



O
MAIOR
SEGREDO

Rhonda Byrne

Copyright © 2020 by Making Good, LLC.
THE SECRET word mark and logo are trademarks of Creste, LLC.
All rights reserved.
Título original: The Greatest Secret

Citações do livro *O poder do agora* copyright © 2004 por Eckhart Tolle.
Reimpressas com permissão de New World Library, Novato, CA.
www.newworldlibrary.com

Citação na página 229 do livro *O poder do silêncio* copyright © 2003 por Eckhart Tolle.
Reimpressa com permissão da New World Library, Novato, CA.
www.newworldlibrary.com

As citações de Alan Watts presentes neste livro são cortesia de alanwatts.org.

Citações de Yogananda reimpressas com permissão da Self-Realization Fellowship, Los Angeles, CA, EUA. Todos os direitos reservados.

Todos os direitos desta publicação são reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.
Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copyright.

Diretora editorial: *Raquel Cozer*
Gerente editorial: *Alice Mello*
Editor: *Ulisses Teixeira*
Revisão: *Anna Beatriz Seilhe*
Direção artística e arte: *Nic George*
Arte gráfica e design: *Josh Hedlund*
Layout do livro: *Yvonne Chan*
Adaptação de capa e miolo: *Julio Moreira | Equatorium Design*
Produção de ebook: *S2 Books*

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B999m

Byrne, Rhonda

O maior segredo / Rhonda Byrne ; tradução Roberta Clapp, Bruno Fiuza. -
1. ed. - Rio de Janeiro : Harper Collins, 2020.
272 p.

Tradução de: The greatest secret
ISBN 9786555110746

1. Pensamento novo. 2. Autorrealização (Psicologia). 3. Felicidade. I. Clapp, Roberta. II. Fiuza, Bruno. III. Título.

20-66553

CDD: 131

CDU: 133.2

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/643

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a posição da HarperCollins Brasil, da HarperCollins Publishers ou de sua equipe editorial.

HarperCollins Brasil é uma marca licenciada à Casa dos Livros Editora LTDA.
Todos os direitos reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.
Rua da Quitanda, 86, sala 218 — Centro
Rio de Janeiro, RJ — CEP 20091-005
Tel.: (21) 3175-1030
www.harpercollins.com.br

Sumário

Agradecimentos

O Início

CAPÍTULO 1 Escondido em plena vista

CAPÍTULO 2 O Maior Segredo é revelado

CAPÍTULO 3 A revelação continua

CAPÍTULO 4 Você está sonhando... é hora de acordar

CAPÍTULO 5 Libertar-se da mente

CAPÍTULO 6 Compreendendo o poder dos sentimentos

CAPÍTULO 7 O fim dos sentimentos negativos

CAPÍTULO 8 Chega de sofrimento

CAPÍTULO 9 Dissipando as crenças limitadoras

CAPÍTULO 10 Felicidade eterna

CAPÍTULO 11 O mundo: tudo está bem

CAPÍTULO 12 Fim — Não há fim

Práticas de *O Maior Segredo*

Os autores que fazem parte de *O Maior Segredo*

Agradecimentos

O Maior Segredo não poderia ter vindo a este mundo sem a ajuda e o suporte de muitos indivíduos. Em primeiro lugar, gostaria de agradecer e honrar os mestres cujos ensinamentos brilhantes estão presentes neste livro. Eles são a epítome da graça e da sabedoria, e sou muito grata pela sua presença e por concordarem em fazer parte desta obra transformadora.

Para os cientistas e médicos que figuram nestas páginas, minha mais profunda gratidão por suas perspectivas pioneiras, tão necessárias para fazer a humanidade deixar para trás a era das trevas de antigos paradigmas que não funcionam mais e abraçar a presença iluminadora do verdadeiro Ser Infinito que somos.

Para os membros da equipe de *O Segredo* que trabalharam comigo em *O Maior Segredo* não há palavras para descrever o quanto sou grata pela sua dedicação e ajuda neste projeto. Sempre que digo à equipe que fiz outra descoberta capaz de abalar o mundo e que preciso compartilhá-la com o planeta, tenho certeza de que eles respiram fundo e se perguntam o que vem por aí. Mas, sem exceção, eles abrem as suas mentes e elevam a sua consciência ao nível requerido para que possam contribuir de forma incalculável através dos seus papéis.

Skye Byrne (minha filha) é a editora original de *O Segredo* minha editora e minha bússola humana para todos os meus livros. Para editar os

meus livros, Skye precisa entender todos os ensinamentos da maneira mais profunda possível para se certificar de que eu me mantenha nos trilhos e cumpra o meu maior desejo — escrever da forma mais simples possível para que milhares de pessoas fiquem livres do sofrimento e se tornem felizes. Trabalhar nos primeiros estágios de um livro não é uma tarefa fácil, e não há ninguém no mundo que faria isso com tanto brilhantismo e perfeição quanto ela. Skye tem minha mais profunda e imensurável gratidão, pois a mão dela pode ser encontrada em cada página, guiando tudo.

Outra mão que você vai encontrar em cada página é a do nosso diretor criativo, Nic George. O belo design deste livro se deve às suas habilidades criativas extraordinárias, seu belo olho e mão criativos e seu senso de intuição profundo. Criar um novo livro com Nic é um processo de alegria profunda, e sou abençoada por tê-lo comigo, junto com Josh Hedland, que trabalhou lado a lado com Nic na capa e no miolo de *O Maior Segredo*

Glenda Bell trabalhou diligentemente com os mestres, os colaboradores e as suas equipes para que os ensinamentos fossem apresentados da forma certa no livro. Em um esforço hercúleo, ele trabalhou generosa e entusiasmadamente sem parar, por madrugadas adentro e fins de semana, para se conectar com todos os fusos horários. Por isso, sou muito grata.

Agradeço ao restante da incrível equipe do Segredo: Don Zyck, nosso CFO, que está sempre pronto para dar o próximo salto quântico com a nossa empresa e que nos auxilia pelas necessidades legais e financeiras, mantendo tudo caminhando para o nosso objetivo; Josh Gold, que gerencia as nossas mídias sociais de maneira brilhante e que vai fazer que cada país no mundo conheça este livro, Marcy Koltun-Crilley, minha grande amiga que me acompanhou nessa jornada desde o início e uma pessoa que tenho a honra de dizer que é parte integral desta equipe; e o produtor Paul Harrington, que já estava ao meu lado havia uma década antes do

Segredo existir. Paul me inspirou e me encorajou a escrever este livro nos primeiros estágios, quando parecia quase impossível que esta verdade preciosa pudesse ser mostrada de maneira tão simples. Paul também produziu o audiolivro original de *O Maior Segredo* trabalhando ao lado de Tim Patterson na pós-produção e dando vida às palavras reveladoras deste livro na forma de áudio.

Minha gratidão à incrível equipe da HarperCollins, cuja animação ao trabalhar neste livro era contagiante. Obrigada à maravilhosa Judith Curr, presidente e Publisher da HarperOne, e ao meu fantástico editor, Gideon Weil. Foi uma alegria trabalhar com ambos. Agradeço a Brian Murray, Terri Leonard, Yvonne Chan, Suzanne Quist, Laina Adler, Edward Benitez, Aly Mostel, Melinda Mullin, Adrian Morgan, Dwight Been, Anna Brower, Lucile Culver e Rosie Black.

Agradeço ao time internacional da HarperCollins: Chantal Restivo-Alessi, Emily Martin, Juliette Shapland, Catherine Barbosa-Ross e Julianna Wojcik. E também ao pessoal da HarperCollins UK: Charlie Redmayne, Kate Elton, Oliver Malcolm, Katya Shipster, Helen Rochester, Simon Gerrat e Julie MacBrayne. E obrigada também a HarperCollins Global Publishing Partners: Brasil, Espanha, México, Ibérica, Itália, Holanda, França, Alemanha, Polônia, Japão e Nórdicos.

Um agradecimento especial para as seguintes pessoas que me ajudaram com seu feedback de valor incalculável: Peter Foyo, Kim Wall, Hannah Hodgden, Marcy Koltun-Crilley, Mark Weaver e Fred Nalder.

Para a minha família, Peter Byrne, Oku Den, Kevin (Kid) McKemy, Henley McKemy, Sacannah Byrne Cronin e a minha filha Hayley, que foi a força que me colocou na incrível jornada em busca da verdade dezesseis anos atrás. Para minhas queridas irmãs, Pauline Vernon, Glenda Bell e Jan Child, obrigada por me amar e por me permitir amar vocês.

E, por fim, agradeço à minha incrível e bela mestra. Nos últimos quatro anos, suas palavras e seus ensinamentos sobre a verdade radicalmente transformaram a minha vida e me ajudar a ver de maneira clara quem sou de verdade. Este livro precioso está nas suas mãos por causa das doações generosas e da paciência dela em me direcionar. Meu amor por ela não tem limites.

...ment of experience and yet the most
... the end of Delusion... is clear
... subtle your mind can't understand it... so
... believe it... so good you can't accept it... more
... the most concealed... this is the greatest discovery
... hidden in plain sight... more hidden
... more evident than the most evident
... there's nothing greater than this... the great secret is
... of us to see... closer to us than
... get it... important to peace...
... and mental turmoil has ceased... this is
... the ultimate power you have over everything in the
... the most obvious element of experience and yet the
... overlooked... the secret of reality... the end of delusion...
... you can't see it... is subtle your mind can't understand it
... you can't believe it... so good you can't accept it...
... hidden than the most concealed... this is the greatest
... a human being can make... hidden in
... more evident than the most concealed... more
... evident... there's nothing greater
... is in plain view for anyone of



...the most obvious element of experience is
revelation... the secret of secrets... the end of delusion...
you can't see it... so subtle your mind can't understand it...
simple you can't believe it... so good you can't accept it...
hidden than the most concealed... this is the greatest discovery
man being... hidden in plain sight...
the most concealed... more evident
than anything you can see...
plain... for every one of us...



O Início

Após o lançamento de *O Segredo* em 2006, minha vida se tornou um sonho. Ao praticar religiosamente os princípios do Segredo, minha mente se tornou predominantemente positiva, e, por consequência, meu dia a dia refletia esse estado positivo na minha felicidade, na minha saúde, nos meus relacionamentos e nas minhas finanças. Também descobri em mim um amor e uma gratidão naturais por tudo.

Porém, apesar disso, algo dentro de mim continuava a me instigar a descobrir mais da verdade; algo me impulsionava a dar continuidade à minha busca, embora eu não soubesse ainda pelo quê.

Na época eu não fazia ideia, mas aquele era o primeiro passo de uma jornada que levaria dez anos! Teve início com o estudo da sabedoria de uma antiga tradição europeia, a Ordem Rosacruz, em cujos valorosos ensinamentos me aprofundei por muitos anos. Também passei algum tempo estudando o budismo, as variadas obras de místicos cristãos, teologia, hinduísmo, taoísmo e sufismo. Depois de ter estudado as antigas tradições e seus ensinamentos históricos, minha pesquisa se voltou para o presente, e passei a acompanhar mestres mais contemporâneos, como J. Krishnamurti, Robert Adams, Lester Levenson e Ramana Maharshi, assim como alguns que estão vivos até hoje.

Ao longo do caminho, aprendi diversas coisas desconhecidas do grande público. Porém, apesar de fascinantes, nenhuma delas fazia com que eu sentisse que havia encontrado a verdade.

Com o passar dos anos, cheguei a desconfiar de que essa busca seria algo presente pelo restante da minha vida. Eu não tinha noção disso na época, mas estava procurando pela verdade no mundo, quando o tempo todo ela estava bem mais perto do que podia imaginar.

Dez anos depois do começo da minha busca, no início de janeiro de 2016, me vi diante de uma situação desafiadora que me deixou bastante decepcionada. Fiquei impressionada com o quão desmedida foi a sensação negativa que eu tive. Como podia me sentir tão mal quando, em geral, me sentia tão bem? No entanto, essa situação decepcionante acabou se tornando o maior presente em minha busca pela verdade.

Para reverter aquele sentimento de decepção, peguei meu iPad e assisti a uma entrevista na Conscious TV com um homem chamado David Bingham. Na época, David ainda não era um mestre, mas apenas uma pessoa comum, como eu e você, só que com uma diferença: depois de vinte anos de busca, ele havia descoberto a verdade!

Assisti à entrevista e logo depois ouvi um podcast que ele tinha recomendado. Prestei muita atenção e, no podcast, aprendi que a maioria das pessoas ignora esta descoberta — não porque seja difícil, mas porque é muito simples. Então, consegui falar com David pelo telefone, e, durante a nossa conversa, ele me falou: “Veja para onde estou apontando. Fica bem aqui.” E, de repente, encontrei aquilo que estava procurando. Era *tão* simples, e estava *bem ali*. Assim, de uma hora para outra — depois de dez anos —, minha busca havia terminado! Posso dizer sem hesitar que a felicidade e a alegria que senti com essa descoberta valeram cada segundo de todos os meus anos de trajetória.

Ainda que tivesse levado a vida inteira para fazer essa descoberta, teria valido a pena.

No fim das contas, essa simples descoberta era toda a verdade pela qual eu estava procurando — e que, em última instância, é o que todos procuram, quer estejam cientes disso ou não. Assim que vi a verdade, percebi que ela estava por toda parte. Estava presente em tudo que eu vinha lendo e aprendendo ao longo daquela década; só não tinha olhos para vê-la naquele momento. Havia passado anos em uma busca, indo de uma tradição e filosofia para outra, e o que eu buscava estava bem na minha cara o tempo todo!

Desde o momento em que fiz a descoberta, percebi que era indispensável entendê-la mais a fundo, vivê-la por completo e, então, compartilhá-la com o mundo. Minha expectativa era de poder mostrar uma saída para aqueles que estão passando por dificuldades, de ajudar a acabar com a dor e o sofrimento que tantas pessoas enfrentam e de lançar luz sobre um futuro no qual possamos viver sem ansiedade ou medo.

Eu já vinha anotando tudo que estava aprendendo em uma pasta no meu computador chamada “Meu próximo livro”. Foi minha intuição que me inspirou a registrar o que eu vinha descobrindo, na esperança de que, em algum momento, pudesse compartilhar esse conhecimento com o mundo. Foram essas anotações, tão amadas, que, depois de compiladas, se transformaram na base para este livro.

Apenas dois meses depois de descobrir a verdade graças a David Bingham, conheci outra pessoa que teria um impacto enorme na minha vida e na elaboração deste livro. Ela entrou na sala onde eu estava durante um retiro e, quando me aproximei para falar com ela, sua presença teve um efeito tão forte em mim que todo resquício de negatividade da minha

vida inteira desapareceu em um instante! Ela foi discípula de um dos meus mestres favoritos de todos os tempos, o já falecido Robert Adams. Naquela instante, soube que ela era minha mestra, aquela que me ajudaria a compreender plenamente e a viver a verdade nesta vida, e ela continuou a ser a minha mestra nos últimos quatro anos. Seus ensinamentos são diretos e maravilhosamente simples, e ela jamais hesita em me avisar quando estou indo na direção errada. Embora tenha pedido para que sua identidade permanecesse em segredo neste livro, compartilhei muitos dos seus ensinamentos transformadores que deram o impulso necessário para que a minha vida se transformasse em uma existência de constante alegria e felicidade. Meu desejo mais profundo é que eles façam o mesmo por você.

Ela, ao lado dos outros mestres apresentados neste livro, me ajudou a sair da escuridão da ignorância ao jogar luz sobre esta descoberta. Cada um desses mestres me ajudou a compreender a verdade que eu descobrira de forma ainda mais profunda e a vivê-la de forma ainda mais plena. O amor que sinto por eles é infinito. Suas palavras — que mudaram a minha vida para sempre — são apresentadas ao longo do livro.

A cada avanço que fizer neste livro, você vai ficar mais feliz, e a sua vida vai ficar mais tranquila, e a felicidade e a tranquilidade não vão parar de crescer nunca. Qualquer medo e incerteza com relação ao futuro não vai mais atormentar você. Qualquer ansiedade e estresse provocados pelas suas batalhas diárias ou pelos acontecimentos ao redor do mundo vão se dissipar. Você pode — e vai — se libertar de todas as formas de sofrimento que estiver vivenciando agora.

Embora sem dúvida existam grandes revelações ao longo destas páginas, há também muitas práticas simples para colocá-las em ação de imediato. Por si só, as práticas valem ouro. Eu sei bem. Sou a prova viva que elas funcionam de forma excelente.

O livro *O Segredo* mostrou como você pode criar qualquer coisa que queira ser, fazer ou ter. Nada disso mudou — ele continua a ser tão verdadeiro quanto sempre foi. Já o livro que você tem em mãos revela a maior descoberta que um ser humano é capaz de fazer, e mostra o caminho para deixar para trás a negatividade, os problemas e tudo mais que você não quiser, rumo a uma vida de felicidade e êxtase permanentes.

Não tem como ficar melhor que isso. Para mim, é um prazer enorme apresentar *O Maior Segredo* a você.

...the most obvious element of experience as you
verlooked... the secret of secrets... the end of delusion... so that
you can't see it... so subtle your mind can't understand it...
simple you can't believe it... so good you can't accept it... more
hidden than the most concealed... this is the greatest discovery
human being can make... hidden in plain sight... more subtle
than the most concealed... more evident than the most evident
things... there's nothing greater than this...
plain gold for every one of us to

CAPÍTULO 1

ESCONDIDO EM PLENA VISTA



Dentre as bilhões de pessoas do nosso planeta, apenas algumas descobriram a verdade. Essas poucas vivem completamente livres da turbulência e da negatividade do dia a dia, em um estado de paz e felicidade permanente. O restante de nós, quer notemos ou não, está sempre em busca dessa verdade, todos os dias das nossas vidas.

Apesar de O Maior Segredo ter sido escrito e alardeado por grandes sábios, profetas e líderes religiosos ao longo da história, a maioria de nós continua ignorante em relação à maior descoberta que pode ser feita. Entre os que compartilharam essa descoberta estão o Buda, Krishna, Lao-Tsé, Jesus Cristo, Yogananda, Krishnamurti e o Dalai Lama.

Embora cada um deles tenha ensinamentos diferentes, condizentes com a época em que viveram, todos se referem à mesma verdade — a verdade sobre nós e a verdade por trás do nosso mundo.

“Em algumas religiões, essa verdade é expressa de forma menos aberta e clara do que em outras, mas, ainda assim, é a verdade que está no cerne de todas as religiões.”

Michael James, em Happiness and the Art of Being

Este grande segredo está à vista de todos. Está mais perto da gente do que a nossa respiração, e mesmo assim não o percebemos! As tradições

ancestrais sabiam que, para esconder um segredo, ele deveria ser colocado bem à vista, onde ninguém teria a ideia de procurá-lo. É justamente aí que repousa O Maior Segredo.

“Ele é referido na tradição caxemire do xivaísmo como ‘o maior segredo de todos, mais oculto do que o mais oculto, e, ainda assim, mais evidente do que a mais evidente das coisas’.”

Rupert Spira, em Being Aware of Being Aware

Há milhares de anos deixamos essa verdade passar despercebida, pois não olhamos para o que estava bem na nossa frente. Somos distraídos pelos nossos problemas, pelo drama nas nossas vidas, pelo ir e vir dos acontecimentos mundiais, e assim deixamos passar a maior descoberta que podemos fazer, e que está diante de nós — uma descoberta que pode nos tirar do sofrimento e nos conduzir a uma felicidade eterna.

Que segredo é esse, com um potencial tão grande para mudar vidas? Que descoberta é essa, que sozinha pode acabar com o sofrimento ou trazer a paz e a felicidade eternas?

De modo bastante simples: um segredo que revela quem você é de verdade.

Você pode achar que já sabe quem é, mas se pensa que é um indivíduo com um nome, uma determinada idade, uma determinada origem étnica, uma profissão, uma trajetória familiar e várias experiências de vida, vai ficar chocado com a revelação de quem é *deverdade*

“A única forma pela qual alguém pode lhe ajudar é desafiando suas ideias.”

Anthony de Mello, S.J., em Awareness: Conversations with the Masters

Todos nós já aceitamos diversas ideias e crenças falsas ao longo da vida, e são essas falsas ideias e crenças que nos mantêm escravizados. Ouvimos falar que há limites e escassez no mundo — que não há dinheiro, tempo, recursos, amor ou saúde suficiente. “A vida é curta”, “Você é só um ser humano”, “Você precisa trabalhar muito e se esforçar para chegar a algum lugar na vida”, “Estamos ficando sem recursos”, “O mundo está em crise”, “O mundo precisa ser salvo”. Porém, no momento em que vir a verdade, essas mentiras vão desmoronar e a sua felicidade vai nascer dos destroços.

Talvez você esteja pensando: “Minha vida está caminhando sem grandes problemas. Então, por que eu ia querer descobrir O Maior Segredo?”

Para citar o maravilhoso Anthony de Mello, S.J.:

“Porque a sua vida é uma bagunça!”

Pode ser que discorde. Da minha parte, também não achava que a minha vida era uma bagunça até Anthony de Mello explicar exatamente o que queria dizer com isso.

Você às vezes fica chateado? Estressado? Preocupado? Já se sentiu ansioso, ofendido ou magoado? Já se sentiu triste, abatido ou desanimado? Já ficou infeliz ou de mau humor? Se vivencia qualquer uma dessas emoções a qualquer momento, então, de acordo com Anthony de Mello, a sua vida é uma bagunça!

Você pode pensar que é normal ser importunado por emoções negativas ao longo do dia, mas a vida não foi feita para ser assim. É possível viver livre de mágoas, aborrecimentos, preocupações e medo, e ter uma felicidade *contínua*

Em cada uma das circunstâncias desafiadoras com as quais nos deparamos, principalmente as mais difíceis, a vida nos mostra uma forma de escapar do sofrimento. Mas não enxergamos. Ficamos perdidos em meio aos nossos problemas e não reparamos em algo que está bem na nossa cara, uma saída para todos os problemas, para sempre!

“Buscamos a felicidade experiência após experiência, relacionamento após relacionamento, terapia após terapia, workshop após workshop — inclusive nos ‘espirituais’, que parecem tão promissores, mas nunca abordam a raiz do sofrimento: a ignorância em relação à nossa verdadeira natureza.”

Mooji, na segunda edição de White Fire

Todo sofrimento se deve ao fato de acreditarmos em algo sobre nós mesmos que não é verdade. Nós nos equivocamos em relação à nossa própria identidade. *Todo* sofrimento humano é, no fim das contas, uma questão de confusão em relação à identidade.

A verdade é que você não é uma pessoa sem controle algum sobre o que acontece com você e com a sua vida. Você não é uma pessoa que precisa trabalhar em um emprego do qual não gosta só para morrer no fim. Não é uma pessoa que tem que estar sempre sofrendo entre um contracheque e o próximo. Não é uma pessoa que precisa provar algo a si mesmo ou que precisa da aprovação de outra. A verdade é que você não é nem uma pessoa. Você sem dúvida está tendo a *experiência* de ser uma pessoa, mas, no plano maior, não é isso que você é.

“As coisas não são do jeito que parecem ser. Você não é o que pensa ser.”

Jan Frazier, em The Freedom of Being

“Às vezes, nós nos concentramos nos sintomas da vida, mas deixamos passar a real causa de tudo — a compreensão e a

percepção da nossa verdadeira natureza. Este é o único remédio para tudo que existe.”

Mooji

“Toda a infelicidade, o descontentamento e o desespero que experimentamos na vida são causados apenas pela nossa ignorância ou pelo nosso conhecimento confuso de quem ou o que somos de fato. Portanto, se queremos estar livre de todas as formas de miséria e infelicidade, devemos libertar a nós mesmos da nossa ignorância ou do nosso conhecimento confuso do que somos de fato.”

Michael James, em Happiness and the Art of Being

A forma como sua vida está é o seu nível de felicidade. Você é feliz? Você é genuinamente feliz o tempo inteiro? Você vive em um contexto contínuo de felicidade? Você deveria ser feliz sempre. A felicidade é você. É a sua verdadeira natureza. Quem você realmente é.

“Neste mundo, cada um de nós procura exatamente a mesma coisa. Cada ser, até mesmo os animais, procuram essa coisa. E o que estamos todos procurando? A felicidade sem tristeza. Uma felicidade contínua, sem qualquer resquício de tristeza.”

Lester Levenson na gravação Will Power

Cada ação que executamos, cada decisão que tomamos, é porque achamos que vamos ser mais felizes. Não é coincidência que todos estejamos à procura de felicidade; nessa busca, estamos, no fundo, procurando por nós mesmos — sem perceber!

Não é possível encontrar a felicidade duradoura nas coisas materiais. Cada coisa material aparece e então desaparece; assim, se você investiu sua felicidade em uma coisa material, sua felicidade vai sumir quando a coisa material sumir. Não há nada de errado com coisas materiais (elas são ma-

ravilhosas, e você merece ter tudo que deseja na vida), mas é uma grande transformação quando percebemos que jamais vamos encontrar a felicidade duradoura nelas. Se as coisas materiais trouxessem felicidade, então, quando recebêssemos algo realmente desejado, a felicidade nunca mais nos abandonaria. Contudo, não é assim. Em vez disso, experimentamos uma felicidade passageira, e, pouco depois, voltamos à estaca zero — um estado de querer mais coisas, na tentativa de nos sentirmos felizes de novo.

Existe apenas uma forma de encontrar a felicidade duradoura e permanente — descobrir quem você de fato é, porque a sua verdadeira natureza é a felicidade.

“O mundo é tão infeliz porque ignora o verdadeiro Eu. A verdadeira natureza do ser humano é a felicidade. A felicidade é inata ao verdadeiro Eu. A busca do ser humano pela felicidade é uma busca inconsciente pelo seu verdadeiro Eu. [...] Quando uma pessoa o encontra, encontra uma felicidade que não tem fim.”

Ramana Maharshi

“O único propósito real de estar neste planeta é aprender ou relembrar o nosso estado natural original e sem limitações.”

Lester Levenson na gravação Will Power

“A descoberta do nosso verdadeiro Eu tem o poder de transformar as trevas da ignorância na luz do puro entendimento. É a descoberta mais profunda, importante e radical que existe. É uma árvore que dá frutos na mesma hora. Quando compreendemos quem somos — alguém que vivencia e percebe o mundo —, muitas coisas voltam ao seu lugar. Se o que você busca é a verdade, não é preciso aprender muito. Não é necessário uma quantidade enorme de conhecimento — ela surge a partir da percepção do único e verdadeiro Eu que você é.”

Mooji

*image
not
available*

*image
not
available*

“Imagine: tudo que pesava sobre você de repente não pesa mais. Pode ser que ainda esteja lá, um fato na sua vida, mas não tem massa nem gravidade. Tudo que sempre lhe causou preocupação agora é só um detalhe na paisagem, como uma árvore, uma nuvem passageira. Cada resquício de turbulência emocional e mental terá acabado: todo o fardo, mesmo aquela parte que o acompanha desde que você se lembra por gente. Algo que era tão familiar quanto um grande amigo — que fazia parte de você tanto quanto a língua que você fala, a cor da sua pele — se foi, total e inexplicavelmente. Nesse vazio surpreendente flui uma alegria silenciosa que o enche de ânimo pela manhã, tarde e noite, que vai a qualquer lugar que você vá, em qualquer circunstância, até no sono. Tudo que você faz se concretiza sem esforço. Você está feliz, mas sem motivo. Nada lhe incomoda. Não sente estresse. Quando surge um problema, sabe o que fazer, então faz e segue em frente. Pessoas que costumavam deixar você maluco não vão mais deixá-lo assim. Você continua a sentir compaixão pelo sofrimento dos outros, mas você mesmo não sofre mais. Atividades que costumavam ser maçantes se tornam divertidas. Você não precisa de terapia; não fica entediado, ansioso nem temperamental. Quando não é necessária à execução de uma tarefa, sua mente está em repouso. Sua vida é realização plena sem que precise fazer nada para preenchê-la [...] e você sabe que não importa o desafio que esteja enfrentando, a paz será mantida — pelo restante da vida. Nunca mais você sentirá medo, desespero, solidão. O que quer que surja no seu caminho, essa alegria sem motivo permanecerá. Imagine.”

Jan Frazier, em When Fear Falls Away

Esta é a sua vida com O Maior Segredo de Todos os Tempos. Este é o seu destino.

*image
not
available*

"Tão próximo que você é incapaz de ver.
Tão sutil que a sua mente é incapaz de compreender.
Tão simples que você é incapaz de acreditar.
Tão bom que você é incapaz de aceitar."

*Loch Kelly, em Shift into Freedom sobre a tradição
Shangpa Kagyu do budismo tibetano*

Por que tão poucos descobriram a verdade? Por que a maioria de nós não foi capaz de compreender quem é? Como bilhões de pessoas podem ter deixado escapar algo tão vital para atingir a felicidade?

Nós deixamos O Maior Segredo escapar por conta de um pequeno obstáculo: uma crença! Essa única crença nos impediu de realizar a maior descoberta que podemos fazer. A crença de que somos o nosso corpo e a nossa mente.

Você Não é o Seu Corpo

"Viemos a este mundo para ser um corpo a fim de aprendermos que não somos um corpo."

Lester Levenson em Happiness Is Free, volumes 1-5

*image
not
available*

“A maneira como os outros veem você contribui para a noção que você tem do eu. Quando as coisas acontecem, elas parecem acontecer ‘com’ você, ou talvez você as tenha provocado. [...] Você se importa com o que acontece por conta do efeito que isso exerce sobre você. Você se ‘detém’ na esperança de se manter seguro e sustentar uma boa imagem. Você sem dúvida parece real.”

Jan Frazier, em The Great Sweetening: Life After Thought

Não é como se você não tivesse um corpo e uma mente, eles apenas não são quem você *realmente* é. Assim como o seu carro, eles são apenas instrumentos afinados que você usa para vivenciar o mundo material.

“Identificar-se com o seu corpo e a sua mente é a única coisa que encobre quem você realmente é. É este erro de identificação que oculta o seu verdadeiro Eu.”

Mooji

*Você é Mesmo a Pessoa Que
Acredita Ser?*

“Considerando todo o esforço feito para inflar o ego — a ênfase na autoestima, na reputação, na realização, na aparência física, na aquisição de bens materiais —, é um milagre que o despertar ocorra.”

Jan Frazier, em The Freedom of Being

Ego, eu imaginado, eu simulado, eu apartado e eu psicológico são alguns dos nomes que mestres e sábios dão para a nossa identidade equivocada. Todas essas descrições se referem a um corpo e uma mente que, juntos,

"O Grandes Farsantes

Os seus pensamentos, seus sentimentos, suas sensações e suas crenças trabalham juntos, sem parar, para convencê-lo de que você é uma pessoa. Somos todos grandes farsantes. Fingimos ser insignificantes. Fingimos ser limitados. Fingimos ser uma pessoa insignificante e limitada que nasce, vive por um tempo, morre, e esse é o fim. Mas isso não poderia estar mais distante da verdade!

"Somos auto-obcecados com um personagem imaginário que não existe."

ShaktiCaterinaMaggi

Poderíamos dizer que esse personagem imaginário é exatamente como o personagem de um filme. Sabemos que o ator que interpreta o personagem existe, mas o personagem do filme sabe que o ator existe? Não, o personagem do filme é imaginário.



“A Você precisa mudar de perspectiva e suavizar o seu olhar *muítodelicadamente* para que a outra imagem se torne visível.



Na famosa imagem do vaso de Rubin, ou você vê duas pessoas olhando uma para a outra, ou vê um vaso. Para enxergar ambas as figuras com clareza você precisa mudar a maneira como olha para a imagem.

Ao longo das nossas vidas, passamos a maior parte do tempo olhando para nós mesmos a partir da perspectiva de que somos um corpo e uma mente — que somos uma pessoa. Mas para enxergar com clareza quem somos, assim como no vaso de Rubin, temos que mudar a nossa perspectiva — muito delicadamente.

A Revelação

Deixe-me fazer uma pergunta simples.

Por um momento, imagine que você não tem corpo nem mente.

Deixe de lado o seu corpo.

Deixe de lado a sua mente.

Deixe de lado o seu nome.

Deixe de lado a sua história, ou seja, todo o seu passado.

Deixe de lado todas as memórias, todas as crenças e todos os pensamentos.

E observe o que resta.

O que resta é apenas a Consciência.

“Se alguém chamasse a nossa atenção para a folha de papel na qual essas palavras estão escritas, nós de repente tomaríamos consciência dela. Na verdade, sempre estivemos consciente da folha de papel, mas não percebíamos isso devido ao foco exclusivo da nossa atenção nas palavras. A consciência é como a folha de papel.”

Rupert Spira, em Being Aware of Being Aware

Assim como a folha de papel, a Consciência está sempre presente no pano de fundo da nossa vida. Costumamos voltar a nossa atenção exclusivamente para a nossa mente, os nossos pensamentos, o nosso corpo e as nossas sensações, porque eles demandam muito a nossa atenção. Mas não seria possível experimentarmos a nossa mente e os pensamentos que derivam dela ou o nosso corpo e as sensações que emanam dele sem que a Consciência estivesse consciente de tudo isso, assim como não seríamos capazes de enxergar nenhuma palavra se não fosse pelo pano de fundo oferecido pelo papel, no qual as palavras foram impressas.

“Consciência Desperta” é o nome que Loch Kelly dá para a Consciência, e é apenas um dos muitos nomes diferentes usados por mestres do passado e do presente para descrever o que você é: Consciência, Consciência Desperta, Percepção, Consciência Cósmica, Ser, Natureza-Buda, Consciência Crística, Consciência Divina, Espírito, o Eu, Ser Infinito, Inteligência Infinita, Ser Ilimitado, Natureza Verdadeira, Ser Verdadeiro, Presença de Deus, Presença, Consciência da Presença, Percepção Pura, Consciência Pura e muitos outros. Todas essas palavras descrevem exatamente a mesma coisa — a Consciência que você é.

“Somos tão inteligentes e as nossas vidas são tão complexas que é difícil acreditar que simplesmente descobrir a Consciência Desperta poderia ser a solução para o nosso sofrimento. É também difícil de acreditar que a descoberta mais importante já está aqui conosco; não temos que viver uma odisséia para encontrá-la, conquistá-la ou desenvolvê-la.”

Loch Kelly, em Shift Into Freedom

“A grande piada é a simplicidade de tudo isso.”

Peter Lawry

É uma imensa piada, pois o que somos de verdade, aquilo que está mais perto de nós do que o ar que respiramos, conseguiu escapar à maioria dos seres humanos por milhares de anos.

Deixamos passar a descoberta mais simples e mais maravilhosa porque os nossos pensamentos têm um efeito hipnótico sobre a gente, o que nos mantém dentro da nossa cabeça, alheios à Consciência. Em geral, voltamos a nossa atenção apenas para os pensamentos na nossa mente e a tudo que percebemos por meio dos nossos sentidos, e, com a atenção desviada, deixamos passar aquilo que está sempre presente — a Consciência.

são Trinta “Não há uma pessoa sequer que não esteja em contato direto com uma Existência infinita ou em posse de uma Existência infinita que seja absolutamente perfeita, feliz e eterna. Não há uma pessoa sequer que não esteja em contato direto com isso nesse momento! Mas, por aprendermos de maneira incorreta, por aceitarmos, ao longo do tempo, a ideia de limitação e por prestarmos atenção às aparências, a visão acabou ficando obscurecida. Cobrimos este Ser Infinito que somos com conceitos como ‘Eu sou este corpo físico’, ou ‘Eu sou esta mente’, ou ‘Com este corpo físico e esta mente, tenho milhares de problemas e dificuldades’.”

LesterLevenson, em Happiness Is Free, volumes 1-5

“Este é o mesmo estado que a maioria das religiões chamam de ‘libertação’ ou ‘salvação’, porque apenas neste estado de verdadeiro autoconhecimento é que somos libertos ou salvos das amarras que nos fazem acreditar que somos um indivíduo à parte, uma consciência que está confinada dentro dos limites de um corpo físico.”

Michael James, em Happiness and The Art of Being

A Percepção ou a Consciência também é conhecida em algumas religiões como a presença de Deus. Quando uma pessoa tem uma experiência divina — uma experiência na qual sente que foi tocada por Deus —, a mente individual e o ego ficam de lado, o que então revela a Consciência ou a presença divina. Há um sentimento de amor puro, paz infinita, beleza, felicidade e êxtase que não pode ser confundido com nada além da divindade.

“Na realidade, somos o Ser Infinito e não o ser humano. Somos o Ser Infinito tendo uma experiência humana.”

David Bingham

De muitas maneiras, a verdade sobre a vida e sobre nós mesmos é o oposto do que nos foi ensinado. Em vez de olhar para fora em busca de

- O "eu" ao qual nos referimos em qualquer idade é o "eu" sem idade da Consciência, que testemunhou toda a nossa vida.
- Em vez de olhar para fora em busca de felicidade precisamos nos virar e olhar para dentro, porque apenas nesta direção seremos capazes de encontrar tudo que estamos procurando.

“Essa consciência tão corriqueira, que consiste em ouvir essas palavras neste momento e compreendê-las, passa a ser também a consciência divina que vive todas as vidas. Não existe uma única entidade isolada em todo o cosmos.”

Francis Lucille, em Truth Love Beauty

“Nós somos Um. Existe apenas um em nós. Existe apenas um enquanto nós.”

Mooji, na segunda edição de White Fire

É um pouco como as trilhões de células individuais que vivem, trabalham e atuam no seu corpo. Sem que cada uma dessas células individuais esteja ciente, elas, na realidade, fazem parte de um único humano. Há bilhões de seres no mundo, operando como indivíduos, e sem que maioria deles esteja ciente, eles são um único Ser Infinito.

“Fomos ensinados a acreditar que essa consciência é particular e limitada, e que cada pessoa é dotada de uma consciência privada e isolada, de modo que existiriam muitas consciências. Nunca paramos para pensar que, embora seja fácil conferir se dois objetos estão separados, pois é possível ver as suas fronteiras e os seus limites, não é possível encontrar qualquer tipo de fronteira ou limite na consciência.”

Francis Lucille, em Truth Love Beauty

Se existe apenas uma Consciência, uma Percepção, por que você não está consciente dos pensamentos ou das sensações nos corpos das outras pessoas? Ou do que um animal na África está vendo ou ouvindo? Porque a Consciência ou Percepção foi canalizada através da sua mente, de modo a ficar localizada no seu corpo. Além disso, a crença de que você é um indivíduo isolado o impede de experimentar a plena expansão da Consciência. No entanto, quando sente compaixão ou amor por outra pessoa, está muito mais sintonizado com essa Consciência única do que imagina.

“Na verdade, é impossível não continuar a ser este espaço aberto de consciência. Porém, continuar a sê-lo de maneira convicta é outra questão.”

Francis Lucille, em The Perfume of Silence

“É impossível abrir mão da consciência — você apenas se distrai dela pelo hábito de voltar a sua atenção para o pensamento.”

Peter Lawry

Podemos voltar a nossa atenção para os pensamentos dentro da nossa cabeça ou para a Consciência que somos. É uma simples questão de orientar a atenção. Volte o seu foco para a Consciência sempre que possível, em vez de dar atenção ao pensamento, e estará no caminho certo rumo à liberdade e à bem-aventurança absolutas.

A Prática da Consciência — Três Passos Para o Êxtase

A Prática da Consciência é o que uso e aplico sempre para continuar a ser Consciência plena. Esta prática não tem a ver com *se tornar* Consciência, porque isso você já é. Ela serve para que você possa viver como a Consciência que é. São apenas três passos simples para uma vida de liberdade completa e duradoura, de felicidade extasiante.

Passo 1: Pergunte a si mesmo: “Estou consciente?”

Passo 2: Perceba a Consciência.

Passo 3: Continue a ser Consciência.

a Consciência?" É a Consciência também! E, assim, você está consciente da Consciência.

"Você já é a própria consciência, não aquilo que está tentando se tornar consciente."

Mooji

Você está consciente do seu corpo agora mesmo? É a Consciência que está consciente do seu corpo. Você está consciente da cadeira em que está sentado? É a Consciência que está consciente da cadeira. Você está consciente da sua respiração? É a Consciência que está consciente da sua respiração. Simples assim.

"Sempre que puder, traga a si mesmo de volta para a consciência do momento presente. Faça isso centenas de vezes por dia, pois, não esqueça, todo o seu poder está na sua consciência deste poder."

De O Segredo

Passo 3: Continue a ser Consciência

"No começo, você tem a sensação de fazer meras visitas à consciência, mas, à medida que vai descobrindo o quão real ela é, todo sentimento de medo ou de separação se desfaz."

Mooji

Continuar a ser Consciência tem tudo a ver com onde você dedica a sua atenção. Minha mestra oferece uma forma simples de pensar sobre isso. A mente opera de maneira semelhante à lente de uma câmera. Ela tem uma função de zoom automático, e foca a nossa atenção nas coisas até

que está consciente das limitações transcende as limitações, e, portanto, está além delas.”

Francis Lucille, em The Perfume of Silence

Nada pode perturbar a Consciência! Nenhuma quantidade de problemas é capaz de perturbar você. A negatividade não tem como alcançá-lo. Guerras não têm como afetá-lo. Você, enquanto Consciência, está sempre seguro e bem. Você é intocável, inatingível, imperecível. O que poderia ameaçá-lo? Você contém tudo. Você é tudo. Dê o melhor de si e comece a continuar sendo a Consciência que você já é, focando a sua atenção nela com frequência, para que possa viver uma vida maravilhosa.

“Aí, então, você nunca mais será iludido pelas aparentes limitações do mundo. Você as verá como um sonho, como uma fachada, porque sabe que a sua própria Existência não tem limites.”

Lester Levenson em Happiness Is Free, volumes 1-5

De acordo com muitos mestres espirituais e antigas tradições, o nosso mundo inteiro, a sua vida e a vida de todas as pessoas são apenas um sonho. Eles não dizem que o nosso mundo e tudo nele é *como* um sonho, mas que é, literalmente, feito da mesma substância que os nossos sonhos, e que é tão ilusório quanto um sonho. Quando você se encontra em permanente estado de Consciência, com certeza saberá que a sua vida e o mundo não são a realidade na qual acreditava — mas um sonho.

“Esta vida é um sonho; estamos sonhando que somos uma pessoa vivendo em um mundo que nos convencemos ser real. Não percebemos que é tudo um sonho. O mundo inteiro, como é visto neste momento, não passa de um sonho ou uma ilusão que nunca existiu. A verdade está logo depois do mundo exterior.”

Lester Levenson, em Happiness Is Free, volumes 1-5

“Devemos estar abertos à possibilidade de que isso seja um sonho, e, quando o fazemos, tudo muda de forma drástica. No fim das contas, de fato é um sonho. Se essa experiência de vigília for vista assim, então o nosso comportamento muda e descobriremos que a resposta dada pelos personagens ou pela situação nesse sonho também muda.”

Francis Lucille, em The Perfume of Silence

“Ver o mundo como um sonho é um excelente exercício, que ajuda você a romper com a sua aparente concretude.”

Francis Lucille

Despertando

“A maior cura é despertar daquilo que não somos.”

Mooji

“É como desviar os olhos de uma coisa para outra. É sutil. É como soltar o ar. Quando estiver pronto, você vai fazê-lo. Não diga a si mesmo que nunca estará pronto. Não diga a si mesmo que é impossível. Está acontecendo ao seu redor, com pessoas como você. Elas não estão mais preocupadas, embora costumassem estar. Elas ainda estão vivendo as suas vidas. Estão transbordando de alegria. Vivem uma vida tranquila, não importa o que esteja acontecendo. Não sinta inveja delas. Não duvide delas. Passe a ser como elas. Você vai se sentir feliz. E não vai conseguir entender por que se permitiu ser do outro jeito por tanto tempo.”

Jan Frazier, em Opening the Door

Posso afirmar com certeza absoluta que passei várias décadas da minha vida dormindo. Sei que estava dormindo porque consigo apontar o dia, o momento e a circunstância exatos em que despertei! Desde então, tive muitos pequenos despertares e outro grande despertar. Despertar é como sair de uma névoa: de repente, as coisas clareiam e você consegue ver tudo sem nada para atrapalhar.

Algumas pessoas despertaram deitadas em um sofá, caminhando pelo estacionamento em direção ao carro, ouvindo o som de um pássaro ou algo que um mestre dizia, ou lendo algo específico. Muitos desperta-



Quando chega ao topo da montanha, consegue ver tudo, em todas as direções. Nada está escondido. Sua visão do mundo e além é expandida em todas as direções. Você consegue ver as pessoas no vale e a perspectiva limitada delas, e, de onde está, sabe que elas não têm o que temer. Também consegue ver as pessoas que estão em diversos estágios da escalada e as várias limitações das suas perspectivas. E de onde você está, no topo da montanha, consegue ver a beleza e a perfeição de absolutamente tudo. Percebe que nada está fora de lugar e que não há nada para ninguém se preocupar ou temer. O espetáculo, a maravilha e o mistério da vida revelados a você são simplesmente magníficos e, quando as pessoas no vale puderem ver a magnificência do que você pode ver, elas também serão livres.

“Quando estamos no topo de uma montanha ou olhamos para as estrelas, sentimos o infinito, que é o que de fato somos, e por que tantas pessoas anseiam por essa sensação de expansão.”

David Bingham

*image
not
available*

- *O primeiro passo para a liberdade é dado quando entendemos que os nossos pensamentos criam a nossa vida. O que se manifesta é aquilo que você pensa.*

*image
not
available*

as perpetua. Portanto, é necessário abandonar o negativo e colocar o positivo no lugar, se deseja uma vida feliz e positiva.”

LesterLevenson em Happiness Is Free, volumes 1-5

O que, de modo mais exato, é a mente? Primeiro, é importante entender que a mente não é o cérebro. Seu cérebro não pensa. Os cientistas não foram capazes de encontrar um único pensamento no cérebro — a única coisa que conseguem ver é a atividade elétrica gerada pelos pensamentos. O pensamento vem da mente. Sua mente é toda feita de pensamento. Se não houver pensamento, não haverá mente. Simples assim. Sua mente não pode sequer manter dois pensamentos ao mesmo tempo. Você sabe que é impossível para ela prestar atenção a uma conversa e ler algo no celular ao mesmo tempo. A mente não é multitarefa, por mais que você acredite nisso; ela só é capaz de sustentar um pensamento por vez.

No entanto, um único pensamento, seja positivo ou negativo, ganha um potencial enorme quando você acredita nele.

“Se prefere sofrer, continue a acreditar nos seus pensamentos mais estressantes. No entanto, se prefere ser feliz, questione esses pensamentos.”

Byron Katie, em A Mind at Home with Itself

A maior parte das pessoas acredita nos próprios pensamentos como se fossem fatos, o que explica por que a vida é tão estressante e desafiadora para tanta gente. Ninguém nos fala que os nossos pensamentos são apenas ruído mental, *não* a realidade. No entanto, se escolhermos acreditar neles, eles se *tornam* a nossa realidade!

A mente é o grande realizador da nossa vida física, e ela vai realizar todos e quaisquer pensamentos nos quais acreditarmos, sejam positivos ou negativos, sejam sobre o que queremos ou o que não queremos. Os pensamentos positivos não são prejudiciais à sua vida porque estão mais próximos da

Não há nada de errado com a mente; os problemas só começam quando acreditamos nos pensamentos negativos dela. Quando você se sente preocupado, é porque acredita em pensamentos de preocupação. Quando você se sente hesitante, é porque acredita em pensamentos de dúvida. Quando você se sente ansioso, triste, desanimado, com medo, decepcionado, irritado, impaciente, vingativo, deprimido, com ódio ou qualquer emoção negativa, é porque acredita nos seus pensamentos! E conforme se apega a essas emoções ao continuar acreditando nos seus pensamentos, a mente vai lhe dar cada vez mais disso. Um sentimento de depressão produzirá mais pensamentos depressivos, oferecendo uma perspectiva deprimente em relação às pessoas, às circunstâncias e às situações, o que faz com que você se sinta ainda mais deprimido, e assim por diante.

“O pensamento é tão esperto, tão astuto, que distorce tudo para a própria conveniência.”

J. Krishnamurti em *Freedom from the Known*

Quando acreditamos nos pensamentos negativos da mente, somos atraídos para o filme imaginário dentro da nossa cabeça, e com certeza vamos experimentar mais estresse e sofrimento.

“O desespero autoinfligido surge quando acreditamos nos pensamentos negativos!”

Minhamestra

“Você é responsável por tudo que sente. São os seus sentimentos, são os seus pensamentos. É você que ativa eles, pensa neles, e ninguém mais além de você pode fazer isso — mas você age como se não tivesse controle algum! Você abre uma torneira que deságua dentro da sua cabeça e diz: “Ah, alguém está me molhando todo.” É você que abre a torneira e que está molhando a si mesmo. Portanto, a sua atitude deveria ser a de assumir responsabilidade total pelo que lhe acontece. Ao ver as coisas pela ótica do

“Sou um derrotado. Parece que nunca consigo conquistar nada.”

“Não sou bom com dinheiro. Parece que ele escorre pelos meus dedos.”

“Essa doença é de família.”

“Estou com um problemão.”

“Não vou conseguir superar esse trauma. Ele vai me afetar pelo resto da vida.”

“Ficamos juntos por muitos anos, ele era o amor da minha vida, nunca vou conseguir superar isso.”

A nossa mente nos convenceu que somos um corpo e uma mente — uma das suas maiores mentiras. Mas, como acreditamos, essa acaba se tornando a nossa experiência. Nós nos sentimos vulneráveis, com medo do que pode acontecer à gente ou aos outros, impotentes diante das situações e das circunstâncias que a vida apresenta, e, como se não bastasse, muitas pessoas ainda são devastadas pela crença de que a vida chega ao fim quando o corpo morre. É irônico que o seu verdadeiro Eu — a Consciência Infinita que você é — seja justamente o oposto do que a história da mente diz.

“Se você observar a forma como as coisas funcionam, um ser humano acorda de manhã, e, em um primeiro momento, há apenas quietude; a seguir, ocorre um reengajamento da mente, e ela entra em ação dizendo: ‘O que tenho que fazer hoje? Quantos anos tenho? Quais problemas preciso resolver? Como vou fazer para que todas essas coisas deem certo?’ Há uma completa identificação com essa história; você amarra os cadarços e segue o mesmo roteiro de sempre.”

David Bingham, na ConsciousTV

Se você conseguir se abrir para a possibilidade de que o tempo é uma ilusão, isso o ajudará a se libertar.

“O futuro nunca chega. Pense nisso: o futuro nunca chega. Só existe o presente. No presente, existe a sensação de não desperdiçar a vida. De não ter para onde ir, nenhuma obrigação para cumprir. O presente é onde isso está acontecendo. E isso não está acontecendo em nenhum outro lugar. Com certeza absoluta não está acontecendo na mente, com todas as perguntas sobre o que está por vir, e com o ruminar ininterrupto de algo que já veio e já se foi.”

Jan Frazier, em Opening the Door

“O passado é feito de memória; o futuro, de imaginação. Nenhum dos dois existe fora do reino do pensamento.”

Rupert Spira, em The Ashes of Love

A mente está constantemente fixada no passado e no futuro, sendo que nenhum deles existe, mas, mesmo assim, podem nos causar estresse e preocupação. Você pensa consigo mesmo: “Estou atrasado para a reunião. O meu chefe e os meus colegas vão ficar furiosos. Me atrasei na semana passada também. Vou acabar sendo demitido por causa disso.” Em vez de acreditar nesses pensamentos como fatos e certezas, esteja consciente de que eles são *apenas* pensamentos frágeis. São histórias fabricadas. Contudo, se acreditar, eles se *tornarã*o verdade.

A capacidade da mente de contar histórias nada mais é do que um dos seus programas, mas, ainda assim, conseguiu convencer a maioria de nós de que essas histórias são verdadeiras — a história de que o tempo é real, a história de que somos um corpo e uma mente, a história de que somos um indivíduo isolado que nasce e morre. Todas essas coisas combinadas desempenham um papel na construção da realidade que vivenciamos, mas estão na mente, e, portanto, não são nada além de ideias mentais.

- *Não há nada de errado com a mente; os problemas só começam quando acreditamos nos pensamentos negativos dela.*
- *Quem fica com raiva, magoadopreocupada, ansioso ou decepcionado não é o seu Eu verdadeiro — é a sua mente.*
- *A mente só possui três tipos de pensamento: Ela mede, compara e descreve.*
- *A nossa mente nos convence de que somos um corpo e uma mente, e esta é uma das suas maiores mentiras.*
- *Outra história da qual a nossa mente nos convence é a história do tempo. O tempo é uma ilusão — um conceito mental criado pela própria mente.*
- *Tudo o que realmente existe é o momento presente. Passado e futuro existem apenas na forma de pensamento.*
- *Você não tem que eliminar a sua mente ou entrar em guerra com ela. A Consciência é o caminho para sair da turbulência da mente.*
- *Quando você apenas observa os seus pensamentos em vez de se perder neles, vê-os pelo que eles são: algo separado de você, em que você pode escolher acreditar ou não.*

“Agora você sabe que nada do que existe vem de fora; tudo parte dos pensamentos e sentimentos que carregamos dentro de nós.”

Em O Segredo

Sentimentos Positivos

Você já notou que todos os sentimentos bons não exigem esforço algum? Quando está se sentindo bem, você também se sente leve como uma pluma e como se tivesse um estoque ilimitado de energia. Ao se tornar mais sensível à forma como está se sentindo, notará o efeito positivo que os bons sentimentos têm sobre o seu corpo e a sua mente.

Sentir-se bem não significa agir como uma líder de torcida em um jogo de futebol americano, pulando cheio de entusiasmo. Como você sem dúvida teria experimentado, quando fica animado demais, dissipa toda a sua energia e fica esgotado depois.

Sentir-se bem é a forma como você se sente no final de um grande dia em que tudo correu bem, ou quando você está descansando de férias, ou quando fez exercícios pesados, tomou um banho, e depois se sentou para desfrutar do jantar ou do seu programa favorito. Você se sente relaxado. Sente uma sensação de alívio. Você repousa e sente felicidade e paz. Sabe aquelas ocasiões em que diz “Ah, isso é tão bom”? É isso que significa se sentir bem. Se pudesse se libertar do controle da sua vida, automaticamente se sentiria dessa forma, porque se sentir bem é a sua verdadeira natureza. Na verdade, sempre que se sente bem, significa que deve ter deixado sentimentos ruins de lado, permitindo que os sentimentos bons aparecessem naturalmente.

“Bons sentimentos devem ser apreciados. Eles são expressões de alegria e nos levam de volta ao júbilo, que é a nossa verdadeira natureza.

nos mantêm presos na nossa mente, reciclando-se sem parar, afetando de maneira negativa a nossa vida e impedindo que percebamos o nosso verdadeiro Eu.

Bebês e crianças menores de 3 anos não reprimem as suas emoções porque estão vivendo a verdadeira natureza da Consciência, então desaparecem das suas emoções de maneira automática. Essa é a razão pela qual você vê bebês e crianças indo das lágrimas a um sorriso e a gargalhadas em segundos; eles não resistem a qualquer emoção.

“Somos tão bons em reprimir as coisas na vida adulta que, na maioria das vezes, já é um hábito. Nós nos tornamos tão bons ou melhores em reprimir quanto éramos originalmente em deixar para lá. Na verdade, reprimimos tanto da nossa energia emocional que somos todos um pouco como bombas-relógio ambulantes. Muitas vezes, sequer temos noção de que reprimimos as nossas verdadeiras reações emocionais até que seja tarde demais: o corpo dá sinais de doenças relacionadas ao estresse, os ombros estão colados nas orelhas, o estômago está dando nós, ou então explodimos e falamos ou fazemos algo que depois lamentamos.”

Hale Dwoskin em The Sedona Method

Quando você tem uma experiência negativa que lhe causa sentimentos ruins, a menos que os deixe ir por completo, eles acabam sendo empurrados para dentro de você e ficam lá, reprimidos.

Mesmo quando você talvez acredite que tirou algo do peito ou que a situação que o aborreceu foi resolvida, a menos que especificamente deixe o sentimento negativo de lado, ele permanecerá em você, reprimido na sua mente subconsciente.

“Expressar sentimentos negativos apenas permite que uma quantidade suficiente da pressão interna saia para que o restante possa ser

do seu corpo ou do corpo de qualquer indivíduo. A causa dos nossos sentimentos negativos é a nossa *reação* a uma pessoa, circunstância ou acontecimento, não a pessoa, a circunstância ou o evento em si.

Querida, Encolhi a Mim Mesmo



Sentimentos negativos ganham ainda mais energia quando acreditamos que somos um sentimento negativo. Mas como podemos ser um sentimento? Quando nos identificamos com um sentimento, isso significa que encolhemos o nosso Eu Infinito, porque estamos nos permitindo ser governados por um sentimento minúsculo e insignificante.

“Pensamentos e emoções parecem poderosos porque nós os energizamos. Ao deixá-los crescer e diminuir por conta própria, eles simplesmente seguem em frente.”

KalyaniLawry

“Não é legítimo dizer: ‘Estou triste.’ Em vez disso, deveríamos dizer: ‘Neste momento, um sentimento de tristeza flui em mim.’ Se deixarmos

o sentimento de tristeza fluir, automaticamente e sem nem perceber passamos a nos posicionar contra aquilo que não está fluindo.”

Francis Lucille, em The Perfume of Silence

Pergunte a si mesmo: você é o sentimento de tristeza ou é aquele que está ciente da tristeza?

Você é aquele que está ciente da tristeza.

Você estava aqui antes de a tristeza chegar?

Tenho certeza de que sim.

Você vai continuar aqui depois que a tristeza for embora?

Espero que sim.

Quando a tristeza passar, uma pequena parte de você terá se perdido?

Espero que não.

Sim, você estava aqui antes de a tristeza chegar, e, sim, vai continuar aqui depois que ela for embora, intacto, pois você não é a tristeza. A tristeza é uma coisa da qual você fica *ciente* e, sob hipótese alguma, ela é quem você é. Não deixe que um sentimento o encolha até o tamanho de uma ervilha, pois você é o Ser Infinito que mantém o universo no lugar!

“Pare de agir de forma tão pequena. Você é o universo em movimento extático.”

Rumi

Minha mestra sugeriu que eu questionasse *todos* meus sentimentos negativos da seguinte maneira:

“Eu sou isso ou sou a pessoa que está ciente disso?”

Essa pergunta faz com que o sentimento perca a maior parte do seu poder na mesma hora, porque impede que você se identifique com ele.

“Perceba que pensamentos e sentimentos são como um trem que entra em uma estação e depois vai embora; seja como a estação, não como o passageiro.”

Rupert Spira, em The Ashes of Love



Note que sentimentos aparecem e depois desaparecem, e que é você, a Consciência, que está consciente deles quando eles aparecem e também quando desaparecem.

“Os sentimentos negativos estão em você, não na realidade. Nunca se identifique com esse tipo de sentimento. Eles não têm nada a ver com o ‘Eu’. Não defina a sua essência a partir disso. Não diga ‘Sou deprimido’. Se quiser dizer ‘É deprimente’, tudo bem; se quiser dizer, ‘É um pouco melancólico’, tudo bem. Mas não ‘Sou melancólico’. Você está se definindo a partir do sentimento. Essa é a ilusão, esse é o erro. As coisas