

3. Por que é tão difícil olhar para nós mesmos?

Os olhos físicos servem para registrar o que acontece à nossa volta, consiste em um dos sentidos mais importantes do ser humano, pois foi através dele que o homem conseguiu sobreviver. Ajudou na caça, na defesa contra os perigos e até para o entendimento de situações básicas como fazer fogo e criar armas.

É impossível ter uma visão de nós mesmos através dos olhos físicos, e mesmo no exercício do espelho, o que vemos é a imagem que transmitimos, mas que nem sempre condiz com tudo o que acreditamos e sentimos.

A melhor maneira de podermos olhar para nós mesmos é através do sentimento. E para podermos sentir é necessário abrir mão temporariamente dos outros sentidos, como a visão, a audição e o tato.

Sempre que suprimirmos um sentido, fortaleceremos os outros. Então se você estiver num lugar silencioso, fechar os olhos e permanecer em uma posição que não ative seu tato (não te incomode), certamente você ficará mais suscetível ao sentimento, e até para o contato e a orientação do mundo espiritual.

Sentir, refletir, meditar ou como você prefira chamar, é um ato extremamente necessário para o bem viver, assim como é respirar ar fresco e se alimentar com qualidade.

É nesses momentos de contato consigo mesmo que equilibramos nossos sentimentos e energias, diminuimos o medo e a ansiedade, regulamos as funções corpóreas como o metabolismo e a pressão sanguínea.

A partir de agora, você tem mais esse conhecimento. Então, da mesma forma que você dorme, come, hidrata-se e respira, a partir de agora você deixará quinze minutos do seu dia para este momento consigo. Isso trará saúde, energia e disposição física, mental e espiritual.

Muitos poderão estar pensando: mas vou ter que fazer isso para o resto da vida? E a resposta é SIM.

Você não sabia andar e nem falar, não sabia escovar os dentes e nem cuidar de si mesmo. Você aprendeu, você exercitou tanto que absorveu a tal ponto

este hábito, que faz isso automaticamente, sem a necessidade de pensar ou comandar o seu cérebro.

É isso o que você deve fazer com os exercícios de meditação e reflexão.

Costumo falar muitas vezes que “as pessoas desejam entrar no céu à força” ou que “todo mundo quer ir para o céu, mas ninguém quer morrer”.

Não existe fórmula mágica e nem varinha de condão para melhorar a vida. Tudo se resume em exercício, disciplina, reforma íntima e conexão com a espiritualidade.

Exercício

Converse com pessoas de sua extrema confiança, pergunte a elas o que elas acham de você como pessoa. Peça para serem francos e honestos. e prepare-se para ouvir coisas que você não queira, e até mesmo não concorde. O que for recolhido deverá ir para o papel para começar a montar o quebra-cabeça do seu eu.

Mesmo não gostando ou concordando, reflita sobre as opiniões coletadas. Lembre-se de que todos os pontos de vista são importantes na caminhada de autoconhecimento. A visão das pessoas nunca será a mesma que a sua.

Repita o exercício “Você através do tempo”, agora focando em descobrir seus pontos fortes e fracos.

4. Domine sua mente

Existe um ditado que diz que a mente “mente”.

Nossa vida real é aquela trilhada pelo nosso espírito que já viveu muitas experiências, e ainda há de viver muitas outras. A estas experiências damos o nome de reencarnação.

Reencarnação são momentos do nosso espírito. São como as diversas provas que fizemos em salas de aula, que independentemente das notas que obtivemos, são apenas momentos de nossa vida física.

A vida espiritual é a verdadeira vida, aquela com a qual devemos nos preocupar. Como disse Jesus “não junteis tesouros na terra, onde os ladrões pilham e as traças destroem, mas junteis tesouros no céu...”.

Nossa mente é constantemente bombardeada por situações do mundo físico, tanto que depois de algum tempo, sua mente (você) passa a viver uma ilusão de que a vida terrena é a única.

Outro agravante, é que o mundo terreno, por ser um mundo de provas para o espírito, é, em essência, negativo. Essa negatividade toma conta do nosso ser a ponto de registrarmos com mais firmeza acontecimentos negativos que positivos. Isso faz com que, constantemente, através da negatividade registrada em nossas mentes, baixemos nossas vibrações energéticas e, dessa forma, fiquemos mais suscetíveis a ataques espirituais negativos, o que piora ainda mais nossa situação.

Exercício

Ao final de cada dia, preferivelmente antes de dormir, tente-se lembrar dos acontecimentos daquele dia, mas tente dar ênfase e lembrar mais demoradamente dos acontecimentos positivos, por menor e mais discretos que sejam.

Em seguida agradeça pelo seu dia, coloque as mãos para o céu, e coloque sua vida na mão da espiritualidade superior, ou de Deus, se assim preferir. Peça por uma boa noite de sono.

5. Distração e pré-ocupação

O mundo em que vivemos trabalha arduamente para desconectar-nos daquilo que verdadeiramente interessa.

Quando não estamos trabalhando, ou em atividades naturais do dia a dia, estamos assistindo TV, ouvindo música, acessando redes sociais pelo smartphone ou vasculhando a internet em nossos computadores.

Não que isso seja errado ou proibido. Mas perdemos tempo demais em atividades inócuas ou pouco produtivas. Isso são distrações criadas para você não ter o seu tempo com você mesmo.

Além disso, as distrações aceleram o nosso corpo e mente de forma a ficar cada vez mais difícil o contanto com nosso eu. A reflexão e a meditação exigem calma, silêncio e paz.

A mente é como a água de um lago. Se estiver agitada não conseguimos ver nada claramente, mas se permitirmos que se acalme, a imagem ficará clara e, a resposta, óbvia.

Outro grande mal é a preocupação. Esta palavra vem de “pré ocupar-se”, ou seja, preocupar-se antes da hora. E então lhe pergunto: de que adianta você se pré-ocupar?

Confie em você mesmo, encha-se de coragem e disposição, tenha fé em Deus e nos seus protetores.

O mal de preocupar-se com o amanhã é perder o precioso tempo de viver o hoje. Quem vive o hoje com alegria e sabedoria, já está construindo um bom amanhã, então, não precisa preocupar-se.

O agora é uma dádiva. É por isso que se chama presente.

VIVA HOJE E AGORA!

Exercício

Tire alguns minutos do seu dia para fazer algo que realmente lhe dá prazer. Pode ser tomar uma cerveja ou um sorvete no final do seu dia, ligar ou visitar algum parente ou pessoa querida, ir até aquela loja que tem aquilo que você deseja (mesmo que não possa comprar), caminhar na natureza, praticar um esporte, tocar um instrumento, conhecer aquele espaço espiritualista (que você planeja há um bom tempo), ler, escrever, rezar ou qualquer outra coisa.

Não importa o que seja, desde que você SINTA O PRAZER de executar aquela ação. Nem que seja por breves minutos.

Ninguém ganha na loteria se não jogar. Para ser feliz, esteja próximo da pessoa ou daquilo que coloca um sorriso no seu rosto.