melhores do que ontem. A culpa impede que percebamos o movimento da vida com liberdade e com o sentimento de realização íntima.

Nossa ignorância nos leva a criar juízes implacáveis na consciência que, de fato, não existem. Eles são frutos da educação, da cultura e de nossa ignorância quanto a nós mesmos. Precisamos colocar na consciência um Criador amoroso e benévolo, compreensivo e paciente, para que não nos punamos por tão pouco. Tais juízes não são maus em si, mas se transformam por conta de nossa facilidade em dar-lhes o poder de nos comandar. Não vivemos sem eles, mas, lhes atribuímos um caráter absoluto.

Muitas vezes, nos sentimos culpados por não alcançar certos desejos, acreditando que somos incapazes. Quando, por exemplo, um casamento não dá certo, por fatores múltiplos, é comum um dos cônjuges se perguntar onde foi que errou e lamentar a perda. O equívoco pode pertencer a qualquer deles, porém, os fatores que levaram à separação física ou emocional estão influenciados por valores pessoais e sociais. Um fracasso não deve representar a perda da própria motivação de viver. Ele representa uma deficiência na estratégia utilizada para alcançar a felicidade.

Na próxima experiência naquele campo em que se fracassou deverá ser utilizada outra estratégia. Pense também que você precisa modificar seu desejo. Ele poderá estar levando-o exatamente para o lado contrário de sua própria busca interior. O tipo de desejo e a forma de alcançá-lo nem sempre estão conectados adequadamente.

adenáuer novaes

Lembre-se de que você deve retirar de cada experiência algo de útil e bom para si próprio. Tudo que lhe acontece é um caminho trilhado que poderá ser repetido ou não, a depender de sua vontade. As situações adversas a enfrentar devem ser vividas

em seu momento e não de forma antecipada. Quando isso ocorre, gera ansiedade a qual promove infelicidade. Se você sabe que vai vivê-la, prepare-se para fazê-lo com equilíbrio e de forma a extrair dela o melhor possível.

Nunca se esqueça de que somos filhos do Altíssimo e dele recebemos o bom estigma de alcançar a felicidade. Ela deveria estar em nosso presente e será nosso futuro. Em sua trajetória, deseje o próprio bem pessoal tanto quanto o de qualquer pessoa com quem se encontre. Faça o bem quando você puder, a qualquer pessoa que surja em seu caminho. Não olhe para o passado a ponto de se deter nele. Fixe o presente e o futuro.

Percepção da felicidade

Certamente que a felicidade é uma das palavras que comportam interpretações diversas e de acordo com a situação em que cada pessoa se encontra. Pode referir-se tanto a um estado interno quanto externo. Como alcançá-la sentindo-se em paz e satisfeito?

Pense que você tem direito a ela, porém, não tem sabido como percebê-la. Seus valores, sua forma de pensar, suas atitudes, seus pensamentos, não têm conseguido lhe trazer o que você mais deseja, que é realizá-la. Comece pensando que é preciso estar só, pelo menos por alguns momentos, para rever sua própria vida. Nenhum problema pode ser maior que você mesmo. Eles têm a dimensão que você mesmo lhes dá.

Alterne suas rotinas com outras que há muito você não tem executado. Volte a velhos hábitos que cabem no atual momento em que você vive. Eles podem ser antigos, mas continuam válidos. Por outro lado, abandone alguns antigos hábitos que não cabem mais em sua realidade presente. Lembre-se sempre de que mudanças são constantes em nossas vidas e que o que foi bom antes pode não o ser hoje e vice-versa.

Será que você é feliz o bastante? Será que você é feliz o quanto pode ser? Você só saberá quando estipular os parâmetros que indicam sua felicidade. Estipule alguns que sejam provisórios,

adenáuer novaes

isto é, que contenham sinais concretos de realização. Mesmo que sejam a partir de valores materiais, eles são o início de uma caminhada.

Mais adiante, quando você estiver mais autoconfiante, certamente terá outros de valor emocional e espiritual mais elevados.

Verifique qual o sistema de valores a que está vinculado, isto é, a que limites você costuma obedecer. O que é em verdade que lhe contém. Ampliar seus limites é fundamental para alcançar a felicidade. Porém, eles só devem ser ampliados quando satisfizerem exigências mínimas de convivência. Submeta-os ao crivo daqueles que convivem com você. Quando as pessoas de quem você gosta adotarem-nos como seus, é sinal de que podem começar a ser superados por outros melhores. Essa superação não implica em perda, mas em agregar outros aos antigos, que tragam maior felicidade.

As ciências, o conhecimento cultural em geral, nos auxiliam a compreender o sentido de ser humano, de ser pessoa. Todas as ciências devem concorrer para levar o ser humano à felicidade. Qualquer delas nos deve permitir o encontro com nossa íntima essência. Cuide para que a religião, a filosofia de vida ou seu sistema de valores concorra para esse firme propósito. Caso você note que em algum ponto sua ideologia adotada concorre para o contrário disso, mude sua maneira de entendê-lo. Tudo deve concorrer para sua felicidade.

Não se esqueça de que o mundo existe dentro de você e é aí que tudo deve estar resolvido. Do lado de fora, as coisas podem estar desorganizadas, mas, em você, internamente, deve haver equilíbrio e harmonia. O que as coisas são e o que representam são faces distintas da realidade. Em você, elas devem significar algo que lhe traga paz e proporcione harmonia no ambiente no qual vive. Sua psicologia deve ser aquela que lhe permita viver em paz e trazer a paz por onde você vive.

Dívidas financeiras, dificuldades de relacionamento, problemas de saúde, e o medo e ansiedade por causa disso, são questões menores diante da grandeza da Vida e de sua própria

Felicidade sem Culpa

vida. Viva o bastante para entender a própria existência sem ter medo do que lhe possa acontecer no futuro. Sua forma de viver lhe trará sofrimento ou paz. Suas escolhas devem ser no sentido de conseguir paz e felicidade.

Veja a realidade sem o recorte que a consciência proporciona. A vida social, os meios de comunicação de massa, notadamente a mídia, nos mostram apenas um recorte da realidade a partir de um viés particular. Tente enxergar a Vida como algo muito maior do que aquilo que lhe é mostrado e que seus olhos podem ver. Sua felicidade depende de uma visão mais ampla da Vida. Veja-a como um presente de Deus e como algo maior que você, mas que cabe em você.

O ser humano é muito maior que o recorte que se faz de sua alma. Ele é puro amor como o é o amor de Deus. Nada é maior que a relação doce e misteriosa entre o ser humano e seu Criador.

Uma pessoa que busca a felicidade deve aprender a se ver como representante de Deus, sem tornar isso algo maior do que sua relação com outra pessoa. Portanto, valorizar a relação com as pessoas, com qualquer pessoa, significa compreender que Deus está presente naquele momento.

Os atos humanos são recortes da alma humana, são formas de manifestação dela. Devem ser tidos como simples faces do ser que deseja expressar-se plenamente sem o conseguir. A felicidade passa pela compreensão desses atos, quaisquer que sejam, como manifestações do amor que ainda não sabe mostrar-se. O sentido da felicidade é também compreender cada ato humano como uma parcela do amor que nele reside.

Ser feliz não é ato isolado de uma pessoa nem uma situação particular de um indivíduo. Dela fazem parte outras pessoas e seus processos. Dizer-se feliz é também compreender os atos humanos e enxergá-los como possibilidades de entendimento da natureza de Deus.

adenáuer novaes

É natural que se busque a felicidade externamente. O ser humano nasce de olhos fechados em busca da luz e tentando se acostumar a ela. Ele nasce querendo conhecer o mundo externo. Sua ânsia em conhecê-lo o faz esquecer de olhar-se interiormente.

Nascer é abrir os olhos para a consciência, esquecendo-se do que é inconsciente. A felicidade consiste também em atender aos anseios inconscientes. É uma viagem solitária ao mundo inconsciente e ao passado pessoal.

Para a compreensão precisa da felicidade é necessária a aceitação da própria mortalidade. Essa aceitação permitirá a abertura da mente para a espiritualidade. Aceitar que um dia o indivíduo experimentará a própria morte é fundamental para que se percam os medos e a ansiedade em relação ao futuro.

Não há felicidade sem uma clara percepção do sentido da Vida. Nesse particular, deve-se ter uma concepção pessoal de Deus. Toda felicidade passa pela consciência da existência, presença e atuação de Deus naquele que a busca.

Psicologia da pessoa

Uma pessoa, qualquer que seja sua cultura, representa Deus. É Sua obra de arte. A Singularidade de Deus manifestada na Criação se encontra no ser humano. Deus, tal qual é descrito, é uma concepção humana. Portanto, qualquer sentido que se dê à própria vida passa pela concepção que o ser humano tem de Deus. A melhor concepção é aquela que lhe permite estar em paz consigo e com os outros. Ela também deve compreender a evolução da própria idéia que se tem de Deus. A forma como você compreende Deus deve ser evolutiva, isto é, a concepção de hoje é melhor do que a que tinha no passado. No futuro sua concepção será outra, mais adequada ao nível de felicidade em que se encontre. Isso não quer dizer que Deus esteja evoluindo. Seria um contra-senso. Digo apenas que, minha maneira de entendê-lo melhora na medida que me torno mais feliz.

Qualquer pessoa tem o direito de ser feliz e de mudar seu próprio destino sem que, para isso tenha que se tornar incoseqüente. Tanto a rigidez da personalidade quanto a excessiva liberdade prejudicam sua felicidade. Cultivar uma personalidade agradável é importante na aquisição da felicidade. A personalidade deve ser exercida de acordo com o meio e as circunstâncias sem que se traia a própria natureza. Tornar-se uma pessoa feliz é uma proposta que deve levar o indivíduo ao encontro do si mes

adenáuer novaes

mo, de sua essência mais íntima. Uma pessoa necessariamente não é alguém que tem títulos, conhecimentos intelectuais, coisas que goze de certo prestígio. É alguém que sabe ser gente, quando apenas isso é necessário. Para que acumular tanto saberse ele não for capaz de levar o ser humano à felicidade? É preciso tentar ser feliz com o mínimo que se tem e ir em busca do que se deseja sem se tornar escravo do próprio desejo.

Muitas vezes, pensamos que se tornar uma pessoa é ter outra à qual se possa recorrer. Outros acham que precisam de heróis para que possam mirar-se em busca da felicidade. A felicidade real prescinde de heróis, de referenciais externos e de coletivização. Quem necessita de heróis está afastado de si mesmo. Não se afaste de você mesmo, fugindo de sua essência e entregando-se demasiadamente ao mundo externo. Sempre que

recorrer a uma figura externa, mesmo que para lhe dar força, você estará se afastando de si próprio. Caso esse exemplo realmente venha a lhe trazer alento e motivação, siga-o. Mas, adiante, retome sua própria vida.

Uma pessoa é o vaso mais puro do amor de Deus. É o receptáculo de Sua amorosidade, por onde Ele dispensa suas benesses. O ser humano é a medida de todas as coisas por ser a entrada e a saída do amor de Deus. O bem mais precioso que você tem é sua íntima ligação com Deus. Essa conexão é inquebrável, ininterrupta, direta e exclusivamente pessoal. A consciência que se tem da própria ligação com Deus elimina o medo do desconhecido, do futuro, do novo e de qualquer angústia. Essa ligação nos permite a percepção da nossa natureza espiritual e da impossibilidade da morte como fim da vida. Conserve seu sentimento de ligação com Deus como algo de muito sagrado e que só a você pertence.

Seja feliz sendo uma pessoa. Apenas uma pessoa. Um ser que está no mundo para viver nele, como alguém que se sente intimamente ligado às pessoas, ao Universo e a Deus.

O amor

Estou presente a partir das mais profundas entranhas da Terra às altas montanhas que desafiam o horizonte. Participo da intimidade das substâncias mais corrosivas tanto quanto das feridas mais pútridas. Sou elemento constitutivo dos perfumes e dos aromas mais sofisticados. Minhas emanções se misturam às águas de rios e mares, de lagos e córregos. Venho das nascentes mais puras e alcanço os afluentes com a mesma limpidez do início. Transformo pântanos e charcos fazendo-os celeiros de vida abundante. Encontro-me na lágrima do choro proveniente do sofrimento ou do êxtase. Participo dos banquetes de prazer na volúpia dos convivas que me celebram em agradecimento à vida. Preencho cada sentimento humano, adicionando-lhe o sentido da Vida. Uno matéria a matéria, espírito a espírito, na comunhão das formas e na identidade das almas.

Preencho a dor de significado e dou à vida seu principal sentido. Na doença, na tristeza, na esperança e na ventura coloco toda a força e toda a energia criativa do Universo. Em cada ato, em cada pensamento ou sentimento, sou o propósito que se realiza. Sou a pedra do recife e a luz do farol que vai ao encontro do

barco que comigo singra os mares. Sou a fonte da vida e a força criadora e mantenedora de tudo o que existe. Na consciência e no inconsciente, diluo-me em cada uma das experiências,

adenáuer novaes

conectando-as à individualidade divina. Clarifico a vida e lhe atribuo consistência para a realização de cada ser. Estou em cada experiência humana, desde o ato mais vil até as manifestações sublimes de glorificação a Deus.

Estou no veneno mais forte e no remédio mais amargo. Carrego em mim o elixir da vida e a possibilidade de compreendê-la. Não me tema nem se afaste de mim. Venho, na realidade, trazer-lhe um recado. Deixe que eu sussurre em seu ser a mensagem renovadora de Deus.

Represento o que há de mais sublime e superior na Criação. Venho de Deus e preencho todo o Cosmo. Sou buscado e sentido por todas as criaturas quer queiram ou não. Impossível não me sentir ou negar-me. Estou no sim e no não. No nascimento e na morte. Principalmente, participo de todas as cores, matizes e tonalidades possíveis. Estou nas obras de arte e na criatividade de cada artista. Preencho a Totalidade de beleza e paz. Sou a música da Vida. Estou na dança dos amantes e nas forças vivas da Natureza. Estou no rico e no mendigo, na miséria e na abundância. Na doença e na saúde. Cada átomo me busca como a seta ao alvo. Sou emanção de Deus na direção do humano.

Permita-se me sentir com toda a sua alma e com todo o seu coração, pois sou sua possibilidade de ser feliz. Viva-me com vontade e com entrega, pois não represento qualquer ameaça à sua felicidade. Aqueles que me sentem em profundidade experimentam o sentido real do viver e o gosto puro da essência divina.

Muito embora nelas esteja, não me confunda com a paixão ou com a volúpia dos amantes. Meu sentido é mais abrangente. Estou na vida de uma criança e na experiência de um adulto. Sou maduro e forte. Nem ventos, nem tempestades, abalam minha energia de esperança.

Venha sem medo e entregue-se aos meus braços de carinho e proteção. Guie-se seguro em meu ser. Torne-se um comigo e será imensamente feliz. Sou o amor, que necessita passar pela consciência humana para que se torne manifestação de Deus nela mesma. Sou o amor, em todas as formas possíveis de existir.

Felicidade frente ao inevitável

Na vida de todo ser humano ocorrem certos fenômenos psíquicos que precisam ser administrados com equilíbrio visando a própria felicidade. São inevitáveis e se constituem em formadores dos alicerces da personalidade. Trazem em si lições embutidas que devem ser captadas para que se estruturam importantes instrumentos psíquicos de aquisição da felicidade.

Cada um deles se constitui numa espécie de arquétipo que atua em reverso favorecendo, de fora para dentro, o surgimento de novas percepções do espírito. Impulsionam a busca de superação para a conquista da felicidade.

Para que você alcance a felicidade é preciso aprender a administrar esses eventos. Eles poderão continuar a ocorrer em sua vida independente de seu estado de espírito, mesmo que você já se considere feliz. Porém, não serão mais incômodos.

1. Sentimento de tristeza decorrente da sensação de ser ou estar fora de seu verdadeiro mundo, de pertencer a outra dimensão. Esse sentimento decorre da própria condição de se estar num corpo perecível e que não acompanha a evolução da alma. Pode também ser originário da saudade de Deus, de um outro lugar que se encontra em nosso inconsciente ao qual achamos pertencer. É um sentimento de inadequação ao tempo e

adenáuer novaes

ao lugar onde se vive. Esse sentimento pode levar algumas pessoas à tristeza, ao choro e, às vezes, à depressão. Pode ocorrer desde a infância. É mais comum na idade adulta. Independe de se viver só ou em companhia de alguém, de se ter gerado família ou não. A administração dessa ocorrência se dá à proporção que você se sinta conectado ao Universo. Adquira a certeza de que outras pessoas também se sentem assim. Pense que existe um lugar onde há alguém que espera por você e que esse encontro será possível quando estiver feliz onde se encontre. A felicidade ainda não será lá, pois, você ainda não se encontra feliz o suficiente para merecer estar com aquela ou aquelas pessoas que lhe aguardam. Fale a alguém sobre esse sentimento. Compartilhe o que você sente, pois, isso lhe trará alento. Quando sentir aquela sensação, lembre-se de projetar a realização de alguma transformação que deveria ser feita em você, cuja concretização tem sido difícil. Pense que você conseguirá alcançar aquele encontro na medida que proporcionar sua própria

transformação. Aquele sentimento lhe permitirá conectar-se à esperança de uma outra vida onde aquela felicidade é possível. Não espere até lá. Tente realizá-la aqui e agora. Continue com a esperança, mas torne-a possível.

2. Sentimento de ser só no mundo e completamente incompreendido por ele. Isso decorre da singularidade de cada ser humano, visto que não existe ninguém exatamente igual a outrem.

Cada pessoa é um ser em si e a felicidade se torna cada vez maior quando ela descobre sua natureza essencial. Esse sentimento se consolida conforme vamos percebendo que as pessoas são diferentes entre si e que elas não correspondem ao que imaginamos que sejam. Aos poucos, vamos verificando a diferença entre a imagem que formamos das pessoas e aquilo que elas são de fato. Isso nos isola uns dos outros. Quando nos sentimos incompreendidos é porque o sistema de valores que adotamos não é compatível com aquele que é vigente. A solidão que ocorre

Felicidade sem Culpa

re, mesmo quando estamos fisicamente acompanhados, pode nos levar ao desespero e à fuga de nós mesmos, regulando com a busca de compensações externas para suprir o vazio por ela provocado.

A solidão é inerente ao ser humano em face da sua condição de criatura. Toda pessoa almeja o encontro com seu criador, com a 'mãe' que a gerou. Quando você se sentir assim, sozinho em relação ao mundo, pense em tentar mostrar aos outros

o quanto eles também estão sós quando se colocam distantes de Deus. Aproxime-se você do Criador e a solidão se ameniza. Sua felicidade é uma conquista pessoal, realizável no coletivo.

3. Sensação de que algo iminente e absurdo vai acontecer e que será descontrolado. Essa sensação é decorrente do medo do desconhecido e da incapacidade que temos de ter controle sobre tudo. A vida é muito mais complexa do que imaginamos e por isso temos medo. Nossa consciência é muito limitada para entender tudo e para favorecer ao espírito uma visão mais ampla da Vida. Somos levados a restringir nossa percepção a fim de mantermos o equilíbrio psíquico. Essa sensação, consolidada

pelos medos típicos da infância, na idade adulta se transfere para algo considerado sobrenatural. Esse evento costuma ocorrer quando as pessoas se encontram em momentos nos quais são submetidas a testes sob tensão. É nesse momento que a insegurança e a falta de um referencial mais sólido acontece. Quando nossas capacidades são submetidas à prova, sem termos a certeza de que sairemos vitoriosos, aquele sentimento ocorre. Não é possível alcançarmos a felicidade se ainda nos descontrolamos

diante de tais eventos. Talvez, seja melhor pensar que tudo o que pode ocorrer com o ser humano representa uma contribuição de Deus para que ele, ao final, alcance sua felicidade. Para que possamos melhor administrar aquela sensação, precisamos não só enfrentar cada situação que nos aproxime dela como também fortalecer nossos laços de ligação com Deus. Temer o desconhecido é se tornar criança diante da vida que, por não compreendê

adenáuer novaes

la, procura se esconder no colo materno. Lembre-se de que sua felicidade prescinde de saber tudo e de controlar tudo. Nada acontece ao ser humano que não seja para seu bem.

4. Desejo de revide a qualquer agressão ou sensação de que foi inferiorizado. Esse sentimento ocorre com todo ser humano em decorrência de sua raiva natural quando se sente ameaçado. Ter raiva decorre de nossa herança animal que permite o afloramento do instinto de sobrevivência atizando a defesa diante do perigo iminente. Devolver uma agressão, seja da mesma maneira que a recebeu ou de uma forma ampliada, fisicamente ou verbalmente, é natural no ser humano. Sendo ou não agredida, qualquer pessoa quando se sente exposta a uma humilhação, mesmo que não tenha havido o propósito, tende a esboçar uma reação. Reagir é natural e necessário. Porém, é preciso aprender a reagir de uma forma que venha a concorrer para a felicidade. Através de palavras e de sentimentos pode-se reagir sem agredir ou sem que nos sintamos superiores aos outros. As palavras devem ser colocadas, na reação, de tal forma que promovam a percepção da dignidade de quem fala; que levem o outro a aprender alguma coisa de nobre; que permitam reflexão profunda sobre o sentido da Vida. Calar-se pode ser fato gerador de mágoa ou reforçador de algum complexo. A felicidade compreende a sabedoria

em responder ao que vem de fora em confronto com o que existe em nosso íntimo.

5. Desilusão e desencanto com pessoas e com o mundo. Isso decorre das exigências que mentalmente fazemos em relação ao comportamento das pessoas. Essas exigências muitas vezes decorrem da contaminação que nos permitimos submeter ao aceitar a imagem que o outro passa de si mesmo como se fosse sua real natureza. Devemos entender que cada ser humano tem o direito de mostrar o melhor de si, e nós, o dever de compreender que sua totalidade não aparece naquele momento.

Felicidade sem Culpa

Desiludir-se ou desencantar-se é necessário em face da ilusão e do encanto que nós mesmos criamos. A felicidade deve superar

os encantos e as ilusões criadas pelo ego que não transcende a realidade material. As pessoas não são obrigadas a corresponder à imagem que dela fazemos ou que aceitamos formar em nossa mente. As pessoas são iguais a nós mesmos. Para que a felicidade não seja arranhada pelos desencantos e pelas decepções, aprenda a esperar tudo de qualquer um. Todo ser humano, por mais ajudado que possa ter sido por você, é capaz de qualquer ato contra você. Espere o melhor do ser humano e saiba receber a parte negativa da sombra dele projetada em você. Saiba, com naturalidade, entender a ingratidão e a raiva do outro contra você, mesmo que sua posição seja de benfeitor. Do ser humano espere tudo e lhe dê amor. A felicidade é também saber receber o que vier e devolver o amor. O que você recebe é fruto do que plantou em alguma época. Não pense que seus feitos, por melhores que sejam, irão colocá-lo em regime de exceção. Os bons atos que praticamos não garantem isoladamente a gratidão das pessoas. Cada um devolve à Vida o que estiver lhe incomodando. Precisamos aprender a buscar a felicidade sem exigir dos outros qualquer bem-estar para nós.

6. Descoberta real da morte antes dela ocorrer. Todos nós enfrentamos esse sentimento de mortalidade, de perda de sensação de que iremos desaparecer. É uma sensação que exige muito da mente, a qual tende a afastá-la depressa. Não se sustenta um pensamento desse por muito tempo. Recorremos à integridade do ego que se exige imortalidade e, por isso, teme a morte. É preciso que enfrentemos tal sentimento ou descoberta, conscientes de que se trata de um fato irreversível. A morte virá nos convidar a transpor os desafios da matéria a fim de alcançarmos a plena imortalidade. O desapego e a consciência da imortalidade nos farão encarar a morte como uma passagem ou um portal que nos leva à dimensão espiritual. A felicidade é alcançada

adenauer novaes

no grau em que aceitamos a mortalidade do corpo sem que isso nos deixe preocupados ou tensos diante de sua iminência. O fenômeno da morte é rejeitado pela consciência em face de sua necessidade de manter-se acesa, direcionando energia psíquica para coisas e fatos externos. A morte significa devolver a energia psíquica para o inconsciente, o obscuro e desconhecido território da psiquê. Isso não é admitido com facilidade pela consciência. O hábito de mergulharmos no inconsciente, seja através da análise dos sonhos, pelas portas da meditação, pela imaginação ou por outros processos, nos permite aos poucos encarar a morte com mais tranquilidade. A felicidade que desejamos se torna mais acessível na razão que conseguimos entrar em contato com o

mundo subjetivo e espiritual no qual vive a psiquê.

7. Necessidade de liderar algum grupo. Ter algum tipo de responsabilidade sobre alguém é uma experiência a que todos nos submetemos, seja na família, no trabalho ou em alguma atividade de lazer. Até mesmo na própria religião que professamos somos convidados a instruir alguém, a orientar outra pessoa que se encontre em sofrimento ou na escuridão sem fé. Esse tipo de experiência nos permite perceber a noção de responsabilidade com outrem. O sentido de conduzir ou de participar do destino de alguém significa entrar em contato inconsciente com o deus que habita em nós. Exercemos nesse momento a paternidade divina latente em nosso psiquismo. No momento em que estivermos naquele exercício devemos cuidar para, não só aprender a orientar, como também a passar o melhor de nós aos outros.

8. Desejo de ter conhecimento superior sobre algum tema, demonstrando sabedoria sobre determinado assunto. Todos enfrentamos a necessidade de demonstrar sabedoria diante de alguém no intuito inconsciente de compensar seu próprio complexo de inferioridade. Nem sempre é possível refrear o impulso de demonstrar saber mais que alguém, principalmente

Felicidade sem Culpa

quando esse alguém pretende fazer o mesmo. Aquela necessidade deve ser preenchida com o desejo sincero de realmente ter sabedoria. Isso deve impulsionar-nos a ir ininterruptamente na busca do saber. Mesmo quando alcançamos o saber que buscávamos, devemos ter a noção correta do que fazer com ele a fim de não nos tornarmos soberbos e vaidosos, o que irá demonstrar exatamente o contrário, isto é, a falta de sabedoria. Diante do impulso é preciso colocar em mente a nossa real ignorância sobre a Vida e sobre o outro, para que saibamos aprender com qualquer evento no qual estejamos envolvidos.

Embora esses eventos sejam inevitáveis, pode-se perfeitamente antevê-los e prevenir para que se aproveite ao máximo possível sua ocorrência. Nenhum de nós alcançará a ciência perfeita de todos os eventos do Universo, mas, certamente, poderemos nos preparar para que, quando atravessarmos o inevitável, o façamos com alegria, entusiasmo e felicidade.

Garantias provisórias para a felicidade

Talvez o conceito de felicidade seja um tanto utópico para você. Pode ser que a considere algo ainda distante de sua realidade,

o suficiente para tentar, por várias vezes, alcançá-la sem
oconseguir. É possível que você já tenha pensado em desistir de
procurá-la insistentemente; e o cansaço e as dificuldades tenham
sido mais fortes fazendo com que você a achasse inatingível.

Caso

isso esteja acontecendo com você é melhor recomeçar a buscála.
Porém, de outra maneira e com uma estratégia diferente.

Algumas dicas são importantes, e é preciso que você as
encare como desafios menores, pois não são difíceis de alcançar.
Se alguma delas se tornar um fardo a você, abandone-a
momentaneamente

até que, num outro momento, a retome. Após ter alcançado
qualquer delas, é importante que você saiba manter sua
conquista pelo maior tempo possível.

Em primeiro lugar, não esqueça de considerar que está em
jogo sua própria felicidade e sua independência. Os méritos pela
conquista serão seus.

Busque realizar um mínimo de coisas na vida. Elas podem
ser pequenas, mas com certeza serão importantes conquistas e
poderão vir a lhe assegurar um sentimento de felicidade. Talvez,

Felicidade sem Culpa

não seja a felicidade plena, mas, será aquela que a condição
humana,
e, em especial, as suas possibilidades permitem.

Relacionei algumas conquistas que você deve buscar como
metas provisórias à felicidade. Caso você já as tenha
conquistado,
vá adiante e se não as considerar importantes ou não as tiver
experimentado, tente repeti-las como vivências preparatórias à
felicidade.

1. Sentimento de pertencer a um grupo referencial.

Verifique a que grupo você se referencia. Será que é à família
da

qual você se originou? Será seu grupo religioso? Será seu grupo
de amigos? Ou se sente ligado a um grupo que não tem qualquer
vínculo com a sociedade mais próxima de você? Descubra qual o
seu grupo e fortaleça seus laços com ele, no mesmo nível em que
ele lhe traga efetiva felicidade. Caso o grupo ao qual você se
vincula

seja motivo para sua infelicidade, lembre-se de que seus laços
com ele não devem ultrapassar aqueles que mantém nas relações
normais que estabelece com outros grupos. Busque, então,
estabelecer

e manter laços com outro grupo referencial que efetivamente
lhe traga a sensação de felicidade. É importante que você
tenha laços fortes com algum grupo de referência. Por mais auto-

suficiente que você possa ser, sua solidão genética lhe pede companhia para compartilhamento de experiências.

2. Sentimento de utilidade para a sociedade da qual faz parte. É preciso que desenvolva internamente essa consciência de que algo de útil você faz para que a sociedade se transforme. Caso você ainda não realize nada que melhore a sociedade, é necessário que inicie imediatamente. Algo de útil não quer dizer exclusivamente gratuito. Mesmo que o seu seja um trabalho remunerado e que concorra para a melhoria da sociedade, ele deverá lhe dar a consciência de que você faz parte do grupo daqueles que não perderam o 'trem da história'. Você é útil e trabalha para que o plano de Deus dê certo. Procure fazer algo, gratuita

adenáuer novaes

mente ou não, para que você seja útil à sociedade. Isso é fundamental para sua felicidade. Se você considera que o trabalho do qual faz parte é pouco, ou não concorre para a melhoria da sociedade, então é hora de engajar-se na rede de ajuda comunitária envolvendo-se em grupos que se prestam ao desenvolvimento social. Existem organizações que aceitam trabalho voluntário que necessitam de sua colaboração. Cuidado para que você não continue usando o argumento da falta de tempo. Lembre-se de que tudo em matéria de tempo é questão de prioridade e qualidade de seu uso; utilize o seu a serviço de sua felicidade.

3. Reconhecimento externo e interno do seu valor pessoal. Talvez você não se dê conta da importância de um elogio e das vezes em que ele foi importante para que mantivesse seu bom humor e sua determinação em viver. A falta dele pode levar muita gente ao derrotismo e ao desespero diante das dificuldades a enfrentar. Os pais podem se tornar poderosos impulsionadores de seus filhos sempre que lhes elogiarem sinceramente aquilo que eles têm de bom, não lhes realçando os aspectos negativos quando os mostrarem. Embora, na idade infantil, isso tenha um peso grande e decisivo para que se torne uma personalidade madura e segura, é na idade adulta que isso tem maior importância, servindo inclusive para a vida toda. Um elogio pode nos realçar a vaidade, porém, quando estamos maduros, pode nos levar a ganhar mais confiança em nós mesmos. Talvez não seja mais possível receber elogios dos pais. Se assim é, então você deverá ser seu próprio impulsionador. Se nada há em você que mereça elogios, então faça por merecer. Cultive uma personalidade digna de elogios e se ninguém os fizer, nem você deve esperá-los, faça-os a si próprio. Quando você encontrar reais motivos para elogiar-se, tenha certeza de que

virá o reconhecimento externo. Sua felicidade passa pela existência destes dois tipos de reconhecimento, o externo e o interno. É claro que você não deve realizar as coisas em busca des

Felicidade sem Culpa

se reconhecimento. Ele virá naturalmente, tão logo você a ele faça jus. Ser feliz é também fazer coisas que nos tragam a certeza de algum valor pessoal; valor que agregue à personalidade a consciência de dever cumprido e a contribuição para a harmonia no grupo e na sociedade dos quais fazemos parte.

4. Realização de metas sociais mínimas de seu grupo referencial. Metas sociais são realizações coletivas que contribuem para o equilíbrio social, a manutenção do progresso e a melhoria da sociedade. Isso significa que você deve pertencer a um grupo familiar ou outro que lhe seja referencial e que ele deve ter certa importância na evolução da sociedade. Seu grupo deve ter algum tipo de significado social. No caso de ser um grupo religioso seu problema já está resolvido, visto que, toda religião concorre para o bem estar social. Quando é um grupo político, é preciso se ter certeza de seus objetivos sociais através de meios lícitos. Caso seja sua própria família, verifique se seus membros, em conjunto, possuem valores nobres e desempenham um papel social positivo. Pergunte-se qual a importância social de seu grupo referencial. A resposta deverá preencher os requisitos que são exigidos para que um grupo seja valorizado socialmente. Sua felicidade recebe então a contribuição mínima pelo fato de você pertencer a tal grupo. É pouco, mas lhe confere algum grau de satisfação.

5. Realização de tendências arquetípicas básicas. As tendências arquetípicas básicas são desejos naturais de todo ser humano enquanto ser social. Algumas pessoas podem já ter satisfeito essas tendências básicas por algum mecanismo inconsciente ou por ter educado suas aspirações, mesmo assim elas já fizeram parte de sua vida consciente em alguma época. São elas: relacionar-se com alguém, ter um filho, possuir algum bem material em seu próprio nome, saber suas origens familiares, dirigir sua própria vida, além de querer ser uma personalidade resolvida em

adenáuer novaes

algum sentido. Elas, quando satisfeitas, conferem ao ser humano um certo grau de satisfação que o faz sentir-se feliz. São tendências de tal forma enraizadas em nossa psiquê que nos permitem, ao satisfazê-las, acreditar que alcançamos a felicidade. Essa felicidade não é de forma nenhuma contrária àquela que se deve alcançar de modo pleno. Ela é apenas um ensaio. Mesmo assim expresse sua felicidade ao atingir essa etapa.

6. Mínima estabilidade financeira necessária à manutenção de sua própria subsistência. O alcance dessa meta é relativamente difícil. Não só pela dificuldade em se estabelecer um horizonte nítido e estável de renda financeira como também pelas difíceis condições de estabilidade de emprego e até de consegui-lo. Algumas pessoas que alcançam tal estabilidade acreditam ter chegado a um certo grau de felicidade. Isso deve ser considerado apenas como um patamar, pois não se pode ser feliz estando-se na miséria e sem que sejam satisfeitas condições mínimas de subsistência. Um salário digno é fundamental para que se tenha alguma segurança, a fim de se utilizar a mente com criatividade e disponível para que se almeje crescer espiritualmente. Buscar melhores salários e ter alguns recursos financeiros torna-se importante, pois, isso faz parte do sistema social no qual nos estruturamos. Enquanto o próprio sistema social não favoreça, ser capaz de pagar suas contas de moradia, alimentação, educação, transporte, comunicação e lazer torna-se fundamental para que se alcance a felicidade. Buscar essa condição, portanto, é importante e deve ser visto como uma garantia provisória à felicidade. A pobreza, como condição para o crescimento espiritual, não condiz com um Universo preenchido de estrelas e com uma Natureza pródiga à disposição do ser humano. O contrário, porém, também não garantirá a felicidade. O mínimo necessário é fundamental, pois, não só assegura a tranquilidade pessoal como contribui para a produtividade social a serviço do próprio indivíduo. Coloque sua felicidade condicionada ao atingimento das

Felicidade sem Culpa

mínimas garantias, estabelecendo um patamar adequado. Verifique se seu patamar não está aquém de suas necessidades ou possibilidades. Estabeleça um mínimo pessoal, sem exigir que seja igual ao de outrem. O que você conseguir a mais que isso sempre deverá significar responsabilidade ao dispor do que lhe sobra.

7. Realização mínima e coerente de seus próprios instintos sem submergir a eles. Chamo de instintos as necessidades de alimentar-se, 'fazer amor', apaixonar-se, utilizar sua raiva, 'sair do sério', dentre outros. Nossa natureza animal é mais intensa que a intelectual. Nossos instintos costumam predominar sobre nossa capacidade racional e isso não constitui risco à evolução, pois eles são guias primordiais para ela. A questão é que, nem sempre, sabemos lidar com eles. A eles nos submetemos ou, então, os tolhemos com prejuízo psíquico incalculável. Precisamos saber utilizá-los adequadamente colocando-os a serviço de nossa felicidade. A rígida repressão a eles, ou sua liberação inconseqüente, têm sido motivos para uma série de desequilíbrios psicológicos. Quando permitimos que esses instintos se coloquem à frente da razão, e isso não raro acontece, abrigamos a culpa por força da idéia de que eles são prejudiciais. A consciência de que eles são guias importantes, e sua utilização adequada e com moderação, pode representar a possibilidade de se sentir aliviado da tensão imposta pelos costumes e hábitos rígidos. A felicidade não é uma fantasia nem um êxtase místico transcendente, acessível apenas a alguns poucos. É, ao contrário, uma possibilidade do ser humano simples que a constrói a partir dos pequenos atos da própria vida. A vida humana é um feliz encontro do espírito com a matéria e esta não deve ser minimizada. Na vida, precisamos aprender a lidar com nossos instintos, colocando-os no lugar que a evolução lhes reservou, isto é, na base de nossos pensamentos e atos.

8. Liderar algum grupo tendo-o, em algum momento, sob sua responsabilidade. Somos convidados a exercitar o

adenáuer novaes

comando de alguma situação inevitável. Já coloquei que todos passamos em algum grau por essa experiência. Caso você ainda não tenha passado, experimente preparar-se adequadamente, para quando chegar a hora, vivê-la intensamente, retirando o maior proveito possível. Caso você tenha medo de fazê-lo, lembre-se de que a fuga adia sua conquista e a torna cada vez mais difícil.

Experimente tomar sob sua responsabilidade a condução de algum processo no qual você esteja envolvido. Não pense em insucesso e, mesmo que ele ocorra, será um aprendizado a você. Lembre-se de que só se aprende a fazer algo depois de repetidas experiências de erro e acerto. Na vida devemos aprender com os acertos, com os exemplos de outros e com os próprios erros. Não se intimide com a reação contrária ao seu propósito. Vá firme e suavemente conduzindo o que lhe parece ser importante. Sua felicidade passa por saber dirigir a própria vida. É dessa forma, conduzindo processos menores, que você se capacita a conduzir

a própria felicidade.

Os medos que
impedem a felicidade

Medo da morte

Vença o medo da morte valorizando a vida e considerando que a feliz morte advém da feliz vida. Sua felicidade pode ser alcançada independente do fato da morte ser inevitável. Tente estabelecer que sua felicidade pode ocorrer no breve espaço de tempo de sua vida, não importando sua duração. Suas crenças sobre o que ocorrerá após a morte podem lhe ajudar, mas também lhe fazer ter a falsa idéia de que será muito diferente do que você vive hoje. Qualquer que seja seu conceito de vida após a morte e, mesmo que você em nada acredite, viva como se cada dia fosse o primeiro e o último de sua vida. A morte deve ser encarada como um grande alívio à consciência, mesmo que isso nem sempre ocorra, pois nos permite penetrar no inconsciente divino, no qual tudo pode ser explicado. Permita-se ser feliz com

ou sem medo da morte. Deixe que ela venha no seu tempo e com a sua mensagem própria. O medo da morte na consciência impede que a felicidade encontre nela seu campo de realização. Não permita que ele permaneça muito tempo naquele campo, dando-lhe atenção quando as situações assim exigirem. A felicidade passa pela consciência da morte como uma necessidade do corpo e da

adenáuer novaes

mente. Sem ela a totalidade da vida não caberia no corpo perecível e na consciência limitada. Portanto, seja feliz, mesmo sabendo da inevitabilidade da morte a partir do momento do nascer.

Medo de ser punido

A agressividade é um instinto natural que todos possuímos. A agressividade contra o ser humano é de origem primitiva, pois ela é fruto das necessidades de sobreviver e proteger-se, que são anteriores à vida nas cavernas. Portanto, esse medo está enraizado em você e lidar com ele lhe exige adquirir a consciência de que você também está preparado para enfrentá-lo. Seu organismo e sua mente se estruturaram também para reagir e viver diante das contingências aversivas de origem externa. As punições, contra o corpo ou não, são fruto de uma sociedade ainda desigual e de nossa inferioridade espiritual. Seus atos devem seguir seus pensamentos,

idéias e emoções. Eles terão conseqüências negativas enquanto estiverem em desacordo com as normas sociais. Mudá-los ou não é uma opção sua. Qualquer que seja sua opção, você deve ser maduro o suficiente para aprender a aceitar qualquer conseqüência decorrente de sua decisão. Talvez seja melhor, para que você seja realmente feliz, buscar uma maneira de pensar e agir que lhe traga menor possibilidade de sofrer qualquer punição.

Lembre-se de que sua felicidade tem um preço e, às vezes, esse preço impõe certas doses de dor ou de sofrimento. Supor-te-as e busque considerá-las meras contingências da vida.

Nenhuma

conquista se obtém sem sacrifício. O suor e as lágrimas que possam advir de sua busca devem valorizá-la ainda mais; porém, não se limite por medo dela. Ouse. Sem aventura e ousadia se vive, porém não se sente o sabor da Vida.

Medo de desagradar ao pai ou à mãe

Nem sempre isso se configura como um medo, porém, é algo que nos impede de realizar certas coisas e quando não, nos

Felicidade sem Culpa

inocula a culpa. Você deve aprender que sua felicidade, embora possa contar com a ajuda de terceiros, é uma conquista pessoal. As influências maternas e paternas têm um peso muito grande em nosso destino, porém devem ser conscientizadas, como também avaliados os seus limites. Desagradar pai ou mãe, quando se tem consciência das conseqüências e se sabe que, naquele momento, isso é o melhor para si mesmo, pode ser sinal de competência pessoal. Mesmo que sua atitude ou escolha desagrade suas tradições familiares, e isso seja seu próprio destino, assum-a de forma madura e seja capaz de explicar sua decisão sem necessitar romper com ninguém ou magoar-se. Porém, cuidado para não escolher seu destino apenas como uma forma de contrariar ou rebelar-se contra os valores paternos. Você acabará vivendo sua vida em função do que quer evitar. Nada demais em seguir as orientações familiares quando elas concorrem com as suas. Também nenhum problema há em seguir essas orientações mesmo que sejam contrárias às suas. Elas podem ser o melhor para você. Nesse caso é preciso ter flexibilidade

com o próprio destino. Sua felicidade pode ser compartilhada com seus familiares como também pode proporcionar felicidade a eles. Lembre-se de que você teve ou tem a família que merece e na qual precisa aprender alguma coisa. Seja feliz com ela ou sem ela, mas nunca esqueça de que a ela você tem no mínimo que ser grato. Foi ela que lhe fez estar no mundo e que lhe proporcionou ir em busca de sua felicidade.

Medo de ser agredido

A agressão física, de que temos medo também por causa

da violência urbana, pode ser evitada o quanto menos nos expusermos.

Porém, ninguém pode se isolar do mundo e evitar viver nele. Por mais que nos protejamos, estaremos sujeitos à violência

enquanto a sociedade for desigual e pobre espiritualmente.

Devemos

pensar que uma agressão física que, por exemplo, um assaltante possa cometer contra nós, é sempre uma resposta da Vida

adenáuer novaes

a nós mesmos, solicitando aprendizado. Nada nos acontece que não seja para o nosso bem e para que aprendamos alguma coisa. A possibilidade de sofrer uma agressão deve ser encarada como um evento factível e que nos trará algum benefício. Não tenhamos medo do que, por nossa causa, se tornou inevitável. Por outro lado, ser agredido é considerar-se vulnerável ao mundo. Muitas vezes nos permitimos a agressão por considerarmos nossa honra um título concedido pela sociedade. Ninguém perde o que lhe pertence. Só perdemos aquilo que não é nosso ou que precisamos aprender a usar. Ser feliz, sem medo de sofrer qualquer tipo de agressão, seja física ou moral, requer consciência da sua própria

destinação divina. Lembre-se sempre de que nós fomos gerados por Deus para a felicidade e não para a destruição.

Medo de ficar só

A felicidade é um bem solitário, visto que é relativa a cada indivíduo. Constitui-se num padrão pessoal de ser. Mesmo que estejamos ao lado de alguém, nossa felicidade só poderá ser compartilhada

parcialmente, pois o sentimento profundo que tenhamos só será sentido por nós e por Deus. Ficar só é uma situação necessária em algum momento de nossa vida. Caso a Vida nos tenha imposto essa contingência devemos encará-la como um evento importante para que aprendamos alguma coisa com a solidão.

Ser feliz sem uma companhia física, seja de um parceiro ou de um familiar, pode ser um recado da Vida para que sejamos úteis coletivamente. Caso você seja uma pessoa solitária e queira

ser feliz mesmo na solidão, busque fazer alguma coisa para a coletividade.

Condicionar a felicidade a ter a companhia de alguém com quem possamos viver uma relação amorosa é um ideal fantasioso que introjetamos das regras sociais e que, muitas vezes,

nos impede da valorização real dos vínculos que a vida oferece. Faça algo que lhe traga satisfação e proporcione ao mesmo tempo benefícios sociais. Talvez o motivo de sua solidão seja exatamente

o fato de você fazer muito pouco pela sociedade na qual

Felicidade sem Culpa

vive. Faça algo pela sua felicidade realizando alguma coisa pela felicidade de alguém. Comece pelo bem coletivo, preferencialmente de forma anônima. Experimente cultivar algum tipo de atividade na qual você possa envolver pessoas amigas que compartilhem de sua solidariedade. Talvez você descubra que o egoísmo é um dos responsáveis pela nossa solidão externa.

Medo de perder algo

Perdemos aquilo que retemos egoisticamente. É preciso que aprendamos a administrar bens sem deixar que eles nos possuam. O medo de perder coisas advém da dificuldade em se perceber independentemente dos objetos externos. Esse medo também é consequência do apego que se tem às coisas e ao valor que se atribui a elas. Mesmo que tenham sido adquiridas às custas de muito sacrifício, é preciso que aprendamos a entender que a vida só nos tira coisas com o intuito de aprendermos a valorizá-las adequadamente. Sua retirada de nossa vida representa um carma em curso, ao qual devemos nos posicionar com equilíbrio, calma e reflexão para extrair da experiência de perda o melhor possível a fim de não precisar repeti-la. Perguntar-se sobre o que a Vida quer ensinar e para quem ela se utilizou daquela forma. É adequado pensar que não se deve negligenciar a guarda dos bens que se possui ou tampouco não ligar para o fato de perdê-los sem que se tenha responsabilidade direta por isso. Deve-se atribuir valor ao fato da perda como um mecanismo educativo. A felicidade passa pela valorização dos bens que se possui e pela consciência da relatividade dessa posse. Ser feliz é poder ter as coisas, porém, saber viver com o mínimo delas. Tendo-as, ou não, busque sua felicidade. Mostre-se alguém que, independente de trabalhar para ter coisas, conseguindo ou não tê-las, age sem nenhum comodismo, sentindo-se em paz e feliz com o que já conquistou na vida.

adenauer novaes

Medo de perder alguém

Quando nossos horizontes de vida são espirituais as dificuldades e conflitos tornam-se menores. As pessoas queridas às quais depositamos nossos sentimentos se tornam apoios seguros

na vida contribuindo para que ela seja mais feliz. A morte, a separação, uma mudança de domicílio, ou qualquer que seja o motivo que nos retire da convivência com tais pessoas, cada um desses eventos deve ser encarado como um convite para que transformemos a própria vida. Ninguém perde ninguém, já que estamos todos no mesmo planeta evolutivo. Não saímos tão facilmente dele sem que agreguemos valores superiores ao espírito. As pessoas de quem gostamos e das quais nos separamos podem necessitar de algum tempo longe de nosso convívio, a fim de que possam também aprender com novas pessoas. É um tempo para cada um, para que se possa respirar novos ares. Deixe que a saudade chegue ao seu coração e a acolha em harmonia, mas deseje ao ente querido que prossiga sua evolução, esperançoso de um possível reencontro adiante. Não se lamente por uma separação. Acredite que, sem a presença daquela pessoa, você também tem o direito de ser feliz. Não pense que o mundo acabou nem que não é possível viver de forma diferente. Sua caminhada é uma jornada pessoal com ou sem aquela pessoa. Não se considere derrotado, pois a Vida lhe oferecerá, sempre, mais uma oportunidade. Sua felicidade é seu grande objetivo. Cada dia dessa separação é um convite à sua individualidade, para que você se perceba mais próximo de Deus. Seja feliz e deseje a felicidade de quem se ausentou de sua convivência.

Medo de ser descoberto

Geralmente quem acredita ter feito ou estar fazendo algo de errado pensa na possibilidade de ser descoberto, visto que se deflagra psiquicamente o mecanismo gerador da culpa que possibilita o surgimento da crença de estar sendo vigiado. O chamado

Felicidade sem Culpa

'delírio persecutório' tenderá a inibir psicologicamente a pessoa. Ela se limitará e estará convicta de que as pessoas, principalmente aquelas que não desejam que saibam de suas atitudes equivocadas, estão julgando seus atos. Dificilmente conseguirá ser integralmente feliz alguém que carrega a sensação de estar sendo vigiado e julgado por determinada atitude de forma velada. O medo do escândalo ou da exposição de sua privacidade leva o indivíduo a se tornar limitado e incapaz de se sentir efetivamente livre, pois tenderá a se achar não merecedor. O limite de sua felicidade é auto-imposto. Todos temos do que nos envergonhar em face das normas e costumes sociais que nos obrigam a viver personas, adequadas formas de relacionamento com o mundo,

que impedem que apareça nossa sombra. Ao lado das personas das quais necessitamos para nos adaptarmos socialmente carregamos, uma sombra que contém aspectos negados ou rejeitados de nós mesmos. Para vivermos bem em sociedade só revelamos nossa aparente normalidade, e é inevitável que seja assim, pois ocultamos aqueles aspectos contraditórios que podem gerar conflitos.

Ser feliz, sem medo de ser descoberto, significa dizer que se assume o que se esconde, pois as conseqüências do que se faz serão plenamente aceitas, quaisquer que sejam elas. Seja feliz independentemente do que você tem a esconder.

Medo de ser inferiorizado

O desejo de ter alguma importância na vida e de se mostrar melhor do que se é faz parte da natureza humana e representa uma tentativa de superação do fato de ser criatura e não Criador.

Aquele medo é parte integrante da luta pela sobrevivência quando se acredita que os valores podem ser adquiridos pela inferioridade de alguém. É por causa desse medo que o orgulho assume

o comando de certas idéias e atos na vida das pessoas. Ele nos cega na medida que nos induz a uma forma de pensar, como se fôssemos melhores do que os outros. Lembre-se de que você não é melhor ou pior que qualquer ser humano. Você é apenas

adenáuer novaes

diferente de todo ser humano, possuindo qualidades, tanto quanto o outro, que se apresentam em maior ou menor intensidade que nele. Aquele medo é fruto também da insegurança do que se é e do desejo de superar-se a fim de atingir uma imagem idealizada

de si mesmo. Ser feliz passa pela consciência da própria singularidade, percebendo-se diferente e único em sua natureza essencial. Nada, nem ninguém, é superior em face dos referenciais com os quais geralmente se estabelecem comparações. Quando

o referencial é Deus, nada suporta uma superioridade ou inferioridade.

Adquira a consciência de seu valor relativo e considere sua igualdade com os outros, pois todos estamos na busca da felicidade. Uns mais adiantados do que outros, porém, nem por isso, superiores numa escala que deva nos inferiorizar. Ser feliz

sem se inferiorizar é aceitar as diferenças externas que a vida nos

impõe e considerar que a felicidade é patrimônio de todos, sem distinção de etnia, credo, condição sócio-econômica ou nacionalidade.

Somos filhos de Deus e merecemos a felicidade. Não devemos

tentar superar o sentimento interno de superioridade, ou de inferioridade, humilhando alguém, mesmo que em pensamento. Tampouco, devemos nos sentir humilhados quando o orgulho de outrem falar mais alto. A felicidade compreende a compreensão do desejo do outro, permanecendo em paz e em busca do si mesmo, essência divina.

Medo de não atender às expectativas

Todos queremos nos sentir importantes para alguém. Muitos ainda vivem em função de sua imagem pública. Desejamos atender às expectativas de uma pessoa, da família, de um grupo referencial, ou da cultura na qual estamos vivendo. Por um lado, isso pode nos impulsionar para um futuro promissor, por outro, nos alienar por toda a vida, pois, se pode correr o risco de viver-se a vida esperada pelos outros. Para ser feliz, é preciso separar suas expectativas daquelas que vêm de fora. Quando as expectativas geradas pelos outros podem ser correspondidas e coinci

Felicidade sem Culpa

dem com o projeto de vida da pessoa, isso se torna estruturante; porém, quando elas estão além de nossa capacidade ou diferem do projeto de vida que gostaríamos de adotar, elas nos levam a frustrações no futuro. Quando decidirmos não mais atender às expectativas externas, principalmente daqueles que nos ajudaram a consolidar nossa personalidade e contribuíram para que chegássemos aonde nos encontramos, certamente teremos que ter alcançado maturidade e segurança. Desagradar alguém que nos é querido não é tarefa fácil. Requer firmeza nos próprios princípios e amorosidade na hora de declará-los. A felicidade pessoal pode nos obrigar a afirmação do nosso próprio destino, mesmo que ele contrarie aquele que nos habituamos seguir.

Medo de dirigir a própria vida

Ninguém deve abdicar de conduzir seu próprio destino. Mesmo sabendo que ele está atrelado ao de outras pessoas, deve-se ter consciência de que na vida temos que aprender a fazer as próprias escolhas. Cada escolha proporcionará conseqüências que poderão nos trazer sofrimentos ou felicidade. Devemos lembrar que toda vitória depende de sacrifício. Assim é com a felicidade; ela exige não só sacrifício como também uma boa dose de renúncia. Durante toda a vida escolhas devem ser feitas e não podemos temer suas conseqüências, pois, se isso ocorrer, dificilmente as faremos. Não escolher é não viver. Uma vez estando na

vida, torna-se inevitável assumir as escolhas. Quanto mais adiarmos assumir o comando de nossa vida, mais adiaremos nossa felicidade. Não tenha medo de decidir, nem receio de que as coisas dêem erradas. Melhor errar fazendo que se omitir e continuar alienado. Buscar ajuda para saber escolher pode ser importante. Embora isso nos possibilite um menor número de equívocos, nem tudo se pode abdicar de decidir solitariamente. Há coisas que só dependem de nós e é exatamente o decidir sozinhos que nos fará aprender. Arrependa-se do que fez quando isso trouxe infelicidade a você ou a alguém, mas arrependa-se

adenáuer novaes

ainda mais quando seu medo de fazer escolhas não lhe permitiu ter feito o que lhe competia em benefício de sua felicidade. Seja feliz assumindo o comando real de sua vida.

Medo do desconhecido

Ninguém tem controle total sobre a Vida. Nenhum ser humano tem certeza de nada nem está seguro de como será seu próprio futuro. Muito embora o futuro da humanidade seja uma incógnita, o futuro do ser humano é ser feliz, disso não tenha dúvida.

Os planos de Deus certamente incluem a felicidade do ser humano, porém, as estratégias que Ele utiliza nem sempre podem ser antevistas. Caso você tenha medo do desconhecido, fique sabendo que a maioria das pessoas também tem, porém, talvez elas já tenham adquirido controle sobre o próprio. Elas descobriram

que de nada vale antecipar com hipóteses o que não se tem certeza de como será. Elas também têm consciência de que não se tem a capacidade de saber tudo, principalmente o que depende de infinitas variáveis. Essa antecipação deve ocorrer dentro daquilo que se pode alcançar, porém, quando se trata de querer coisas improváveis ou impossíveis, pode-se incorrer na ansiedade doentia. De nada adianta achar que o desconhecido é ameaçador ou que necessariamente virá contra nós. É preciso ter confiança em Deus e na própria capacidade em superar obstáculos. A Vida não nos presenteia com coisa alguma que não possamos utilizar em nosso proveito. Querer antecipar o futuro como se ele fosse algo ameaçador pode nos fazer viver em constante sobressalto, achando que a Vida nos trará sempre o negativo. Caso realmente

o futuro venha lhe trazer algo de ruim ou de negativo, tenha certeza de que aquilo será instrumento impulsionador de seu crescimento e lhe possibilitará ser melhor pessoa do que você é. Sua felicidade ocorrerá, porém, estará sendo adiada durante o período em que continuar com seu medo a respeito do que não pode

ser por você controlado.

Felicidade sem Culpa

Medo de espíritos

Esse é um medo antigo da maioria das pessoas, pois conduz o ser humano ao campo do 'sobrenatural', ao obscuro terreno da imaginação levada ao sombrio. O domínio dos espíritos é a noite, o escuro, o mágico e fantasmagórico. A cultura e o preconceito levaram o ser humano a fazer essas associações. É preciso que você desmistifique essa idéia, trazendo à consciência a razão e a maturidade. Tais associações pertencem à fase infantil do ser humano e da própria humanidade. Os espíritos devem ser entendidos como pessoas e, sendo assim, não têm ilimitado poder sobre a Vida. Atribuímos-lhes um poder que de fato não possuem. Em qualquer sistema de crença eles são considerados quase como divindades e isso gera o temor que se tem. Temer-lhes é atribuir-lhes poder sobre sua consciência. Procure uma relação com eles como a que você tem com as demais pessoas, isto é, de respeito e de limites. Nenhum espírito poderá prejudicar sua felicidade se a ele você não lhe der poder. Do outro lado da vida estão espíritos como nós que, além de outros aspectos, odeiam, trabalham, sofrem, amam e buscam ser felizes. Caso você não acredite na existência deles é um contra-senso temer aquilo em que não se crê. Caso você acredite na existência deles, busque compreender sua natureza, seus hábitos e limites. De qualquer forma não os tema, pois, entre você e eles existe apenas uma barreira vibracional, mas não emocional. Tanto quanto eles, continue você a buscar sua felicidade independente da natureza da relação que com eles tenha. Considere que outras formas de vida existem em paralelo, erigidas pelas mesmas leis amorosas de Deus.

Medo dos mortos

Este é o outro nome que se dá aos espíritos. Mortos são aqueles que estão sem um corpo de carne, porém, não estão sem vida. São vivos e vivem muito mais do que alguns que se consideram vivos no corpo físico. A palavra morte possui o poder de nos

adenáuer novaes

fazer entrar em contato com emoções que sugerem destruição, medo, terror, choro, lamentação, perda, dentre outras carregadas

de negatividade. Quando chamamos nossos parentes já falecidos de mortos, estamos contaminando nosso mundo emocional com esses conceitos negativos. Chame-os de espíritos ou a eles se referencie como parentes que retornaram à verdadeira vida. Mesmo que a morte deles tenha sido de alguma forma tranqüila, não deixaremos de fazer as associações. O medo dos mortos é o mesmo que temos de espíritos pelo motivo de fazermos aquelas mesmas associações. Psicologicamente deveremos associar a lembrança

deles à personalidade que tinham, trazendo à consciência os momentos felizes que com eles tivemos ou, se não ocorreram, que poderíamos ter tido. Não se preocupe com a possível sanção que eles possam ter feito, ou fazer, ao seu comportamento, pois o tempo deles já passou. Agora é o seu tempo e seu juiz é Deus.

Não o Deus forjado pelas religiões, mas Aquele que mora em seu coração. Seja feliz com a lembrança dos mortos ou sem ela. Você merece ser feliz, independente de se eles, quando estiveram aqui, tenham sido ou não.

Medo de se expor

Este é o medo dos tímidos e dos retraídos. Em verdade eles têm medo de errar e não querem aparecer como alguém fracassado. Não são suficientemente seguros e maduros para suportar isso. Necessariamente não temos que nos expor em público

nem estar num palco diante das pessoas. Não somos obrigados a ter dotes de oratória ou de representação teatral para fazer o que queremos. Porém, é importante que estejamos preparados

caso essa exposição venha a acontecer ou faça parte de algum processo que nos faça crescer. Quando esse medo for empecilho

à nossa felicidade, se há que enfrentá-lo com pequenas doses de exposição a fim de irmos adquirindo a sabedoria de estar diante das pessoas sem receio de errar. O erro é parte do aprendizado e representa uma experiência dentre aquelas que nos

Felicidade sem Culpa

ajudarão a fazer escolhas. O caminho da felicidade não contém apenas experiências acertadas, mas também aquelas das quais extraímos lições importantes. Saber expor-se é ser transparente e livre da necessidade de receber elogios ou aprovações pelo que se faz. Quando tivermos a coragem de nos expor, quando o momento o exigir, devemos aprender que as outras pessoas, tanto quanto nós, reagem de formas padronizadas quando em público e releguemos seus comentários à pertinência da situação. Vença o medo da exposição considerando que seu juiz é Deus e seus erros fazem parte de sua iniciação para a Vida e para sua felicidade.

Medo de doença grave

Uma doença grave é uma possível interrupção antecipada na vida de alguém. É um convite à reflexão para o doente e para os que lhe cercam a existência. É a possível morte anunciada para que todos possam refletir sobre ela. O medo de contrair uma doença grave, em si ou em alguém muito querido, advém da falta de consciência sobre os mecanismos sutis da Vida, que nos manda aquilo de que necessitamos para aprender a viver. Uma doença é sempre um recado da Vida para nos dizer que algo, em nosso mundo íntimo, está em desequilíbrio. A doença é como uma irmã mais velha que nos alerta dos perigos da existência. O medo da doença impede que atinjamos nossos ideais, pois passamos a sofrer por antecipação. A forte identidade que estabelecemos com o corpo contribui sobremaneira para que esse medo se justifique. Encarar a vida no corpo como uma fase na qual aprendemos a lidar com a matéria é fundamental para nossa felicidade.

Medo de câncer, de aids ou de outra e qualquer doença grave é natural, porém, não nos deve levar à estagnação nem tampouco permitir que ele impeça nossa felicidade. É preciso que tenhamos a consciência de uma realidade maior que a vida do corpo, sendo este apenas um mecanismo auxiliar em nossa evolução.

A Vida é muito mais ampla que a existência num corpo perecível e frágil. Nossa felicidade passa pela consciência dessa

adenáuer novaes

fragilidade, respeitando seus limites e suas capacidades. O corpo é instrumento para a conquista da felicidade, mas sua saúde não é garantia de adquiri-la. Mais importante do que ter a saúde perfeita é ter paz na consciência. Sem esta última, a felicidade não é possível.

Medo de ser rejeitado

Esse é um medo a que todos estamos sujeitos, principalmente aqueles que sofreram algum tipo de constrangimento na vida. Ninguém quer ser excluído ou esquecido. O sentimento de rejeição nos faz cair em depressão, diminuindo nossas chances de alcançar a felicidade. Para não passarmos pela rejeição permitimos que a vaidade e o orgulho, muitas vezes, assumam o comando de nossa existência. A consciência do valor pessoal e a segurança quanto às próprias limitações, tornam-se excelentes antídotos para que aquele sentimento não se instale em nós. A felicidade é possível quando adquirimos a noção de nossa própria importância perante a Vida, sem que necessariamente sejamos importantes para determinado grupo de pessoas. A importância

que queremos ter para alguém ou para um grupo é uma conquista pessoal e depende dos valores que possuímos e que sejam adotados por aquela pessoa. A felicidade é uma conquista importante e independe de estarmos ou não em um grupo, porém, ela se realiza quando estamos na relação com ele. Seja feliz e se mostre como realmente é. Você aprenderá com o meio no qual vive e poderá se tornar uma pessoa melhor se refletir sobre a
rejeição. Cultivando uma auto-imagem mais realista sobre si mesmo através da consideração de seus potenciais e limitações, ressignificando o fantasma da rejeição, você se sentirá melhor. Aprenda a valorizar-se e a ser feliz como você é.

Culpas que interferem na felicidade

Por ter cometido aborto ou pensado seriamente em fazê-lo

Se você fez, já pensou seriamente em fazer ou já ocasionou um aborto procure não mais pensar nisso nem cometê-lo outra vez. Caso você tenha feito, já fez, portanto não há o que consertar pelo passado. Se alguma vez isso já ocorreu é um sinal indicativo de seu nível evolutivo. É importante que você deixe de se preocupar com a possibilidade de qualquer punição pelo seu ato, porém é necessário entender os motivos que lhe levaram a agir assim. Além de se preocupar com o que possivelmente teria ocorrido com o ser que nasceria, pense em você e na sua natureza interior. Analise que, permanecer na culpa não lhe levará à percepção de si mesma. Quando a culpa se instala, a mente fica no círculo vicioso inconsciente à procura de alívio através de uma punição qualquer. A consideração do aborto como hipótese para resolver um problema associado à gravidez é um sinal indicativo quanto à forma de perceber a Vida. Desde

o simples desejo de cometer até a realização do ato significa que você tem uma forma própria de encarar e avaliar a Vida, sobrepujando a ela seus valores sociais e culturais. Uma gravidez inesperada ou indesejada, em situações de vida adversas,

adenáuer novaes

pode pesar sobre você como um problema a mais. Porém, a visão imediatista acentua o sofrimento e não permite perceber que a nova vida que surge significa também um novo recomeço para você, exigindo flexibilidade ao encarar seus antigos moldes de felicidade. Talvez seja mais adequado, em lugar de se atribuir culpa e

inconscientemente exigir sofrimento, buscar meios para aprender a valorizar a vida através de experiências ricas que a tornem a mais alta ocorrência da Natureza. Valorizar a vida é dar esperança aos que sucumbiram nela e que não mais acreditam na própria capacidade de superar seus conflitos. Estimule e possibilite que a vida continue para aqueles que vivem circunstâncias cármicas difíceis. Ter outro filho pode ser uma saída, mas é importante também acolher, nutrir e estimular a Vida. A solução, portanto, para o problema do aborto, cometido ou pensado, dá-se com o passar a valorizar a Vida em sua totalidade, desde o ser mais simples até as mais altas expressões de vida. Passe a pensar, falar e agir valorizando a vida e dando esperanças em favor dela. Sua felicidade se encontra longe da culpa. Livre-se dela assumindo seu presente, desta vez diferente do passado.

Traição conjugal

Se você viveu ou vive tal situação, na qual foi ou é agente de uma traição, não se deixe vencer pela culpa. Certamente que essa ocorrência tem um significado sério em sua vida e não deve ser tratada de forma simplista. Analise a coerência de suas atitudes em relação às suas emoções e seus compromissos, isto é, verifique se você age como pensa e sente. Certamente há um descompasso entre sua ação e seu compromisso com o outro e isso se dá por razões que só você sabe quais são. Suas emoções e desejos contradizem sua razão. O desejo de ligar-se a outra pessoa movido por uma paixão, transformada, ou não, em amor, não o permitiu tempo suficiente para liberar-se do compromisso anteriormente assumido. Reflita sobre sua culpa e verifique o quanto ela o impede de encontrar uma solução para

Felicidade sem Culpa

seu conflito. Assuma a responsabilidade sobre seu ato buscando encontrar a verdadeira natureza do sentimento que o leva a ligar-se a outra pessoa. Tente separar suas queixas da primeira relação, que certamente existem, da satisfação encontrada na segunda. Caso seu novo sentimento seja correspondido e não se baseie exclusivamente na satisfação sexual, verifique se ele se encontra suficientemente maduro para que você venha a assumi-lo em definitivo. Sua decisão deve contemplar a responsabilidade em assumir as conseqüências de forma segura e consciente. Caso venha a optar por uma separação, procure não tomar decisões sozinho ou sozinha. Separar-se por causa de

outra pessoa pode ser um equívoco de difícil reparação. A decisão pela separação deve ser acompanhada de profundas reflexões sobre suas dificuldades em se relacionar com o outro, responsabilizando-se por suas limitações e considerando que poderá repeti-las na próxima relação, caso não se proponha ao aprimoramento pessoal. A falta de auto-análise e a ilusão de que "só outra pessoa me fará feliz" são alguns dos motivos determinantes da fugacidade de muitas uniões 'modernas'. Lembre-se de que você pretende se libertar de um vínculo não estruturante, portanto inadequado ao seu processo evolutivo. Quando a decisão for a separação do vínculo mais recente deve-se ter consciência dos motivos que fizeram com que ele surgisse e das razões para que seja rompido. Certamente, ninguém se liga a uma segunda pessoa sem que haja algum vazio na primeira relação e esse vazio deve ser percebido e preenchido na própria relação. Quando a separação for do vínculo mais antigo e se pretenda dar continuidade ao mais recente, é preciso que se tenha em mente a necessidade de machucar o menos possível as pessoas envolvidas. Lembre-se de que sua felicidade não depende exclusivamente da união com uma pessoa. Ser feliz é estar com a consciência tranqüila quanto às decisões tomadas, sem culpa e sem agressões a outrem.

adenáuer novaes

Desagrado às ordens paternas ou às expectativas dos pais quanto ao próprio futuro

Cada ser humano é uma humanidade em separado. Cada um de nós tem em si um mundo próprio. Muito embora o condicionemos aos valores adquiridos, chega um dia em que desejamos que ele seja e aconteça como queremos, isto é, longe das pressões exercidas pela sociedade. Quando decidimos romper com os valores e com as expectativas parentais, geralmente, vem a culpa e o sentimento de que as coisas podem dar erradas. Nem sempre, sabemos administrar a liberdade que nós mesmos queremos. A prisão em que vivíamos era mais segura. Saímos dela e entramos em outras que, nem sempre, sabemos se são seguras. Perseguimos a liberdade, mas ela nos assusta. Precisamos aprender a desagradar quando isso for inevitável. A felicidade que se pretende pode exigir que saibamos receber o desagrado dos outros às nossas escolhas, principalmente quando temos consciência de nossos propósitos. Ninguém jamais conseguiria agradar a todos, visto que a unanimidade é impossível em face da diversidade de níveis evolutivos em que nos encontramos. Desagradar aos entes queridos por rebeldia significa viver em função dessa bandeira, isto é, de estar em oposição a alguém. Devemos aprender a não negar os outros, mas afirmar nossos próprios pontos de vista mesmo aos que a eles se oponham.

Por ter sido ingrato(a)

A gratidão é uma das virtudes mais fáceis de se praticar. A primeira gratidão que devemos manifestar é aquela que dirigimos a Deus pela vida que nos foi presenteada. A segunda, é a que dirigimos aos pais, pelo corpo que nos deram, mesmo que eles não nos tenham dado mais nada. A terceira, é aquela que podemos oferecer a qualquer pessoa que nos dê algo, mesmo que se trate de obrigação devida. Há, ainda, aquela que devemos quando alguém faz algo por nós sem que tenhamos pedido. Quando

Felicidade sem Culpa

deixamos de manifestar algum tipo de gratidão, nos sentimos culpados. O caminho é iniciar a partir de agora, a fim de que o futuro compense a ausência cometida no passado. Caso nossa ingratidão nos afaste de alguém, sempre se torna possível rever a atitude que tomamos e ir em busca da pessoa. Não permita que seu orgulho o leve à dureza do coração impedindo a conquista da felicidade. Seja sempre grato, pois a Vida é um presente irrecusável de Deus.

Por ter agredido alguém

Ser agressivo é condição instintiva do ser humano que devemos aprender a educar. Certamente, você não é a única pessoa que se arrependeu de ter agredido alguém. Sua agressividade contida precisa ser educada através de seu direcionamento para a determinação em vencer seus desafios. Sua impulsividade, aliada ao seu orgulho, lhe impede de expressar-se educadamente sem manifestar aquela agressividade. Isso prejudica seu bem estar e sua paz de espírito. A felicidade se torna difícil para quem ainda manifesta agressividade para com os outros. O caminho é o reconhecimento do equívoco cometido, mesmo que o outro tenha dado motivos para sua atitude agressiva. Pedir desculpas e reconhecer o próprio equívoco não são atitudes humilhantes. São sinais de grandeza e equilíbrio pessoal. São demonstrações de seriedade, respeito ao outro e coerência pessoal. Para que sua felicidade não seja impedida por equívocos agressivos do passado, faça o caminho de volta, na medida do possível, reconhecendo com humildade sincera suas responsabilidades. Deixe a culpa de lado quando você se coloca disponível para o reconhecimento a qualquer tempo de seus equívocos passados. Seja feliz com a consciência tranqüila de que ninguém ficou sem saber o quanto você respeita a paz do outro.

Por ter perdido tempo na vida

O tempo em que permanecemos no corpo físico é preciosa

oportunidade de crescer, aprender e ser feliz. Nem sempre

adenáuer novaes

valorizamos a vida, aproveitando adequadamente as oportunidades que nos são oferecidas. Por vezes, cedemos aos convites que nos afastam de caminhos que, mais tarde, sentimos falta e que gostaríamos de ter trilhado. Desejos inadequados, antigos vícios, amizades inconstantes, dentre outros fatores, nos afastam do futuro que almejamos. Chega um momento que, revendo

o passado, nos arrependemos e nos culpamos pelos desvios. Porém, nunca é tarde para recomeçar e não existe nada que não possa ser recuperado ou que esteja irremediavelmente perdido. O momento é sempre um novo tempo, pois a Vida nos presenteia com ciclos de renovação. Dê a você mesmo outras chances e quantas mais sejam necessárias. Faça um novo programa de recomeço, desta vez com a ajuda de alguém, para que não haja novas quedas, porém, se ocorrerem, inicie de novo a jornada. Não há idade para que se veja um novo tempo, para viver uma nova vida. Não se arrependa mais pelo tempo perdido nem se culpe por isso. Aproveite o arrependimento que surgir e o tome como marco para o recomeço. Livre-se da culpa, saia da inércia e continue na busca de sua felicidade. Por ter se omitido

Pode ocorrer que, em algum momento de sua vida, você tenha sido obrigado a tomar alguma decisão e, por receio de errar ou de comprometer-se, não o fez. É possível também que, ao longo de sua vida, viu o tempo passar e, só mais tarde, percebeu que deixou de fazer muitas coisas importantes, por vários motivos, principalmente pela sua acomodação. Algumas escolhas deixaram de ser feitas e você se permitiu perder o trem da história. Talvez sua ambição e suas fantasias quanto ao próprio futuro tenham sido maiores do que suas possibilidades reais de realização. Qualquer que seja o motivo, lembre-se de que, o futuro pode ser diferente do presente e que você pode modificar ambos. Comece a redimensionar sua vida de tal forma que algumas escolhas não feitas possam ter seus processos reiniciados e re

Felicidade sem Culpa

tomadas as possibilidades de realização de seus objetivos. Sua felicidade se realiza como um processo que pode ter seu início a qualquer tempo. Nunca é tarde para se adquirir o que é possível realizar-se. A felicidade passa pelo arrependimento por não se ter feito o que se deveria, mas também pela consciência de que se

pode recomeçar em qualquer época e a qualquer idade.

Por não ter sido um 'bom pai' ou uma 'boa mãe'

É muito raro se encontrar pai ou mãe que não ache que poderia ter melhor educado seus filhos. Sempre quando eles apresentam alguns equívocos em seus comportamentos ou traços na personalidade, que nos parecem contrários aos valores sociais a eles transmitidos, achamos que erramos em alguma coisa. Não raro, evitamos que outras pessoas percebam aqueles traços, buscando escondê-los para que possamos nos orgulhar deles e assim posarmos como pais bem sucedidos. Não podemos esquecer que, nossos filhos são espíritos reencarnantes e que trazem suas próprias marcas e traços de caráter. Por hereditariedade muita coisa se transmite, mas não o suficiente para comprometer a personalidade de alguém. Faça o melhor por seus filhos, principalmente dar-lhes carinho e possibilidades de administrar melhor a liberdade que deverão usufruir com responsabilidade. A felicidade passa pelo dever cumprido no que diz respeito a educação dos filhos e também pela consciência de que eles são filhos de Deus. Para que a culpa não impeça sua felicidade, veja-os como filhos seus e de Deus. Não se furte a ajudá-los em qualquer circunstância e a aproximar-se deles se, por algum motivo, tiver se afastado.

Felicidade em tudo que se faça

Em casa

Transforme a casa onde você mora num lar de convivência agradável. Seja você o elemento que busca a felicidade através da agregação e da harmonia. Transforme sua vida entre quatro paredes num presente e entregue-o àqueles que moram com você.

No trabalho

Busque ser produtivo em seu trabalho, pois a felicidade pessoal se amplia na melhoria da sociedade como um todo. Seu trabalho é a base de sua felicidade. Quanto mais você trabalhar, tendo qualidade de vida, mais facilmente você encontrará a felicidade.

Faça de seu trabalho uma atividade prazerosa e útil para sua felicidade.

Com a família

Faça de sua família o núcleo onde podem ser encontrados

seus amigos. A amizade entre os membros de uma família é fundamental para a felicidade do grupo.

Com dinheiro

Considere o dinheiro o instrumento resultante do trabalho digno e com ele poderá proporcionar a felicidade pessoal e a

Felicidade sem Culpa

daqueles que convivem com você. Use-o sem se deixar escravizar por ele.

Sem dinheiro

O dinheiro é resultante do trabalho, por isso, busque-o para sua subsistência. Sem ele, conscientize-se da importância de adquirir o valor do trabalho que você produz em benefício da sociedade e da sua felicidade.

Viajando

Ao viajar, transforme seu deslocamento em momentos de alegria pessoal, sua e dos que lhe fazem companhia. Sua felicidade não está em viajar, mas em aprender e crescer enquanto se desloca.

Amando

Seja feliz enquanto está amando alguém. Mostre ao outro que sua felicidade é fruto de seu trabalho interior, o qual recebe a contribuição da pessoa amada. Enquanto ama, ensine aos outros a conquistar o amor em suas vidas para que também eles se sintam felizes.

Sendo amado

Seja feliz ao ser colocado no lugar de quem é amado. Verifique se você consegue continuar feliz caso não mais seja colocado naquele lugar. Receber o amor de alguém deve fazer brotar em você a felicidade interior.

Na gravidez

Seja feliz ao carregar no ventre, seu ou da companheira, um ser que lhe merecerá as demonstrações de afeto e amor que você sempre desejou dar e receber. Transmita ao ser que você recebe como filho todo o amor e carinho que fazem parte de sua felicidade.

adenauer novaes

Na doença

Busque ser feliz independente de estar doente. A doença é um sinal da necessidade de reflexão e não deve se tornar um empecilho à sua harmonia. Seja feliz com o espírito em paz, mesmo tendo o corpo doente. Corpo e espírito diferem pela essência e aparência.

Sem culpa

Divida sua culpa comentando-a com alguém para que sua mente se sinta menos pesada. Seja feliz ao saber que a culpa, advinda de algo que você fez poderá ser entendida por outra pessoa, que também poderia ter cometido o mesmo equívoco.

Na morte

Não chore pela morte nem se entristeça com sua ocorrência. Ela é um convite à sua reflexão sobre a grandeza da Vida e a possibilidade de muito fazer e crescer enquanto você estiver no corpo. Seja feliz, pois, literalmente, a vida continua.

Em férias

Durante as férias, realize seus projetos que o levarão à felicidade. Aproveite seu tempo e se dedique à real busca de ser feliz, independente do que lhe aguarda após seu retorno. As férias se constituem em momentos de parada para repouso, lazer, recuperação de energias e reflexão.

Na religião

Faça de sua religião um caminho de sua felicidade. Não a transforme em instrumento de discórdia e de separação. Seja feliz buscando sua religião pessoal, verdadeira forma de se ligar a Deus.

Felicidade sem Culpa

No sofrimento

Busque transformar seu sofrimento em possibilidade de aprendizagem para que ele possa estruturar sua personalidade na busca da felicidade. Tente diminuir o alcance dele, buscando entender os meios que lhe fazem sofrer. Sua felicidade é um bem maior que o sofrimento que atravessa.

No sexo

Sua felicidade necessariamente não está relacionada a sua sexualidade, mas é importante que você utilize o sexo com naturalidade e com maturidade. Seja feliz sendo sexualmente maduro.

E espiritualidade

Desenvolva o hábito de colocar espiritualidade em sua vida. Aprenda a ver o mundo pelo olhar do espírito e seja feliz compreendendo a vida como um dom de Deus. A espiritualidade representa a percepção do espírito sobre o mundo. Veja o mundo com o olhar amoroso do espírito que você é.

Ser feliz em tudo o que fazemos é meta possível na medida em que estivermos inteiros e conscientes na realização dos nossos próprios atos. A aplicabilidade das sugestões acima deve ser particular e cada pessoa poderá descobrir qual a sua melhor forma de inserir na vida prática as condutas promotoras da felicidade que almeja.

Uma saudade
em uma pessoa feliz

Às vezes tenho uma saudade...uma saudade de algum lugar...de alguém...de algumas coisas indescritíveis que levam a um estado de espírito transcendente...

Vem do coração. É um sentimento que me preenche muito; que me transporta para além de mim mesmo. Tira-me do mundo em que estou. Faz-me pensar, naquele momento, que não sou daqui, não pertenço ao aqui e ao agora. Leva-me para outra realidade. Parece que sou um ser cósmico, universal. Sinto-me ligado a algo maior que minha consciência, algo sagrado e divino. Parece que Deus resolve, naquele momento, tocar-me e manifestar uma parte de Seu amor através de mim. A saudade é de um outro lugar, de uma outra pessoa que sou eu mesmo, de uma outra sociedade de amigos. Sinto-me como um estrangeiro distante de sua pátria. O momento é de curta duração, mas, seus efeitos se demoram por alguns dias. Por vezes, ela se faz acompanhar da percepção de que há um motivo para estar aqui, com o qual devome sintonizar. É uma saudade gostosa que não me traz angústia nem sofrimento. Ela me leva a acreditar em algo superior e na felicidade como algo permanente. Gosto quando a sinto, pois ela me lembra de um tempo...de um tempo sem tempo nem

Felicidade sem Culpa

espaço...sem preocupações ou conflitos. Lembra-me de que a vida que levo é um presente de Deus que me cabe valorizar e engrandecer. A saudade que sinto e que me preenche de alegria é um encontro. Sinto-me distante de algo, mas, próximo de mimmesmo. É um paradoxo; um feliz paradoxo...

Nesses momentos, em que ela me ocorre, sinto-me intimamente ligado a Deus. Deixo-me penetrar pela felicidade de Sua doce presença. Sinto-me como alguém que se identifica com todos os seres humanos. Nesse momento, me identifico com a própria humanidade. Transporto-me, enlevado, à dimensão do êxtase e me conecto às mentes criativas do Universo. Minha consciência se expande e meu ser se liberta das amarras do corpo, permitindo que me veja como um ser venturoso diante de Deus.

Esse é um momento de entrega e de confiança na Vida e no amor de Deus. Ocorre em qualquer lugar e em qualquer circunstância em que eu esteja vivendo. Não me preparo para ele. Quando ele ocorre e me toma, paro para vivê-lo e senti-lo. Conectome então à dimensão superior da Vida e me percebo pequeno e grande, frágil e forte, porém sem medo. Aquela saudade de alguma forma me deixa feliz.

Nos momentos que se seguem à experiência passo a meditar na grandeza de Deus e na força do amor. Penso que a vida deve contemplar a realização de alguma produção. Esse algo produtivo é a representação e manifestação da própria existência do ser humano como fruto de um processo de criação semelhante proporcionado por Deus. O ser humano necessita realizar-se também no sentido de reconstruir a história de sua gênese. Deus o criou manifestando Sua essência. O ser humano em sua trajetória de vida também precisa manifestar a sua essência.

Aquela saudade é uma manifestação da essência humana, da matéria prima de Deus. É o ponto de contato entre o humano e o possível divino.

Quando me ocorrem aqueles momentos, pergunto-me:

Sou feliz?

adenáuer novaes

Que me falta para que alcance esse estado de espírito?

Que decisões preciso tomar para que minha vida possa ser melhor do que é?

Que necessidades coloco no caminho, que me impedem

de ser feliz?

Deixo que os outros alcancem a felicidade?

Fico feliz com a felicidade deles?

As respostas vêm à minha mente com relativa facilidade, propiciando realizações cada vez maiores na busca da felicidade. Percebo que quanto mais me ocupo de buscar essa felicidade com equilíbrio, paciência e harmonia, mais ela se torna factível.

Diante da culpa

Pense no Deus-Amor e inicie um processo de recuperação da consciência madura que o levará à felicidade.

Pense na mãe acolhedora e acredite que Deus está com você, compreendendo o processo de busca da sua felicidade.

Pense no amor paternal e acredite que seu processo merece uma nova chance, tendo você o direito de recomeçar e ser feliz.

Pense em aceitar-se como é e confie em sua capacidade de solucionar os conflitos nos quais se envolveu.

Pense em compreender seus limites e fortaleça a convicção na capacidade de superar suas dificuldades para alcançar a felicidade.

Pense em evitar o desejo de autopunição e confie que Deus

o vê como um iniciante que merece aprender a buscar sua felicidade de forma amorosa.

Pense em querer acertar, tendo a certeza de que o erro faz parte de todo processo de aprendizagem e que a felicidade não é uma vitória simples.

Pense em confessar seu equívoco, dividindo o peso da responsabilidade de julgar-se a si mesmo, com alguém que também está em busca da felicidade.

Pense em não agredir e desenvolva a habilidade de transformar a energia da raiva em determinação de vencer a si mesmo, em busca da própria felicidade.

adenáuer novaes

Pense em assumir as conseqüências indo à busca das pessoas

as quais você involuntariamente magoou e mostre-lhes o caminho para a felicidade através da humildade.

Sinta vontade de continuar crescendo e amando, pois a felicidade é uma estrada na qual viajamos, na direção do infinito e na companhia de Deus.

Sinta Deus em seu coração, pois ele se realiza através do amor que você sente e doa.

Características de uma
pessoa espiritualizada e feliz

Geralmente, relacionamos evolução pessoal e autoconhecimento com religião, isto é, as pessoas que nos parecem mais evoluídas se dedicam a alguma religião formalmente constituída. Nem sempre, percebemos que a religião pessoal, aquela que naturalmente se exerce com o coração e a consciência voltados para fins nobres e superiores, é que identifica o nível evolutivo das pessoas. Encontramos pessoas que, mesmo desligadas formalmente de religiões, são capazes de pensamentos e atos muito mais nobres do que outras que passam toda a existência vinculadas a uma fé religiosa ou dedicando-se a atividades institucionais caritativas. Há, decerto, uma distância grande entre saber e seguir ensinamentos religiosos e possuir uma ética interna superior. Refiro-me à ética que é capaz de nos levar ao encontro de nós mesmos, do próximo, da sociedade e de Deus.

Visando encontrar sinais que apontem para elementos identificadores de pessoas que já alcançaram um grau de espiritualização superior, ou que, pelo menos, estejam em vias de alcançar a elevação moral que se aproxima daquela ética, relacionei alguns indicadores que podem nos ajudar a buscar esse patamar.

adenáuer novaes

São, em sua maioria, aspectos que identificam uma pessoa sadia e que se encontra num caminho adequado para que a possamos chamar de espiritualmente evoluída. Não são características facilmente identificáveis, pois, não tive a preocupação de trazer

elementos rígidos e precisos. Tratam-se de características gerais e que devem ser observadas como traços constantes e freqüentes na personalidade que estamos analisando. A quantidade de características não quer dizer que todas estejam numa mesma pessoa. De alguma forma algumas delas estão presentes nas pessoas espiritualmente mais evoluídas.

Não são pessoas necessariamente comprometidas com uma religião nem se tornaram gurus, mestres, iniciados ou semidivindades; tampouco estão na mídia ou são líderes de seitas. Não são também heróis ou detentores de fãs-clubes. São apenas pessoas. Não estão reclusas em conventos nem em mosteiros ou montanhas isoladas. São seres humanos e convivem normalmente conosco.

Eis as características de uma pessoa espiritualizada e feliz:

1. Geralmente, o trabalho que executa atrai pessoas trazendo prosperidade;
2. Sua prática de vida faz crescer outras pessoas que com ela convivem;
3. Suas experiências com os outros não geram dependências, concorrendo para o livre pensar e o livre agir;
4. Satisfaz, naturalmente, suas necessidades básicas de segurança, de filiação e identificação, mantendo normalmente estreitas relações de amor e prestígio e, por último, de liberdade responsável;
5. Autodeterminada, centrada em seus objetivos de vida, construindo uma perspectiva geral para si;
6. Identificada com a natureza, tem intimidade com tudo que envolve o meio-ambiente;
7. Tem uma percepção superior e holística da realidade à sua volta;

Felicidade sem Culpa

8. Tem a facilidade de compreender e aceitar as diferentes individualidades na riqueza de sua diversidade;
9. É consciente da existência, em seu mundo interior, de processos inconscientes a serem vividos;
10. Possui uma personalidade agradável e espontânea no contato com as pessoas;
11. Possui autonomia de viver e independência na emissão de suas opiniões;

12. Tem um senso superior de julgamento com imparcialidade amorosa e originalidade nas idéias;
13. Desenvolve uma capacidade de percepção crítica da realidade, sabendo evitar distorções provocadas pelas necessidades pessoais;
14. Busca agir sempre com autenticidade;
15. Possui sensibilidade emocional desenvolvida e capacidade de empatia crescente;
16. Respeito crescente às preferências religiosas, pessoais e coletivas;
17. Crescente capacidade de compreensão da natureza humana e receptividade às suas várias atitudes;
18. Caráter pluralista e democrático com ênfase no respeito às diferenças políticas e étnicas;
19. Capacidade criativa desenvolvida a serviço da Vida;
20. Cultiva a amizade, a estima, a beleza, a devoção, o conhecimento, a seriedade em tudo o que faz; a alegria nas relações, a simplicidade em viver, o perdão e a amorosidade com as pessoas;
21. Vive bem socialmente, com aptidão a desempenhar os papéis que a Vida oferece, sem se deixar dominar por eles;
22. Sente-se recompensada no que faz, sem exigir aprovação externa ou prêmios sociais;
23. É responsável pelo que executa não se eximindo das conseqüências decorrentes;

adenáuer novaes

24. Gosta de trabalhar em equipe, fazendo-o com eficiência e competência, preocupando-se em dar continuidade ao que executa, favorecendo o surgimento de novas lideranças;
25. Busca eficiência crescente em tudo o que faz;
26. Possui pensamento flexível, sendo capaz de mudar de idéia quando outra, que não a sua, lhe parecer melhor;
27. Geralmente sabe renunciar à vitória, ao ganho pessoal, em favor de alguém ou de um grupo ou em benefício coletivo;
28. Possui uma personalidade disponível e não anda na defensiva perante os outros;
29. Busca ocupar seu tempo com atividades afins com seus propósitos de vida;
30. Ocupa-se dos outros quando as circunstâncias favorecem a que sua ação provoque o bem estar deles, não deixando de reservar um tempo para si;
31. Não deixa escapar a oportunidade de favorecer a paz de alguém;
32. Tem consciência real da própria morte, que não lhe gera angústia, preocupação, sentimento de perda ou derrota;
33. Possui a capacidade de adaptar-se, com êxito, ao ambiente que a cerca, aceitando as tensões, os papéis, os valores e padrões de conduta inerentes à cultura em que vive;

34. É uma pessoa que ama e sabe amar.

Críticas necessárias
à conquista da felicidade

É princípio fundamental de quem deseja a felicidade ser crítico dos próprios pensamentos, idéias, palavras, sentimentos e atos. Nenhuma felicidade sobrevive a um estado externo constante de alegria sem aproveitar a profundidade dos momentos de tristeza.

A busca pela própria felicidade, por ser um conjunto de ações pessoais e, muitas vezes, solitárias, pode favorecer o egocentrismo e a vaidade. Procure sempre estar saindo de seu próprio casulo para o contato com o mundo e, por vezes, com aquilo que lhe parecer aversivo.

Uma vida feliz é também saber receber bem as críticas, analisando o sentido que têm e em que lhe incomodam. Quando uma idéia ou ato de alguém nos incomoda e provoca algum tipo de alteração emocional, por mais sutil que seja, é sinal de que há algo em nós relacionado com o que ocorreu que necessita de reflexão.

Na busca da felicidade, o caminho de todos é uma estrada, um percurso, uma trajetória para além do mundo. Almeja-se algo vago e nem sempre bem definido. Nessa estrada, precisamos nos deter nos detalhes da viagem. A existência é um fluir constante.

adenáuer novaes

As coisas não são tão difíceis ou complexas nem precisamos carregar culpas intermináveis. A felicidade exige que estejamos sempre atentos à profundidade da busca. Ela não pode ser algo que se encontra na superfície. A tentativa de agradar a todos pode nos levar a permanecer na superficialidade da vida.

Ser feliz não é, necessariamente, estar sempre alegre tentando ficar de bem com todos. A felicidade pode nos levar a negar o mundo e algumas pessoas, caso contrário nos perderíamos no coletivo da sociedade.

Há processos existenciais que devem ser vividos por todos para a necessária aquisição das leis de Deus. Há dimensões existenciais que devem ser harmonizadas para o desenvolvimento da totalidade do si mesmo. Nenhuma conquista da felicidade excluirá a totalidade das dimensões existenciais da vida.

Às vezes, precisaremos passar por algumas crises durante o processo de busca da felicidade. Elas serão pontos de avaliação do percurso. Não devemos achar que não valeu a pena. Nem tudo está perdido quando reincidimos nos mesmos equívocos de antes. O processo de maturação de uma personalidade saudável requer repetições de lições. Deveremos ter paciência conosco mesmos.

Ser feliz, implica em ser capaz de conviver e saber explicar a própria vida sem que se faça malabarismos retóricos com as palavras.

É importante que, mesmo que tenhamos alcançado a felicidade, a coloquemos à prova na convivência com o que nos opõe. A felicidade é um ato isolado e coletivo ao mesmo tempo. Uma vida feliz é uma vida com obstáculos, sacrifícios, emoções, lágrimas, alegrias e ricas experiências de amor.

Dicas para
desenvolver uma personalidade
espiritualmente sadia:

1.
Decida, firmemente, trazer à consciência o maior número possível dos aspectos obscuros de sua personalidade que se relacionem às várias dimensões da Vida;
2.
Saiba aceitar a dor e o desconforto material, buscando meios de reverter as situações aversivas;
3.
Renuncie ao perfeccionismo e às exigências da vaidade fútil;
4.
Desenvolva uma personalidade agradável e generosa, mesmo que lhe faltem recursos materiais;
5.
Entenda sua singularidade, aceitando suas limitações e respeitando os outros como eles são;
6.
Elimine as mágoas familiares, aproximando-se daqueles que ainda não o entendem;
7.
Reconheça seu eu externo, suas personas, como agente de seu desenvolvimento pessoal;
8.
Identifique-se com sua essência divina, aproximando-se da espiritualidade;
9.
Confidencie para alguém os aspectos visíveis de sua sombra, solicitando feedback daqueles não percebidos;

adenáuer novaes

10. Aprenda a perdoar sinceramente, compreendendo os atos humanos, os quais você também poderia ter cometido;
11. Assuma total responsabilidade por todas as suas ações e conseqüências advindas;
12. Evite esquivar-se do mundo e de suas complexas relações, assumindo sua identidade social;
13. Esteja sempre usando sua criatividade como instrumento de crescimento pessoal.

Há uma pessoa que possui os seguintes predicados:

É uma pessoa comum. Sem nada demais que possa qualificá-la como melhor do que as outras. Trabalha, tem amigos, gosta de divertir-se e cultiva bons hábitos. Cultua Deus e gosta de 'falar' com Ele. Tem um senso de propósito bem apurado, possuindo a capacidade de estabelecer metas próprias. Sabe quando deve, ou não, tomar determinadas decisões. Sabe quando deve, ou não, fazer certas coisas que implicarão em sacrifício e renúncia. Enxerga a Vida como um grande campo de possibilidades de realização. Às vezes, tem dificuldade de fazer escolhas, mas quando as faz, tem consciência da decisão tomada. Consegue perceber que sua vida lhe pertence e que os outros têm direito a viver como querem. Quando percebe sua dificuldade em compreender as coisas, vai em busca de informação. Não se cansa de admitir sua própria ignorância e vai em busca de ajuda para resolver suas necessidades. Carrega em si a capacidade de amar e ajudar, procurando colocar esses potenciais a serviço da própria vida. Tenta, sempre que possível, tornar as coisas mais fáceis do que são, reduzindo a complexidade de que são revestidas. Tende a minimizar os efeitos negativos sobre si, ampliando os positivos que percebe. Possui em si a paciência e a tolerância

adenáuer novaes

necessárias para a convivência com os outros e busca, a todo o momento, colocar em prática sua capacidade de compreensão da natureza humana e da sua diversidade. Sabe de suas próprias imperfeições, exercitando compreendê-las e extraíndo delas o que de melhor possuem. Reconhece o valor do perdão e da empatia como base das relações autênticas, tornando sua vida o mais transparente possível. Olha cada ser humano como um filho de Deus igual a si mesmo, respeitando cada um em sua individualidade. Está sempre em busca de realização pessoal, integrando-se cada vez mais na sociedade em que vive. Reconhece que, quando fala de forma amorosa, conquista o coração das pessoas e está sempre disponível a dar e receber afetividade. Tem desejos naturais,

como qualquer ser humano, e os realiza sem exageros ou dependências.

Suas vontades são atendidas, dentro de seus limites, com equilíbrio e tranqüilidade. Sabe esperar para alcançar o que deseja, pois, percebe seu momento de agir e de conseguir o que quer. Possui a calma e a suavidade quando as tensões teimam em acontecer. Vive sua sensibilidade, confiante em sua capacidade

de discernir entre o que é adequado, ou não, aos seus objetivos de vida. No contato com o outro, possui a capacidade de perceber as necessidades alheias, separando o que é possível fazer a seu favor do que é atendimento ao seu egoísmo e à sua vaidade. Durante a vida, consegue entender os intrincados mecanismos

com que as leis de Deus agem em favor de um propósito superior. Seu senso de julgamento torna-a capaz de fazer escolhas

sem agredir, ou prejudicar, quem quer que seja, tampouco ferir a si mesma. Percebe que, por onde passa ou permanece por algum tempo, deixa sua energia e sua vibração, sabendo marcar cada lugar e cada pessoa com quem interage com a esperança e a amorosidade. Descobriu em si mesma a força transformadora das emoções, das idéias, das palavras e dos atos, colocando-a a serviço do amor que constrói a Vida.

Caso você ainda não tenha percebido qual é a personalidade que acabei de descrever, aconselho que vá para a frente de

Felicidade sem Culpa

um espelho, pois, com certeza, essa pessoa é você. Mesmo que você discorde de mim, acredite que falta muito pouco para que se perceba sob esta forma. Só falta você se livrar da culpa, derrubar

a máscara que vem carregando por muito tempo, ter coragem de viver e conectar-se com Deus. Lembre-se de que toda a luminosidade que o constitui poderá então emergir e revelar a beleza que estava oculta por detrás dos sofrimentos armazenados em seu mundo interior.

Carta a Deus

Eu gostaria de dizer algumas palavras a Deus ou ao autor dos mecanismos punitivos que fazem o ser humano sofrer, seja quem for. São palavras que visam atingir a essência dos motivos pelos quais tais mecanismos foram criados:

Prezado Senhor da Vida,

Em primeiro lugar, não mais acho que a dor deva fazer parte dos mecanismos corretivos. Não seria mais adequado ensinar

pelo amor, mesmo considerando o grau de ignorância da alma humana? A dor é uma espécie de alerta para que o ser humano perceba que algo não está indo bem, porém, não seria melhor colocar-lhe um dispositivo que o lembrasse disso, mas que não lhe causasse a sensação de sofrimento? Talvez uma luz devesse se acender em sua consciência, lembrando-lhe da necessidade de corrigir seu rumo ou então, um mecanismo automático de alteração

da rota. A necessidade de conscientizar-se da alteração poderia também ocorrer de tal forma que ele não precisasse repeti-la constantemente. Proponho, em substituição à dor, o amor, através de uma leve sensação da necessidade de alterar as emoções, as idéias e os atos.

Em segundo lugar, gostaria de propor que as necessidades de castigar e castigar-se, sejam substituídas pela compreensão

Felicidade sem Culpa

da própria natureza humana. Nenhum mecanismo psíquico seria disparado para que o próprio ser humano se punisse nem sentisse, pela projeção, necessidade de agredir outrem. A punição, visando ao alívio da culpa, seria substituída pela vontade firme de assumir as conseqüências pelos equívocos cometidos.

Em terceiro lugar, gostaria de dizer que deveriam ser modificados

os processos dolorosos de sofrimento visando a educação da ignorância humana, devido a atitudes inadequadas em suas vidas sucessivas. Que evitasse, por exemplo, deixar que mães vejam morrer seus filhos em tenra idade ou que, o amor que alguém sente, o leve a morrer sem nenhuma forma de reciprocidade.

Que a reencarnação não se torne, como parece, um mecanismo de punição ao permitir alterações significativas nos corpos e no psiquismo de alguns pobres espíritos que trazem profundas marcas de nascença. Que, embora seja necessário ao espírito vir com alterações físicas decorrentes do uso inadequado de seu livre arbítrio, isso ocorra em etapas de tal forma que as alterações físicas sejam mínimas.

Em quarto lugar, sugiro que se altere o mecanismo corretivo daqueles os quais são chamados de doentes mentais. Que possibilite o surgimento de alguma forma de se detectar o que ocorre em seu íntimo, a fim de facilitar os processos de cura. Que

o sofrimento mental não seja tão estigmatizante a ponto de alienar o indivíduo por uma encarnação inteira, mas que, proporcione

meios para que a doença cesse, mesmo que recomece em outra existência física. Permita-me pedir algum mecanismo de alívio e de percepção a nós outros que nos possibilite auxiliá-los, para que sofram menos e aprendam mais.

Eu gostaria que certas palavras não mais existissem, mas, sei que elas apenas representam algo que é concreto e que se passa com o ser humano. São aquelas palavras que denotam inferioridades, misérias e agressividades de qualquer natureza. Peço Senhor, que dê uma ajudazinha para eliminá-las dos dicionários após erradicá-las da natureza humana com a conquista do equilíbrio de suas emoções, pensamentos, idéias e atos.

adenáuer novaes

Eu gostaria, com Sua ajuda, de despertar nas pessoas os sentimentos mais nobres que possam levá-las à felicidade sem culpa. De dizer-lhes que o amor existe e que a Vida pertence a Você, não necessitando medo de vivê-la, para que possam fazer multiplicar sobre a Terra a esperança e a felicidade.

Sei também, Senhor, que o amor, quando ocorre, consciente ou inconscientemente, possibilita o despertar e a exteriorização de vibrações de criatividade mobilizadoras das inclinações superiores da Vida. Peço-Lhe que me permita alcançar a sabedoria necessária para despertar nos corações humanos o amor, que os levará à retirada da culpa e, assim então, possam conseguir a felicidade.

Eu gostaria, Senhor, que não tomasse minhas palavras como uma reclamação ou uma incompreensão de Seus mecanismos educativos. Apenas proponho uma outra maneira. Sei que Sua inteligência já deve ter pensado nisso e não escrevo achando que possa ser diferente, mas, quero Lhe dizer que, assim procedo por que dói em mim mesmo. Dói por não saber o que fazer para minorar o sofrimento humano e por me sentir impotente diante de minhas próprias dores. Gostaria de contar com Sua compreensão e que possa me responder o mais breve possível.

Sabedoria e felicidade

A Vida nos coloca em situações que exigem não só que tomemos decisões, mas também que corramos riscos, quaisquer que sejam as escolhas feitas. Para conquistas maiores, os riscos também o serão e o deleite de igual proporção. Ninguém pense na felicidade como algo fácil de ser conseguido nem que não nos exija renúncias. Sempre devemos considerar que as coisas grandiosas nos exigirão espírito determinado e confiança em nossa capacidade de alcançá-las.

A vida nos impõe certas regras, as quais devemos conhecer para delas tirar proveito, visando a felicidade pessoal e coletiva.

Saber quebrar tais regras é sinal de competência e sabedoria quando ocorre sem agredir ninguém, muito menos nós mesmos.

Há momentos em que despendemos intensas energias na busca de determinadas coisas visando a própria felicidade.

Quando

não as alcançamos, devemos ter em mente que há lições importantes

durante o processo que devem ser absorvidas, sob pena, se não as aprendemos, de não ter valido a pena. Muitas vezes, é também importante não alcançar o que queremos pois, além de não merecermos, poderia nos ser prejudicial à felicidade.

É preciso sempre que, respeitemos as pessoas e com elas aprendamos a nos respeitar. A vida, tanto quanto o ser humano, merece respeito por ter sido criada por Deus. Os seres humanos,

adêmuer novas

por serem diferentes entre si, merecem ser respeitados em suas singularidades.

Uma amizade é muito preciosa para que a deixemos sucumbir por coisas menores. Saber manter e valorizar uma amizade, nos permite alcançar a felicidade com mais segurança. Cuide para que seu julgamento e seu senso rigoroso de justiça não acabe

com o que é ou poderia ser uma grande amizade.

A felicidade exige que nos responsabilizemos integralmente por todas as nossas ações. Sem isso, não poderemos avançar em nossa busca por nos conhecer e para realizar nosso destino. Quando identificarmos uma atitude equivocada que tenha resultado em algo inadequado, devemos tomar a iniciativa de fazer o caminho de volta, isto é, reparando imediatamente o feito e assumindo as conseqüências resultantes.

Uma pessoa sábia, conhece as palavras e as utiliza de forma bem coerente e segura. Uma pessoa sábia e feliz, utiliza o silêncio

nos momentos importantes, de forma a alcançar a felicidade.

Saber

silenciar, é tão, ou mais, importante do que falar bem. O silêncio

pode ser a resposta mais adequada em certos momentos.

Uma pessoa sábia, anda na sociedade envolvida com questões pessoais e coletivas. Uma pessoa sábia e feliz também faz a mesma coisa, porém, reserva um tempo para estar sozinho sem

pensar no coletivo. Sabe que, é tão importante ficar só quanto estar com as pessoas.

É sabedoria estar preparado para mudanças sem permitir que elas sejam superficiais e alterem apenas sua forma de ser no mundo. Abra seu coração para mudanças em seu mundo interior, permitindo que valores superiores substituam antigos e arcaicos, que já não condizem com sua ética de vida. Sempre que você muda, o mundo muda com você.

Saiba viver sua juventude tanto quanto sua velhice. A felicidade, além de não ter idade, independe do corpo, sendo um atributo do espírito. Uma pessoa feliz não vive do passado, embora saiba revivê-lo com prazer e alegria. Considere que é uma honra viver num corpo desgastado pelas experiências da Vida.

Felicidade sem Culpa

Devemos aprender a conviver com o passado sem revolver velhas feridas que magoam as pessoas, mesmo quando elas próprias provoquem. Aprender a levantar questões passadas sem ferir as pessoas é uma arte que nos leva à felicidade.

Devemos aprender a disseminar o conhecimento que adquirimos. Quanto mais o fizermos, mais tempo permaneceremos nos corações das pessoas. É sabedoria compartilhar o que se sabe quando o conhecimento produz a felicidade.

Não se deve esquecer que acostumamos as pessoas com nosso procedimento. Somos influenciadores diretos da forma como elas nos tratam e nos consideram. Saber cultivar um bom ambiente em casa, fomentando a paz e a harmonia, constitui-se num dos pilares da felicidade.

A felicidade também se alicerça no respeito à Terra e a tudo que a ela diretamente se relaciona. Intimidade e diálogo constante com os elementos da terra nos aproximam de Deus e da felicidade.

Permanecer a vida toda no mesmo lugar em que se nasce nos auxilia a fortalecer vínculos, porém, de vez em quando, estar em outros locais, principalmente onde nunca se esteve, nos permite conhecer a vida além de nós mesmos para que nossa capacidade de julgamento se amplie. O mundo e nossa felicidade são muito maiores do que o lugar onde vivemos.

Devemos nos lembrar de que o amor real sempre deve ser maior do que aquele que nos atrai uns aos outros por força das necessidades naturais. Amar quem nos ama é fácil. Difícil é amar quem tem sentimentos contrários aos nossos. Ame mais do que

lhe seja pedido e necessário fazê-lo.

Ser bem sucedido e feliz nem sempre depende de se conseguir coisas, mas, às vezes, exatamente por saber abrir mão delas. É preciso que aprendamos a nos desapegar de certas conquistas e a moderar nossa ambição. Se querer é poder, saber não querer é uma arte que também nos leva à felicidade.

A felicidade é uma entrega e uma conquista. Uma conquista pessoal e intransferível. Uma entrega de si mesmo a Deus mantendo sua própria individualidade e autodeterminação.

Espécie em extinção

Não há mais lugar nem se admite nos tempos de hoje a partir dos avanços morais e sociais já conquistados, a permanên-

cia de uma personalidade:

-egoísta e dissimulada, cujos valores sejam estritamente individuais;

-que prefira atribuir aos outros seus próprios fracassos ou dificuldades de crescimento;

-exclusivamente voltada para fora, que esquece de olhar para dentro de si mesma;

-que se ocupe com futilidades, desprezando as pessoas e tripudiando sobre elas;

-que valorize excessivamente as coisas materiais em detrimento dos valores do espírito;

-que se ocupe apenas de si mesmo, sem manifestar interesse pela realização de atividades voluntárias visando o bem comum;

-que gaste seu tempo na aquisição de informações repetitivas e escravizantes;

-que veja o mundo de forma pessimista e mate a esperança dos outros quanto a uma vida melhor;

-que se satisfaça com a infelicidade alheia, por não alcançar a própria felicidade;

Felicidade sem Culpa

-que se compraz em ferir ou agredir seu semelhante para conseguir as coisas;

-que esteja sempre querendo ganhar sem renunciar em favor de alguém;

- que busque sua felicidade ferindo o direito de outrem;
- que se utilize da própria inteligência para confundir e gerar discórdia;
- que não saiba utilizar suas qualidades emocionais nas relações interpessoais;
- que não perceba a importância e o valor do amor para a conquista da felicidade;
- que não cultive a simplicidade e a humildade no trato cotidiano social;
- que não reserve parte de seu tempo para si mesmo, para seu lazer e para dedicar-se a uma atividade filantrópica;

- que não aprenda a se apaixonar por algo ou por alguém de forma equilibrada;
- que não goste de criança e de tudo que faça parte do mundo inocente e puro em seu redor;
- que não perceba a importância das coisas espirituais e das relações com o sagrado;
- que não sinta a influência dos espíritos nas decisões e nos processos de sua vida;
- que não sinta a presença constante de Deus e de Sua misericórdia a lhe ajudar;
- que ainda sobreponha o dinheiro e os bens materiais às conquistas do espírito imortal;
- que não valorize o amor como o máximo sentimento do ser humano;
- que não respeite o ser humano em todas as suas expressões e singularidades;
- que não acolha toda expressão religiosa como um convite de Deus ao ser humano;
- que não saiba amar sem exigir reciprocidade.

adenáuer novaes

Caso você tenha se visto em algum desses parágrafos, pense como seria bom sair de tal condição e iniciar um processo de encontro consigo mesmo a serviço de sua felicidade. É tempo de

você perceber que o destino lhe pertence e que ele é uma construção psíquica que se torna possível quando existe a disposição para a felicidade. A esperança de que você pode alcançá-la, e de que sua vida é um dom de Deus, torna-se fundamental para seu sucesso. Vá em frente e não desista de cultivar uma personalidade agradável.

Pense sempre em sua felicidade

Quando o vento da paixão soprar em seu coração com sua típica volúpia, não se deixe levar pelo engano de suas lufadas e permita-se vivenciá-la com equilíbrio visando a sua própria felicidade.

Quando a energia do desejo sexual tocar seu corpo pedindo liberação, não se esqueça de satisfazê-lo adicionando-lhe o sentimento do amor que faculta a aquisição da felicidade.

Quando o calor da ambição aproximar-se de sua consciência com sua onda dominadora, não se deixe vencer pelo exagero favorecendo sua consecução dentro de limites razoáveis, a fim de que a felicidade não lhe fuja.

Quando a força do egoísmo teimar em lhe fazer querer as coisas, ampliando sua vaidade, deixe que ele lhe acrescente apenas o necessário à sua subsistência, a fim de que lhe sobrem forças para que vá em busca de sua felicidade.

Quando a loucura da dominação e do poder influenciar sua mente, garanta-lhe a satisfação, lembrando-se de seus limites e do respeito ao outro, para que sua felicidade não se manche com

o autoritarismo.

Quando a chaga da inveja minar sua vida, retirando-lhe o sossego, admita-a e coloque sua energia a serviço de sua própria melhoria, para que a felicidade surja de seu esforço e com a qualidade que você deseja.

adenáuer novaes

Quando a agressividade e o ódio insuflarem-se em você, evite desdenhá-los, colocando-os a serviço de sua determinação em viver na busca de sua felicidade.

Quando a força devoradora do pessimismo tentar secar suas energias e quiser destruir sua esperança, pense no amor de

Deus e continue a acreditar em sua própria vitória no alcançar da felicidade.

Quando as provas ou as expiações da Vida lhe atingirem, influenciando sua alegria e perturbando sua paz, lembre-se da misericórdia de Deus e de seus processos educativos através das reencarnações.

Quando a dor e o sofrimento, com sua agressividade característica, chegarem a você, lembre-se de que não há vitória sem renúncia e esforço e que, logo mais, após ter aprendido, você terá direito à felicidade.

Quando tudo parecer conspirar contra você, destruindo os horizontes planejados para sua vida, não se esqueça de que Deus está no comando e você representa Sua grande obra.

Quando todas as coisas se voltam contra seus propósitos, é um sinal de que você não está entendendo sua própria vida. Nada está contra você a não ser sua configuração do que é a realidade.

Quando a doença atingir seu corpo, com suas garras lancinantes, prejudicando seu equilíbrio físico e psicológico, procure aproveitar os momentos de solidão e reflexão que ela favorece, para fortalecer suas convicções a respeito da grandeza de Deus e de Seu amor por você.

Quando a caridade o convidar ao exercício, em favor de alguém, permita-se inundar o coração, a fim de que a felicidade se instale definitivamente em sua vida.

Íntimos desejos

Quero uma razão para existir; um sentido para a Vida. Quero poder dizer a qualquer um que, encontre que existe pelo menos um objetivo que me motive a viver. Quero poder transmitir minha experiência com convicção e sentimento de estar sendo coerente e sincero. Gostaria de sorrir e perceber que minha alegria vem de meu íntimo e representa a expressão do que existe de mais sagrado em mim mesmo. Queria poder despertar essa possibilidade no outro para que ele também sinta a felicidade em viver. Seria para mim a mais alta felicidade, poder construir à minha volta a multiplicidade de pessoas que pudessem se sentir como eu me sinto: pleno de felicidade e paz. Seria importante que eu pudesse reduzir os formalismos que afastam as pessoas e as regras que aumentam as distâncias entre os seres na natureza.

Gostaria de dizer a todos e, se não conseguisse tal proeza, de falar a apenas um, que a existência é um fluir constante para a realização do desejo e da vontade de viver que é inerente a cada um. Que, embora tudo possa dizer o contrário, há uma razão em nós mesmos, para que as coisas nos pareçam difíceis ou complexas.

Que a configuração que formo da realidade é parte integrante de mim mesmo e, assim sendo, posso eu mesmo alterá-la. Que vale a pena sentir a vida como uma música suave nos convidando a dançar. Gostaria de poder expressar a beleza da natureza que

adenáuer novaes

existe dentro de mim mesmo e que me iguala a todas as pessoas, de mostrar que aquilo que me torna semelhante ao outro é belo e universal.

Queria viver sem exigências aos outros, sem rigidez. Com a certeza da própria autodeterminação. Viver como proprietário de mim mesmo e com a disponibilidade de poder transformar o Universo de Deus.

Queria poder falar e expressar as emoções de minha essência que revelam a existência de Deus em mim mesmo. Queria poder me tornar um farol que iluminasse os caminhos, mas que me movimentasse na direção de meu próprio rumo. Queria poder dizer às pessoas que suas escolhas determinam sua felicidade e que o caminho para ela é menos penoso do que imaginam. Dizer que, embora não seja tão fácil e simples, pois exige renúncia e sacrifício,

o caminho para a felicidade prescinde da culpa e da dor. Gostaria que palavras como hegemonia, raça, separatividade, superioridade, etc., e tudo que representasse o egoísmo, não existissem por não mais existir os sentimentos e idéias que elas representam.

Gostaria que a libido fosse mais bem entendida e utilizada, de forma a trazer a felicidade ao invés do prazer imediato.

Gostaria que o reino dos sonhos fosse mais real e mais presente na vida das pessoas, levando-as a entender seu mundo inconsciente a serviço da felicidade.

Gostaria que o ser humano desse mais importância à paixão, ao dinheiro, ao lazer e à religião, e não os tratasse com culpa ou recriminação, entendendo a necessidade de lhes dar melhor direção. Gostaria que nesses fatores de motivação fossem percebidos o amor, o trabalho, a distração e a espiritualidade como coisas importantes na vida.

Gostaria que as pessoas entendessem que a realização pessoal passa, necessariamente, pela percepção de si mesmo como

um ser independente, responsável pela construção de seu próprio destino e que não há crescimento sem autopercepção.

Felicidade sem Culpa

Gostaria que o ser humano entendesse melhor a função da morte do corpo, independente de suas crenças religiosas. Que percebesse que, o desejo de viver ao qual nos apegamos sofregamente e a repulsa em aceitar a morte do corpo como conseqüência natural da transformação orgânica, decorrem da visão dual e equivocada sobre a Vida. O binômio morte/vida é mais um dos equívocos de nossa percepção dualista da realidade. Os conceitos de vida e de morte ligados ao ego e ao corpo, refletem o primarismo da visão dual humana. Custamos perceber que só há uma Vida. Única e maior do que a existência no corpo físico.

Felicidade em rede

A sociedade caminha, inexoravelmente, para um fim de excelência em tudo. Pode-se prevê-lo de muitos modos, porém, será sempre por caminhos enviesados. Temos de repensar esse fim, considerando que as formas de organização da sociedade estão em constante florescimento, surgindo novas modalidades de aglutinação. É necessário abrir os horizontes e vislumbrar novos modos de encontro entre os seres humanos.

Nossa felicidade pode se basear nos atuais modos de organização e funcionamento da sociedade, mas podemos pensar em outras modalidades de vida, de tal forma, que a plenitude do próprio indivíduo possa ser expressa.

Novos modos de organização e funcionamento da sociedade estão se formando. Estamos acostumados a um padrão típico de viver, isto é, trabalhar, subsistir, acasalar, produzir, etc. Existem outras formas de se viver nas quais o ser humano se empenhará em formar em volta de si a harmonia, a paz e o amor. Essas formas não deixarão de contemplar a capacidade pessoal e coletiva de construir através do coração e da inteligência.

A felicidade conquistada por alguém pode ser compartilhada, de tal forma, que ela venha a contagiar outras pessoas. É necessário que pensemos na formação de redes de ajuda mútua, que se estruturam a partir do tempo livre de cada um. É necessário

Felicidade sem Culpa

que não entreguemos a melhoria da sociedade aos outros ou mesmo às instituições para isso criadas. Elas farão o papel delas, mas não irão além daquilo a que se propuseram como organizações oficiais. A criatividade de cada ser humano sempre será a grande alavanca para seu próprio desenvolvimento social e espiritual.

Após a conquista pessoal de felicidade, ou mesmo de bem estar na qual certos processos já tenham sido vencidos, principalmente aqueles que nos garantem o necessário a viver em sociedade, com relativo conforto, devemos ir em busca da melhoria coletiva.

É preciso lembrar que, quanto mais nos empenharmos em favor da sociedade, mais estaremos fazendo por nós mesmos. O trabalho em favor do social deve ser levado a efeito, ao mesmo tempo em que o realizamos por nossa melhoria pessoal.

Forme redes de ajuda. Organize grupos de apoio a causas humanitárias. Engaje-se em trabalhos organizados por instituições conhecidas sem fins lucrativos. Ocupe parte de seu tempo com atividades nas quais seu benefício seja a felicidade alheia. Faça a sua parte, independente de quem seja o responsável pelo todo.

Seja feliz enquanto proporciona a felicidade alheia. Faça-o por si mesmo e não para alívio de sua culpa. Sua culpa é uma questão interna e o trabalho em favor do próximo é algo externo. O sentimento de utilidade gerado no serviço à sociedade pode conectá-lo ao que há de melhor em si mesmo, fortalecendo-o para os momentos em que se defrontar com as dificuldades internas. Dessa forma, somos recompensados pelo bem que fazemos aos outros.

Não-conformidade
e sua necessidade

Durante toda minha vida observei que meu pensar era muitas vezes diferente da forma como os outros expressavam suas idéias. Senti-me diferente, não como todo mundo se sente, mas de uma forma que me colocava sempre vendo as coisas singularmente. Isso me causou muito incômodo, pois queria ser igual às pessoas. Questionava-me se eu era 'normal', pois, queria estar com as pessoas, vivendo como elas viviam. Não queria ser diferente nem estar em oposição a elas. Provocava-me tristeza ver as situações por um ângulo não percebido pelos meus amigos. Meus familiares me achavam 'estranho'. A solidão passou a ser minha companheira. Aos

poucos, fui descobrindo que estava abdicando de minha própria individualidade em favor do senso comum. Foi duro. Tive de me fazer igual a todos. Depois, com os anos e a maturidade, refiz o caminho e voltei-me à minha singularidade. Quando isso ocorreu, descobri que era meu maior tesouro. Adquiri o hábito de conversar comigo mesmo, sem as amarras da tradição, da cultura, da educação repressora, mas ouvindo sobretudo o coração e a 'voz' da consciência divina dentro de mim mesmo.

Descobri também que era necessário atravessar as fronteiras do desconhecido em mim mesmo, ultrapassando os limites da

Felicidade sem Culpa

capacidade de me entender e ao mundo. Desafiei todas as minhas convicções e os conceitos internalizados, a fim de formar minha própria identidade. Foi um percurso difícil, lento e laborioso.

Tive que aprender o significado de transgredir e de ter competência. Era necessária a transgressão, porém, não tinha a competência para fazê-la. Tinha medo de desagradar, de me ferir ou de me perder. Venci o medo e aprendi, com esforço, a conseguir a competência necessária para ultrapassar normas caducas. Agora, depois de erros e acertos, sei que é preciso realizar o próprio destino e seguir em frente sem medo de ser ou parecer diferente.

Transgredir, consciente da responsabilidade em fazê-lo, visando o bem pessoal e coletivo, é fundamental para evitar o comodismo e a massificação. Todo crescimento resulta de um ato de ousadia. Acomodar-se ao conhecido e seguro, não gera o novo. Pequenos e graduais riscos, são essenciais à ampliação da competência de cada pessoa. Só aventurando-se é que se revelam os potenciais adormecidos em cada um de nós.

Felicidade meditando com o guia interior

Existem técnicas bem simples de se fazer meditação e com ela poderemos alcançar progressos importantes no conhecimento de nosso mundo interior. É possível, através dela, você manter um contato íntimo com seu guia interior ou mesmo com algum ente espiritual que esteja em seu campo psíquico. Não se trata de nenhuma preparação para influências espirituais explícitas, mas, apenas uma forma de modificar seu próprio estado mental para níveis próximos do alfa, no qual a consciência se encontra voltada

para si mesma, desligada de estímulos ambientes e disponível para seus próprios conteúdos.

Um dia, buscando entrar em contato com minha própria essência, sentei-me confortavelmente na poltrona da varanda, respirei fundo e fechei os olhos. Lentamente, respirava e percebia minha própria respiração como se fosse um pulsar vitalizador. Observava a entrada e saída do ar em meus pulmões, como se fosse o sopro da própria vida através de mim mesmo. Permiti que minha mente se expandisse e saísse dos limites estreitos do cérebro e alcançasse todo o corpo. Parecia que eu era maior do que

o próprio corpo.

Comigo, se dá de tal forma, que me sinto distante, seguro e entregue a algo muito maior do que eu mesmo, mas que me

Felicidade sem Culpa

acolhe e me conduz à percepção das forças superiores do Universo.

Relatarei como se dá e aconselho que siga os passos descritos e experimente a leveza da própria vida que pulsa em você.

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente, dispondo de pelo menos uma hora para isso, num ambiente onde você sabe que não será incomodado;
2. Busque estabelecer uma frequência respiratória contínua, suave e lenta;
3. Observe sua respiração, para que ela se torne um fator de ritmo indutor;
4. Sinta o coração bater em seu peito de forma tranqüila e suave;
5. Procure perceber o ar entrando e saindo de seus pulmões num fluxo constante;
6. Continue respirando, profunda e suavemente até você não mais sentir sua respiração;
7. Em seguida, após não mais perceber sua própria respiração, permita-se expandir sua mente levando-a ao espaço vazio;
8. Sinta nesse momento seu corpo completamente relaxado;
9. Elimine os pontos de tensão provocados pela posição do corpo e volte a relaxar;
10. Entre em sintonia com a paz e o amor em você mesmo;
11. Após se sentir bem relaxado, pense num ser humano, o qual você nunca viu, que é seu guia nesta vida;
12. Imagine seu rosto e sua expressão doce e tranqüila irradiando paz e amor;
13. Lembre-se de que, ele é sua proximidade e ligação com Deus;
14. É ele quem lhe acompanha em todos os momentos difíceis de sua vida;
15. Ele tem a capacidade de lhe compreender em tudo que acontece em sua vida;

16. Nos momentos em que você se sente frágil, é ele quem lhe defende por lhe conhecer as dificuldades;

106 adenáuer novaes

17. Perceba a tranqüilidade e paz que ele lhe traz neste momento;

18. Ele está a seu lado como protetor e disposto a servir em suas necessidades;

19. Perceba sua serenidade e o quanto ele é pacífico;

20. Prepare-se para entrar em sintonia com a vibração dele, sentindo sua respiração suave;

21. Respire de forma suave e tranqüila, procurando recebê-lo humildemente;

22. Ele irá lhe falar palavras nunca ouvidas por você;

23. Receba-o em você como um presente de Deus ao seu coração;

24. Integre-se na energia suave que emana do coração dele para você;

25. Ouça a música desse momento que une você a ele;

26. Coloque sua mente em contato com a oração e pense em Deus;

27. Imagine que você está se transportando para um outro ambiente junto com seu guia;

28. Pense que esse ambiente está repleto de luz e paz e que há outros seres como ele;

29. Continue respirando tranqüila e suavemente;

30. Sinta a serenidade e a harmonia em você e no ambiente;

31. Sinta que a luz do ambiente o envolve e lhe faz sentir-se bem melhor;

32. Deixe agora que ele lhe fale de um outro mundo onde o amor é real;

33. Sinta a amorosidade em suas palavras e entregue-se a ele com confiança;

34. Abraça-o e se torne um com ele;

35. Sinta-se ligado a ele e agradeça-lhe por tudo o que ele faz por você;

36. Pense nas pessoas que você ama e peça a ele por elas;

37. Enderece as energias que você está recebendo para essas pessoas;

Felicidade sem Culpa

38. Entregue a ele suas preocupações, conflitos e dificuldades;

39. Peça-lhe para permanecer sempre com você;

40. Abra os olhos e se perceba novamente onde você começou a meditar, guardando na lembrança tudo o que ocorreu.

Sempre que você se sentir infeliz, sob angústia ou tensão, faça uma pausa para meditar. Entre em contato com sua força interior evocando seu guia pessoal. Acredite na existência dessas

forças; que elas existem dentro e fora de nós. Independente de suas crenças, esses seres de luz se dispõem a nos auxiliar como guias em nossa caminhada, da mesma forma que nós o faremos

no futuro para aqueles que precisarem de nós.

A meditação é uma forma de nos fazer sair do mundo em busca de energias para viver nele. Constitui-se numa técnica que nos possibilita a percepção de uma outra natureza dentro de nós. Ela nos permite viver fora da vida animal, nos integrando à nossa natureza espiritual. Nossa felicidade passa por momentos de integração com essa dimensão essencial.

Permitir-se

Permita-se dizer sim quando tudo parecer dirigir sua vida para a flexibilidade em favor de seu encontro com a felicidade;

Permita-se faltar um dia em seu trabalho em favor de um passeio a pé nas areias de uma praia ou entre árvores de um campo;

Permita-se sair do sério e sorrir a uma criança que você não conheça, buscando entender a inocência, a ingenuidade e a pureza;

Permita-se pedir a Deus um tempo para você e diga-Lhe o quanto você gostaria de senti-lo sem a obrigação de adorá-lo;

Permita-se um dia em que você faça questão de nada receber e ocupe-se em estar o tempo todo doando em favor da Vida;

Permita-se um dia para que você se ocupe integralmente em apenas perdoar tudo que considere gerador de culpa em você e que faz parte de seu passado;

Permita-se amar as pessoas sem exigir retorno de espécie alguma;

Permita-se apaixonar por algo ou alguém, em favor da vontade de viver, sentindo que a vida é motivação e determinação;

Permita-se o direito de negar algo a alguém, sem ferir, aprendendo a ajudar sem sufocar, ou ter de concordar com o outro, em favor de sua felicidade;

Permita-se um dia deixar um vício de lado em favor da liberdade em relação a ele e pela sua integridade e dignidade pessoal;

Felicidade sem Culpa

Permita-se negar a voz interior que teima em insuflar seu orgulho e sua vaidade e que impede seu progresso espiritual;

Permita-se calar seu desejo egoísta e inferior em humilhar alguém, não favorecendo que a vontade de poder suplante sua humildade;

Permita-se, pelo menos em um dia, visitar alguém que se encontre necessitando de ajuda através da palavra amiga e de sua presença serena;

Permita-se um dia não estar para ninguém, desligando seus telefones e realizando um passeio consigo mesmo num lugar que ninguém lhe conheça;

Permita-se conversar com Deus como amigo, sem nada Lhe pedir, agradecer ou mesmo sem querer adorá-lo;

Permita-se ser feliz, independente das forças que teimam em contrário.

Faça e realize

Tudo, desde que não agrida a ninguém, nem mesmo a você, assumindo as responsabilidades das conseqüências, sejam elas positivas ou negativas.

Tudo o que você quiser e que simultaneamente amplie sua capacidade de amar, sem as exigências da reciprocidade e respeitando seus limites.

Tudo com amorosidade, doando energias revigorantes a tudo ao que você se dedicar, considerando que a afetividade e a determinação não se opõem.

Muito mais do que lhe pedem, quando em favor da Vida, pois, quanto mais você doar e se doar, mais merecerá.

Tudo que queira, pensando no Bem e na Harmonia da Vida, acreditando que as coisas caminham para um fim onde a felicidade será a tônica.

Tudo, após refletir sobre perdas e ganhos no ato que pretende realizar, pois a dinâmica do Universo é um trabalho constante e profícuo.

Tudo aquilo que o coração manda e a razão reconhece valor, considerando que a vida pede sensibilidade e coerência.

Tudo para que seu mundo interior se expresse e com ele sua verdadeira natureza.

Tudo com consciência e firmeza de propósitos, considerando que Deus está com você e compreende seus atos.

Felicidade sem Culpa

Tudo, buscando fazer da melhor forma e com seriedade, pois o que deve ser feito merece ser bem feito, inclusive aquilo que estamos obrigados a fazer.

Tudo, o que precisa ser feito, consignando sua autoria e colocando sua marca nas coisas e nos fatos em que você estiver envolvido.

Tudo, buscando sua felicidade e a daqueles que fazem parte de sua vida.

Pare e evite

Sofrer e fazer sofrer, pois não é para isso que você foi criado. Sua destinação é a felicidade, a partir de suas escolhas.

Agir sem pensar e pensar sem sentir, pois, seus sentimentos estão na base de suas idéias e estas determinam seus atos.

Culpar os outros em qualquer circunstância, já que existe um mecanismo natural de projetar nos outros aquilo que em você não agrada.

Querer sem poder e sem merecer, pois seu sucesso e sua felicidade dependem de sua conquista interior e do que você for capaz de proporcionar ao Universo.

Sentir-se rejeitado ou se achar coitadinho, pois, você foi criado para ser dono de si mesmo e capaz de, com seu próprio mérito, construir sua felicidade.

Querer ser amado sem saber amar, pois recebemos da Vida aquilo que aprendemos a dar em benefício de nós e dela própria.

Incriminar-se por causa da ignorância que o fez errar, pois, os equívocos pertencem à fase da vida na qual estamos aprendendo a conhecer as leis de Deus.

Querer o poder e o controle sobre alguém, pois, a Vida pertence a Deus e, só a Ele compete decidir sobre a vida dos outros tanto quanto você sobre a sua.

Acumular informação sem utilidade real, pois, a real sabedoria é simples e amorosa, prescindindo de volumes de enciclopédias.

Felicidade sem Culpa

Calar-se quando é necessário dizer algo importante, pois, uma palavra bem colocada é muito mais necessária do que um silêncio dúbio.

Querer dar para receber, pois, as trocas que vigoram no Universo se iniciaram quando voluntariamente Deus decidiu criar.

Dizer não ao amor e à felicidade quando Deus o fez para essa finalidade.

Mentalizações em
busca da felicidade

Peça a alguém que o ajude a fazer mentalizações. Dê para a pessoa o texto de uma delas abaixo descritas. Peça-lhe que conduza a mentalização, falando pausadamente o que está escrito. Instrua-lhe a falar baixo e próximo a você. Dê-lhe papel e lápis para que ela anote qualquer ocorrência sobre a qual ela precise depois conversar com você. Após a experiência de mentalização, que deve durar em torno de dez minutos, depois de abrir os olhos, relate para a pessoa tudo o que você sentiu e imaginou. Faça uma por dia, preferencialmente dispondo de pelo menos uma hora para conversar sobre os resultados. Não há perigo ou riscos. É uma experiência que pode ser feita por qualquer pessoa. Ela visa levar você ao seu mundo interior que é rico em possibilidades e para fixar ideais há muito esquecidos.

Esses exercícios visam também trazer-lhe a oportunidade de entrar em contato com a subjetividade e com sua capacidade de imaginar a vida como uma experiência que se inicia dentro de você mesmo. Lembre-se de que o mundo da subjetividade impulsiona sua vida. Nada melhor do que viajar sozinho consigo mesmo, na direção da própria essência, ao encontro do deus interno.

Felicidade sem Culpa

Um mestre

Sente-se, ou se deite, confortavelmente, num lugar tranquilo. Feche os olhos. Respire suave e lentamente. Imagine um campo aberto forrado por uma relva bem macia e baixa. Imagine no meio desse campo uma árvore frondosa, cuja sombra proporciona proteção. Pense num banco de madeira em baixo dessa árvore. Imagine-se sentado nesse banco aguardando alguém. Observe a paisagem à sua volta e imagine um vulto surgindo na linha do horizonte, distante, vindo em sua direção. Seu passo é suave e firme. Seu porte é mediano e sua silhueta se assemelha à de um anjo. Comece a sentir sua aproximação pela tranquilidade que

você percebe a sua volta. Seu coração sente a vibração de amor de que ele é portador. Ele se aproxima e se senta a seu lado. Neste momento, formule a ele uma pergunta relativa à sua felicidade.

Ele então toma suas mãos, olha no fundo de seus olhos e começa a lhe falar palavras que você nunca ouvira. Guarde o que ele lhe diz, pois, são conselhos úteis para toda sua vida. Aos poucos, ele vai se levantando e se despedindo de você. Guarde suas últimas palavras e a expressão de seu rosto. Respire fundo, enquanto ele se vai e, finalmente, abra os olhos. Nesse momento, repasse o que você ouviu e guarde para o resto de sua vida, pois, será importante na busca de sua felicidade.

Formação de uma paisagem

Sente-se, ou se deite, confortavelmente, num lugar tranquilo. Feche os olhos. Respire suave e lentamente. Imagine que você está diante de uma janela larga. Ao longe, no fundo, você está vendo umas montanhas altas cobertas de árvores. No pé dessas montanhas, há um lago de águas tranquilas e transparentes. Nas margens do lago, você percebe que a vegetação é mais baixa formando pequenas praias. Imagine o céu azul com pequenas e poucas nuvens. O dia está claro e bonito. A paisagem tem um belo colorido e o ambiente é bem agradável. Imagine um pequeno cais

116 adenáuer novaes

de madeira à beira do lago no qual você se encontra sentado admirando a paisagem. Pense no vento suave soprando a copa das árvores, deixando em você uma sensação de leveza e equilíbrio. Veja o céu refletido nas águas do lago e perceba a beleza em sua volta. Sinta-se dentro dessa paisagem como se você fizesse parte dela. Perceba que você faz parte dela. Veja a harmonia do ambiente onde todas as coisas estão integradas. Nesse momento, agradeça a Deus pela sua existência e pela felicidade de viver o presente. Fixe a imagem que você criou e traga-a a sua mente assim que você abrir os olhos. Recorra a ela como um lugar que Deus reservou para você. Abra os olhos e respire fundo.

Viagem a uma montanha

Sente-se, ou se deite, confortavelmente, num lugar tranquilo. Feche os olhos. Respire suave e lentamente. Imagine uma montanha no pé da qual você se encontra, preparando-se para subila. Perceba que você se sente bem fisicamente para encarar a subida. Você está só e irá se encontrar com alguém que está lá no

alto. A subida é suave, mas levará algum tempo. Durante a subida observe os detalhes da montanha. Há vegetação rasteira e algumas pedras que você deverá contornar ao subir. Inicie a subida confiante e seguro de que você chegará bem lá em cima. Imagine que você chegou ao meio do caminho onde existe uma pequena clareira. Pare e olhe para baixo, certificando-se do quanto você já subiu. Veja quantos e quais obstáculos você já ultrapassou. Respire fundo e siga adiante, até o topo. Observe que você conseguiu chegar até ali e irá mais adiante graças ao seu esforço. Imagine que você está chegando ao topo da montanha, num plano onde está uma pessoa querida e que há muito não vê. Você tem um minuto para conversar com ela. Diga-lhe algo muito importante e ouça o que ela tem a lhe dizer a respeito. Agora é hora de despedir-se. Você precisa descer a montanha. Imagine que você está descendo devagar e passando pelo outro lado da montanha onde não há mais obstáculos. Você chegou ao sopé da

Felicidade sem Culpa

montanha. Antes de abrir os olhos, pense que sua felicidade é conquistada com seu esforço, superando obstáculos. Você consegue. Agora pode abrir os olhos.

Encontro com um grupo

Sente-se, ou se deite, confortavelmente, num lugar tranqüilo. Feche os olhos. Respire suave e lentamente. Imagine que você está só numa sala vazia e ampla e que tem uma única porta. Lembre-se da última vez em que você se sentiu muito só. Nessa sala há oito almofadas. Sente-se em uma delas. Imagine que algumas pessoas irão entrar por aquela porta e falar com você. Aos poucos, as pessoas vão chegando e cumprimentando você. A primeira é uma jovem com um sorriso meigo que acena para você e se senta ao seu lado esquerdo. A segunda, é um rapaz forte, de semblante calmo e tranqüilo que se senta ao seu lado direito. Depois, se senta uma senhora calma e altiva que lhe dirige um olhar de aprovação. A seguir, uma mulher entra, acena para você e logo se senta. Depois, uma outra jovem, de passos lentos e de cabeça baixa, olha acanhadamente para você e se senta. Agora, um homem maduro entra com segurança na sala, olha firme para você e se senta. Por último, um senhor idoso olha e sorri para você ao sentar-se. Lembre-se de cada um deles e escolha com qual você pretende dialogar mentalmente. Ao escolher a pessoa, fale a ela de sua felicidade em estar ali. Em seguida, diga-lhe que gostaria de compartilhar sua felicidade com ela. Sorria para ela e, depois, se despeça dizendo que não a esquecerá. Agora, pode abrir os olhos.

Emoção com a imagem de um quadro

Sente-se, ou se deite, confortavelmente, num lugar tranquilo. Feche os olhos. Respire suave e lentamente. Imagine que está no quarto onde você dorme, sentado em sua cama, de frente para a parede. Imagine que há uma escada pequena, dentro de

118 adenáuer novaes

seu quarto, que dá acesso a um pavimento acima dele. Imagine-se subindo a escada e alcançando o andar de cima. Pense que você está chegando a uma sala vazia onde existem muitas portas. Escolha uma das portas e caminhe em direção a mesma. Ela dará acesso a um quarto pequeno. Dentro deste quarto há um quadro na parede. Visualize-o. Aos poucos, irá aparecer uma imagem. Ajude a formá-la. Coloque no quadro o que de melhor existe em você. Será uma imagem que lhe parecerá familiar.

Tente se lembrar de onde vem essa imagem. Veja que emoção ela é capaz de despertar em você. Entre em contato com ela. Procure sintonizar com a imagem e guarde a emoção que ela lhe transfere. Faça agora o caminho de volta. Saia do pequeno quarto. Chegue à sala vazia. Desça a escada. Sinta-se novamente sentado em sua cama. Fixe novamente a imagem e se lembre bem da emoção que ela lhe causou. Abra os olhos e medite sobre o que ocorreu.

Estrela do coração

Sente-se, ou se deite, confortavelmente, num lugar tranquilo. Feche os olhos. Respire suave e lentamente. Imagine à sua frente uma pequena bola de luz azul do tamanho de uma maçã. Ela está a cerca de um metro de distância e brilha suavemente, sem cansar seus olhos. A presença dessa luz deixa-o tranquilo, calmo e com a sensação de harmonia profunda. Olhe fixamente para a luz. Perceba que ela está se transformando. Aos poucos, você verá um rosto. Ela vai se modificando e aparecendo uma face. É uma pessoa bonita e se apresenta a você. É uma mulher que lhe diz ser sua protetora. Ela fala de forma penetrante e meiga.

Diz que sua vida pode ser melhor do que vem sendo. Fala que gostaria que você a ouvisse mais. Diz que a felicidade que você procura pode ser encontrada com a ajuda dela. Ela pede que confie mais na Vida e que acredite que você é importante em tudo

o que existe à sua volta. Pede que você a busque mais, principalmente nos momentos em que se sinta infeliz. Ela se aproxima de

Felicidade sem Culpa

você para abraçá-lo. Você sente a energia de seu abraço. Seu

coração se enche de amor e, aos poucos, ela vai ao encontro de seu coração e depois você sente que abraça a si mesmo. Ela se dilui em você deixando seu perfume e sua paz. Agora respire fundo, lembre-se dela e abra os olhos.

Encontro com Jesus

Sente-se, ou se deite, confortavelmente, num lugar tranquilo. Feche os olhos. Respire suave e lentamente. Imagine um lugar distante da Terra. Sinta-se como se estivesse acima das nuvens num lugar muito agradável e tranquilo. Você foi convidado por uma voz para um encontro breve com Jesus. Você deverá estar bem calmo e confiante, na certeza de que ele irá lhe proporcionar momentos de imensa paz e harmonia. Imagine que você está de pé nesse lugar e se aproxima alguém a passos lentos, mas firmes, em sua direção. Já próximo, você percebe que se trata de Jesus. De semblante calmo e olhar penetrante, ele toca em seu ombro e após dizer-lhe doces palavras, pergunta o que falta para sua felicidade.

Ele lhe pede que pense em você mesmo feliz e sem os conflitos que considera impedimentos à sua felicidade. Pede que você se imagine sorrindo e disponível para amar e compreender. Antes de sair, ele solicita que você o ajude a melhorar o mundo se permitindo acreditar na Vida e em Deus. Ele olha em seus olhos conseguindo ver sua alma, de tal forma que você não consegue mais esquecer aquele olhar. Ele lhe diz, ao sair, que a felicidade é um lugar onde estão os corações que sabem amar e doar-se por si e pela sociedade. Lembre-se do olhar dele e abra os olhos.

Encontro com a imagem ideal de si mesmo

Sente-se, ou se deite, confortavelmente, num lugar tranquilo. Feche os olhos. Respire suave e lentamente. Imagine que você está em frente a um espelho no qual sua imagem está refletida de corpo inteiro. Observe cada parte de seu corpo. Sua cabeça,

120 adenáuer novaes

seus olhos, seu cabelo, sua boca, seu nariz, seu queixo. Seu tórax, sua barriga, seu umbigo, seus ombros, seus braços, suas mãos e dedos. Observe suas pernas, seus joelhos e seus pés. Agora, lembre o que em cada um deles você não gosta. Comece pela cabeça e vá até os pés. Mentalmente, passe a modificar cada um deles. Faça com que cada parte de seu corpo se pareça com o que você gostaria que fosse. Faça um novo corpo, o mais parecido possível com seus desejos estéticos. Idealize um corpo totalmente próximo daquilo que você acredita que seria mais adequado à conquista de sua felicidade. Quando ele estiver pronto em sua mente, fixe bem a imagem resultante. Acredite que o belo

dentro de você se aproxima dessa imagem externa que deseja ter. Imagine agora você correspondendo em seu pensar, em seu sentir e em seu agir à imagem externa que passou a ter. Diga para si mesmo que você é assim como gostaria de ser e que seu trabalho agora será o de se fazer internamente como deseja. Você é o que pensa ser. Lembre-se disso e abra os olhos.

Viagem de trem

Sente-se, ou se deite, confortavelmente, num lugar tranqüilo. Feche os olhos. Respire suave e lentamente. Imagine que você está na plataforma de uma estação de trem. O trem o espera. Entre nele e busque sentar-se numa poltrona junto à janela. Imagine o trem partindo lentamente da estação. Você apenas ouve ao longe o som da locomotiva. Aos poucos, as paisagens vão se modificando e a estação vai ficando para trás. Você vê árvores, bosques, lagos, estradas, montanhas e vales desfilando pela janela do trem. Imagine que você é o próprio trem que se desloca e que sua mente se expande além dele. Imagine que o trem vai se aproximando de uma outra estação. Ele vai desacelerando, aos poucos, até parar na estação. Você está na janela e vê uma criança parada sozinha na plataforma. A criança olha para você e sorri convidando a que não se esqueça dela. Então você vai se voltando para sua infância, seu tempo de criança. Você se lembra do

Felicidade sem Culpa

quanto era feliz em sua inocência. O trem começa a sair da estação e a criança permanece parada olhando para você. Ela lhe endereça uma mensagem. Você entende qual é. Ela lhe diz que você nunca deve esquecer seus ideais da infância, mas continuar em frente, como o trem, em busca de sua felicidade. Agora respire fundo e abra os olhos.

Recado para ser feliz

Ao homem

Sua identidade real está mais próxima de sua aceitação do feminino do que na afirmação de sua masculinidade. Sua competição e desejo de submeter a mulher obriga-o a gastar substancialmente sua energia de Vida. Seu prazer e seu desejo de proporcioná-lo à mulher devem ser simultâneos no encontro sexual

que você idealiza. O que você deseja numa mulher está em si próprio, porém, só o perceberá na relação com o feminino que você projeta nela. A busca de seu complemento é o processo natural do encontro consigo mesmo. Não perca a oportunidade de fazê-lo quando em contato com sua companheira. A dignidade, o respeito, a compreensão e demais exigências que você queira dela, fazem parte de suas necessidades internas. Realize em você.

Sua felicidade será encontrada quando você integrar o feminino. Vá em busca dele de forma amorosa e equilibrada. Nunca se esqueça de que há um feminino dentro de você que tem sido sistematicamente sufocado. Sua liberação deve ser feita de forma a não criar conflito e para que sua felicidade seja possível.

Acima

de tudo, essencialmente, você não é nenhuma das duas expressões e é, ao mesmo tempo, ambas.

Felicidade sem Culpa

A mulher

Aproxime-se o máximo possível de sua natureza feminina, mas não esqueça que dentro de você há um masculino a se expressar.

Sua felicidade se alicerça no favorecimento a que o masculino realize seu encontro com você. Seu desejo de posse impede seu equilíbrio e compromete sua felicidade. Cuide para que sua natural

competição com o homem não a transforme em igual a ele. Pense sempre em se permitir sair do papel de 'a amada', pois ele cristaliza

seu destino. Integre o masculino em você para que essa união possa

lhe trazer felicidade. Suas qualidades naturais devem ser utilizadas

a serviço do encontro com você mesma. Seu desejo e sua sexualidade devem ser colocados a serviço do despertar de sua consciência superior. Sua sensibilidade e amorosidade são antenas

e faróis que devem levá-la à percepção do valor do amor. O masculino

que existe em você deve ser cuidadosamente expressado para que venha a ser o elemento que favoreça sua felicidade.

Compreenda,

sobretudo, que amor real, é aquele que permite ao outro ser livre em sua escolha para que ambos sejam felizes. Lembre-se sempre de que, você também não é nenhuma nem outra expressão, mas é, simultaneamente, as duas.

Oração da felicidade

Senhor,

Permita-me ser feliz, mesmo diante de minha própria ignorância e superando as condições adversas em que renasci.

Deixa-me, enquanto busco sair de meus equívocos, sentir alegria e viver com determinação, confiante na Sua misericórdia.

Consinta-me, enquanto ajudo o meu próximo, tão sofredor quanto eu, perceber a vitalidade nas coisas e a grandeza da Vida.

Encoraja-me para que, mesmo na dor ou no sofrimento, na luta diária pela minha subsistência, eu viva com coragem e consciência de minhas limitações, buscando superá-las com harmonia.

Deixa-me levar aos outros a felicidade de que sou portador e a certeza de que minha força vem de nossa íntima e perene ligação.

Conceda-me a ventura de, tanto quanto enxugar a lágrima, também entender o sentimento que a fez surgir, transformando-a no amor que traz a felicidade.

Incentiva-me a alcançar a felicidade possível, disseminando-a por onde passar, a serviço do Seu infinito amor.

Permita-me continuar dono de meu destino, com a capacidade de administrar minha liberdade, a serviço da construção de um mundo melhor.

Felicidade sentindo Deus

Desfazendo-me do nome e do sobrenome,
Momentaneamente esquecendo-me de datas e de números
que fazem parte de minha vida,
Desligando-me de minhas crenças e dos valores adquiri

dos no convívio social,
Fechando os olhos para toda luz e cores do ambiente,
Bloqueando os ouvidos aos sons da Vida,
Anulando todas as sensações corporais e orgânicas que

chegam à consciência,
Excluindo da memória toda lembrança do passado,
Eliminando toda associação no curso do pensamento.
Quando assim ocorrer e, em seguida, tudo isso puder afir

mar e realizar com amor, estarei em condições de me perceber e preparar-me para sentir Deus.

