

Cura nos Relacionamentos

Sri Prem Baba

Olá! Seja muito bem-vindo, seja muito bem-vinda ao curso “**Cura dos Relacionamentos – Amar e Ser Livre Além da Superfície**”.

Eu serei seu professor nessa jornada, e antes de mergulharmos no conteúdo do curso, quero compartilhar algumas orientações importantes para que você aproveite ao máximo esse investimento de tempo e energia.

Se você chegou até aqui, acredito que esteja buscando **iluminar a área dos relacionamentos** na sua vida. E quando falo em “iluminar”, me refiro a trazer **luz de consciência e conhecimento** para enxergar com novos olhos aquilo que hoje talvez esteja causando dor: padrões repetitivos, conflitos, dificuldades de comunicação, ciúmes, traições, jogos de vingança, inseguranças, carências... uma lista que, infelizmente, pode desanimar qualquer um a se abrir para o amor.

Talvez você esteja cansado(a) de viver relações destrutivas, sofridas, e mesmo assim ver isso sendo tratado como algo “normal”. Mas eu te afirmo com clareza: **não é normal sofrer em nome do amor**. Relacionamentos não foram feitos para aprisionar, mas para libertar.

Se você está aqui, é porque algo dentro de você está **acordando para essa verdade**. Você quer algo diferente. E eu sei: **você merece**.

A maioria das pessoas só conhece um tipo de amor imaturo, infantil — que até envolve afeto e carinho, mas que também carrega possessividade, controle, dependência emocional e medo da solidão.

Mas você está pronto(a) para atravessar de uma margem a outra. Para viver relações mais autênticas, com **transparência, maturidade, liberdade e amor real**.

Neste curso, vou te oferecer **chaves de consciência** que abrem portas internas. Compreensões profundas que te ajudarão a se libertar das **teias kármicas** que ainda te prendem a ciclos destrutivos.

No primeiro módulo, vamos refletir sobre:

- O que são, de fato, os relacionamentos;

- O sentido espiritual profundo das relações nesta vida;
- E como podemos acordar do “sonho do relacionamento perfeito”, que nos aprisiona em idealizações, ansiedade e frustração.

Vamos distinguir o que é real do que é ilusão — porque, muitas vezes, confundimos o irreal com o real, e vivemos adormecidos nessa confusão.

Depois, vamos abrir espaços de **auto-investigação** que permitem cura e transformação. Estudaremos temas como:

- O prazer distorcido nas relações;
- As barreiras que bloqueiam a intimidade;
- O mau uso da energia erótica;
- E o poder da palavra, aplicado com consciência.

Por fim, teremos um módulo com **casos reais** trazidos por alunos. Neles, aplico na prática o conhecimento espiritual para que você veja como esses princípios se manifestam no cotidiano.

Minha sugestão: crie um espaço de qualidade para assistir às aulas. Separe um tempo só para você. Se puder, faça um breve silêncio antes de começar, respire fundo e entre com sinceridade. Isso vai te ajudar a absorver o conteúdo com profundidade e a fazer as transformações que sua alma já está pronta para viver.

Agora sim, com o coração aberto, **estamos prontos para começar.**

Desejo que você receba exatamente o que precisa para transformar a forma como você se relaciona — com os outros e com você mesmo(a).

Vamos juntos.

Aula 1 - O que são os Relacionamentos

Tenho repetido muitas vezes que, se a vida é uma escola, os relacionamentos são a sua universidade. Ouvi essa frase uma vez e ela ficou gravada em mim — e, com o tempo, a própria vida me mostrou a profundidade dessa verdade.

A vida é feita de relacionamentos. Nos relacionamos com tudo: com as diversas partes de nós mesmos, com o outro, com a divindade. Mas também com os objetos, com o dinheiro, com a nossa casa, com os animais, com as roupas, com as palavras, com os pensamentos, com as emoções... com tudo o que nos rodeia.

E é verdade: temos muito a aprender nessa esfera das relações. Muito mesmo. Desde que nascemos, já estamos nos relacionando — com a mãe, com o pai, com o alimento, com as expressões do corpo, com o mundo ao nosso redor. Tudo é fonte de aprendizado.

Mas talvez o maior desafio da jornada humana seja justamente esse: aprender a nos relacionar de forma saudável e construtiva. Especialmente com outro ser humano.

Nos relacionarmos sem ferir e sem nos ferirmos parece, às vezes, impossível. Porque, desde cedo, nos vemos mergulhados em um ciclo de dor e prazer, onde aprendemos a buscar conexão através de jogos de controle, rejeição e carência. Nos tornamos reféns emocionais de dinâmicas que nos aprisionam — muitas vezes sem perceber.

Aprendemos a controlar o outro para sermos amados, vistos, respeitados. Condicionamentos profundos e, por vezes, absurdos nos levam a repetir os mesmos padrões. Por isso, acredito que os relacionamentos têm o poder tanto de nos libertar quanto de nos aprisionar.

Eles podem ser caminhos para romper ciclos viciosos — e nos guiar para relações mais conscientes, virtuosas, que nos tiram do eterno “dia da marmota”. Ou podem nos manter presos às mesmas repetições dolorosas.

E quando falo em relacionamentos, me refiro a todos: dentro e fora de nós. Mas é na relação com o outro ser humano que temos a chance mais poderosa de iluminar nossas sombras.

Esse é um tema ao qual dediquei muita energia ao longo da vida. E é por isso que escrevi o livro *Amar e Ser Livre* — um mergulho profundo nesse processo de despertar por meio dos vínculos humanos.

Aula 2 - Acordando do sonho do relacionamento perfeito

Talvez possamos começar lembrando uma verdade essencial: se os relacionamentos entre seres humanos são a principal fonte de aprendizado, também são a via mais poderosa para iluminarmos nossas sombras. E, dentro desse universo, as relações afetivas e sexuais têm um papel ainda mais impactante — elas são verdadeiras catalisadoras de purificação e crescimento.

Quanto mais envolvimento e energia vital uma relação carrega, maior é o espelho que se forma diante de nós. E, através desse espelho, podemos enxergar partes de nós que foram negadas — às vezes, por vidas inteiras. Nossas carências, feridas e até mesmo a nossa insanidade se revelam por meio das projeções que fazemos sobre o outro. Esse talvez seja um bom ponto de partida: reconhecer que, quanto maior a entrega, mais inevitável será o encontro com a sombra — a nossa e a do outro.

Falar de relacionamento é falar de condicionamentos, da criança ferida, da nossa fantasia de perfeição. Quando nos apaixonamos, nossa capacidade de fantasiar se amplifica. Fomos condicionados a esperar por um amor ideal, um parceiro perfeito que nos traga plenitude. Mesmo em meio à revolução de gênero, onde há mais liberdade na forma como nos relacionamos, a base emocional ainda está sustentada em ideais infantis e distorcidos.

Queremos o amor perfeito, o sexo maravilhoso, o reconhecimento constante, o respeito incondicional. Mas esquecemos que, enquanto estivermos cheios de sombras e imperfeições, o encontro com o outro inevitavelmente trará frustrações. Amar alguém — apesar das imperfeições — exige coragem. Sustentar a verdade exige maturidade.

O "novo casamento", como costumo chamar, é uma aliança consciente, construída na presença e na realidade. Ele não nasce cedo, porque precisa de maturidade emocional para florescer. **Exige que possamos falar a verdade, ouvir a verdade**, manter o coração aberto mesmo diante das frustrações e dos limites do outro.

Se queremos construir um novo mundo — um mundo de amor, alegria e consciência — precisamos começar pelo lar. Pela união verdadeira entre duas almas que se comprometem com a sua própria transformação. Porque é ali, na intimidade, que emergem os testes mais desafiadores. Morar juntos, compartilhar hábitos, conviver com a realidade do outro sem as máscaras, tudo isso exige um nível de presença que não se sustenta em fantasia.

Amar, nesse novo ciclo, é se dispor a crescer. É parar de usar a relação como campo de batalha e transformá-la em espaço de celebração. É ter humildade para reconhecer as próprias limitações, resiliência para atravessar os conflitos e maturidade para assumir

responsabilidade. Porque, no fundo, ninguém pode nos ferir sem o nosso consentimento. E a cura só começa quando paramos de buscar culpados e olhamos para dentro.

Por isso, antes de buscar um novo relacionamento, dedique um tempo a si mesma. Aprenda a ficar bem consigo. A se gostar. A se amar. Porque só assim é possível ser verdadeiramente amada por alguém. E lembre-se: comunicação é uma arte. Não fale no calor da raiva. Respire. Espere. Volte à presença amorosa e fale com respeito, com consciência.

Seja qual for o desafio, faça a oração do compromisso:

"Eu quero ver. Eu me comprometo a ver. Por favor, me mostra."

E esteja aberta à resposta — ela pode vir como um sonho, um insight, uma intuição.

No novo casamento, não há espaço para o velho jogo de acusações. Mesmo que o outro tenha sua parcela de responsabilidade, a sua parte é sempre 100%. Isso é maturidade emocional. Você deve olhar para seu 50%. Cada um assume a sua responsabilidade no conflito.

E, sim, às vezes, pode acontecer de perceber que aquela relação já não oferece o espaço necessário para o crescimento da alma. E tudo bem. Mas quando duas pessoas estão comprometidas, maduras e conscientes, é possível sim caminhar juntas por toda a vida — mesmo quando o sexo já não for mais a base da conexão.

Tudo isso está profundamente explorado no meu livro *Amar e Ser Livre*. Nele, falo sobre essa reforma íntima, que envolve autorresponsabilidade, autoconhecimento e uma comunicação refinada, não violenta e verdadeira.

Porque, no fim, amar é um ato espiritual. E ser livre é consequência da maturidade que nos permite viver esse amor com verdade, presença e alma.

- Divino Masculino e Dinino feminino.
- Na hora que estiver com raiva, não se comunique.
- Buscar a sua responsabilidade nos conflitos e não entrar nos jogos de acusações.
- Você deve olhar para seu 50%

Aula 3 - O que é a esfera de cura nos relacionamentos?

Vamos então dar seguimento em nossa jornada de autoconhecimento, visando a auto transformação — transformar aquilo que precisa ser transformado. Nessa jornada, ora navegamos nas esferas de cura, acessando memórias e lidando com sentimentos suprimidos que negamos e escondemos de nós mesmos. Nesse processo, aplicamos a medicina da compreensão, do perdão e da aceitação em nossas feridas emocionais — o que possibilita a verdadeira transformação.

Ora navegamos também nas esferas da Graça, que permitem a ativação do nosso Eu maior — essa partícula divina que já está em harmonia com tudo. O silêncio e a Graça nos banham com a verdade do espírito. Neste intensivo, vamos necessariamente navegar na esfera da cura, então não estranhe se alguma resistência emergir quando mexermos em feridas com o objetivo de tratar, de fazer curativo, de aplicar remédio. Ainda assim, às vezes dói, e isso é natural.

Essas resistências podem surgir de forma consciente ou inconsciente. Esteja atento para identificar quando alguma resistência vier à superfície. Elas surgem, em geral, por causa dos apegos que temos a comportamentos e hábitos que precisamos soltar, a fim de abrir espaço para a percepção dessa partícula divina — o lugar onde habita a verdadeira felicidade.

A felicidade verdadeira é como uma fragrância da percepção desse Eu real, dessa conexão com a Fonte. Às vezes, digo que ela é uma consequência natural dessa conexão. Chamamos essa felicidade de **Ananda** — bem-aventurança — um estado que nasce de **santocha**, o contentamento, a sensação de preenchimento que vem da percepção da Fonte. Porém, para que essa percepção aconteça, muitas vezes precisamos remover camadas e mais camadas de criações mentais às quais estamos profundamente apegados — inclusive ideias sobre quem acreditamos ser.

Quando trabalhamos para soltar isso — para nos desapegar de sistemas de crenças que, mesmo negativos, ainda nos nutrem de alguma forma — surge resistência. Quando ela vier, apenas observe e mantenha-se focado no compromisso com sua auto transformação. Como tenho dito, esse processo — a Reforma Íntima — é como reformar uma casa. Há momentos divertidos e gratificantes, mas também momentos difíceis, árduos e exaustivos. Ainda assim, é essencial completar aquilo que iniciamos.

O tema desta aula é relacionamento. Mesmo sem ter dado um complemento explícito sobre espiritualidade, é importante destacar que orbitaremos dentro dessa esfera, pois estamos

num caminho espiritual. Pode parecer redundante dizer isso, mas toda relação tem uma dimensão espiritual.

Quero chamar sua atenção para isso. Muitas vezes, não percebemos essa dimensão espiritual das relações, pois fomos condicionados a olhar apenas para o lado humano e material. Costumamos nos relacionar a partir dessa dimensão humana — geralmente condicionada — e isso nos impede de ver além. Mas repito: **toda relação tem uma dimensão espiritual.**

Esse é um tema profundo. Vamos desvendá-lo pouco a pouco, até onde for possível para nós, durante esses dias.

Aula 4 - O espelhamento da luz e das sombras nos relacionamentos

A vida é relação

Podemos dizer que *a vida é, essencialmente, relacionamento*. Nos relacionamos com tudo: com pessoas, com objetos, com os animais, com os nossos pensamentos, emoções e até com as imagens mentais que criamos sobre as coisas. Como já aprendemos, é através dessas relações que desvendamos o amor — e é também nelas que nos encontramos a nós mesmos.

Por exemplo: criamos uma imagem de Deus. Não sabemos o que Deus é em essência, mas em algum momento da nossa vida, a mente constrói uma imagem. E então, passamos a nos relacionar com essa representação. Com o tempo, essa relação trará encontros e desencontros, e inevitavelmente virão decepções — afinal, estamos nos relacionando com uma imagem criada pela mente, e não com a verdade do divino.

Isso acontece com todas as relações. Independente de com quem estejamos nos relacionando, esse outro — essa pessoa, animal ou ser — sempre funciona como um espelho. Um espelho que reflete quem somos. Ele reflete tanto a nossa luz como também nossas sombras, nossas dores, nossas feridas a serem curadas e transmutadas.

Se você está assistindo esta transmissão agora, talvez haja alguém ao seu lado: um amigo, uma amiga, um parente, seu parceiro ou parceira. Observe. Perceba como essa pessoa reflete aspectos de você. Como ela te ajuda a enxergar a sua luz, o seu bem. Mas também, muitas vezes, seu lado mais obscuro, suas limitações e desafios internos.

E isso não vale apenas para humanos. Animais e outros seres vivos também podem ser espelhos. Às vezes, o seu cachorrinho está ali refletindo sua energia, sua ternura, sua carência, sua alegria, sua ansiedade... Ele te revela coisas que você talvez nem soubesse que estavam em você. Ele te desperta consciência.

Mas, entre todos os tipos de relações, são as relações humanas — especialmente aquelas que envolvem vínculos profundos — que possuem o maior poder de espelhamento. E por isso mesmo, também têm o maior potencial de cura. São elas que nos ajudam a tocar aquelas partes em nós que precisam ser vistas, amadas e transformadas, para que possamos ascender aos chakras superiores e sustentar, com consciência, a lembrança do real: essa partícula divina que habita em nós. Essa fonte eterna de vida que somos.

Quando falo de “relações humanas”, me refiro a todas: amorosas, sexuais ou não, familiares, profissionais, comerciais, fraternas, e assim por diante. Toda relação tem esse poder de espelhar tanto a nossa essência mais pura quanto as distorções que carregamos.

O outro, qualquer que seja, é sempre um professor. Sempre. Por ser espelho, ele te ensina. Ele te mostra partes de si que você talvez não conhecia. E, quanto maior o vínculo afetivo — especialmente se houver energia sexual ou erótica envolvida —, maior tende a ser o poder de espelhamento dessa relação.

Neste intensivo, eu não vou segmentar os tipos de relação. Em vez disso, quero te oferecer ferramentas para que você possa usar **qualquer** relação como material didático no seu estudo interior. Porque, no fundo, este caminho é isso: **uma escola de auto-realização**.

Não digo isso por arrogância, mas por clareza. Este é um caminho de Yoga. Um caminho de iluminação espiritual. O objetivo maior aqui é a **auto-realização** — o despertar da consciência do Ser.

E, nesse caminho, tudo pode ser usado como ferramenta. Inclusive os relacionamentos. Eles também cumprem uma função didática: nos ajudar no processo de despertar e lembrança do nosso Eu real — aquele que já está em paz com tudo e com todo

Aula 5 - O prazer distorcido nas relações

A amizade verdadeira como farol no mundo de ilusão

Existem relações que, ao invés de nos prender às sombras, despertam em nós o Espírito. Relações que iluminam. Quando uma relação instiga a manifestação do Eu real, do Eu maior, ela se torna como um farol na escuridão. Me refiro aqui a amizades verdadeiras. Como cantava o mestre Irineu: “Para sempre, para sempre amigo do meu irmão, que ele é a minha luz nesse mundo de ilusão”.

O verdadeiro amigo é isso: uma luz no meio do caos. Queremos ter esse tipo de amigo por perto — e, mais ainda, queremos ser esse amigo para alguém. Como já disse antes: amigo é aquele que, de coração, quer te ver brilhar. E você se torna amigo do outro quando deseja, com sinceridade, vê-lo brilhar — e oferece o seu melhor para isso. Não por interesse, não por obrigação, mas por amor. Um amor que pode até ter alguma condição, sim — a condição de cultivar e nutrir esse vínculo precioso, porque ele faz bem. E quando é mútuo, gera um círculo virtuoso: damos e recebemos coisas boas.

Se todas as nossas relações fossem assim, viveríamos o céu na terra. Um mundo em que abençoamos e somos abençoados. Cercados de pessoas que desejam nosso crescimento, e por quem também desejamos o melhor. Todos brilhando juntos.

Mas, infelizmente, o karma nem sempre permite isso. E digo “nem sempre” só para suavizar, porque, na maioria das vezes, a realidade é outra: nos vemos presos em relações destrutivas. Relações em que percebemos, com tristeza, que não somos amigos. Há inveja, ciúmes, controle, competição. Queremos tirar algo do outro — ou o outro quer tirar algo de nós. Às vezes até sentimos que somos amigos, mas o outro não é. Não quer nosso brilho. Talvez queira que afundemos. E, às vezes, o espelho nos mostra que nós também já desejamos o mal do outro.

Ficamos amarrados por laços de dependência, vingança, ódio, inveja — muitas vezes mascarados de afeto. E o mais forte: tudo isso pode estar misturado com prazer. Um prazer distorcido, mal orientado. Como já vimos em encontros anteriores, algumas pessoas só conseguem sentir prazer quando são humilhadas, rejeitadas, ou — no extremo oposto — quando estão no papel de quem humilha, de quem domina, de quem desrespeita.

Na maioria dos casos, há uma mistura dos dois polos: a atividade e a passividade distorcidas. O masculino e o feminino feridos. Para muitos seres humanos, o prazer só é acessado através da dor. Se não há distorção, nem há interesse. O Eros desaparece. Não

falo apenas do sexo, mas da vitalidade, da energia de vida. Por isso digo que a maioria de nós ainda somos prisioneiros das distorções dos chakras inferiores.

Mas quando conseguimos nos conectar com o outro através do amor e da luz, tudo muda. É só alegria. É prazer orientado para o bem. Um prazer que nasce da reciprocidade, da comunhão, da bondade mútua. O prazer de amar e ser amado.

Talvez você, que está aqui, fazendo parte deste pequeno grupo de buscadores, ache tudo isso raro. E é mesmo. O prazer orientado positivamente é raro neste mundo.

Mas quando acontece... quando encontramos uma amizade verdadeira, um vínculo baseado na luz... é pura nutrição. Nutrição da alma.

Por outro lado, quando estamos ligados por ódio ou medo, é só sofrimento. Até o prazer, quando existe, vem misturado com dor. É um prazer que machuca. A pessoa sente prazer... e chora ao mesmo tempo. Você entende o que estou dizendo? Isso é profundo. E real.

Aula 6 - Saindo dos jogos de acusações

Transformar o veneno em néctar: como lidar com relações desafiadoras

Estamos aqui, neste intensivo, em busca de ferramentas para lidar com aquilo que mais nos desafia: as relações. Queremos aprender, inclusive, como **nos libertar das teias cármicas** que nos mantêm presos a relações destrutivas. Relações que nos sugam, nos ferem, nos paralisam... e que, por mais contraditório que pareça, muitas vezes ainda nos prendem por amor. Sim, porque está tudo misturado: medo, raiva, carência, apego, culpa... e amor. A mentira e a verdade andam de mãos dadas nesses vínculos confusos.

É claro: o ideal seria nem precisar lidar com o veneno. O melhor seria poder simplesmente nos afastar de pessoas que ativam o nosso pior. Seria. Mas, por força do karma, **nem sempre isso é possível**. E mais: afastar-se de quem desperta nossos piores lados **não deve ser um ato de fuga**, mas sim uma escolha consciente — como quem recusa um alimento que sabe que vai causar intoxicação. Não por medo, mas por responsabilidade consigo mesmo.

Você tem o direito de escolher quem convida para sentar no seu sofá e tomar um chá com você. Tem esse direito. Mas, às vezes, esse poder de escolha está bloqueado por laços cármicos. E, quando isso acontece, é essencial **saber como lidar**. Como conviver com o que é difícil. Como transformar o veneno em néctar.

Talvez uma forma de iniciar esse estudo seja reconhecendo algo básico, mas raramente admitido: **de forma geral, somos condicionados a acreditar que os problemas nas relações vêm do outro**. Da vida, das circunstâncias, do parceiro. Isso está tão profundamente enraizado que, na maioria das vezes, a acusação acontece de forma automática. Nem percebemos.

Surgiu um conflito? A culpa é do outro. Mesmo que de forma sutil, até silenciosa, lá está o julgamento. Porque crescemos com a ideia — quase infantil — de que, se o outro fosse perfeito, a vida seria perfeita. E se o outro mudasse, tudo estaria resolvido.

Seja honesto com você agora: **você também pensa assim?**

Você acredita que, se o outro mudasse, tudo ficaria bem?

Ou que, se você fosse perfeito, a vida finalmente seria como deveria?

Pois saiba: isso é a *síndrome de Walt Disney*. A ilusão de que um dia chegará o príncipe ou a princesa perfeita, e viveremos "felizes para sempre", sem conflito, sem atrito, sem frustrações. Mas... isso **não existe**. Nem mesmo se você for um santo e o outro um demônio

— ainda assim, **a responsabilidade da escolha é sua**. Quem escolheu estar ali? Quem permitiu essa relação? Quem ignorou os sinais?

Claro, temos dentro de nós uma partícula divina. Mas também carregamos um "eu inferior", cheio de orgulho, medo, ciúmes, raiva, desejo de vingança... E, se você **não conhece esses aspectos de si mesmo**, eles inevitavelmente serão **projetados no outro**.

Aí é onde mora o perigo: você chama urubu de louro e louro de urubu. Se ilude. Se machuca. Se engana. Por isso, como temos falado aqui, é **fundamental conhecer essas camadas da personalidade**. Entender como surgiram, como funcionam, e como nos sabotam. Porque esses aspectos mal resolvidos **criam conflitos dentro da alma**, e esses conflitos se projetam nas relações.

E o outro? Também tem os dele, é claro. Quando duas almas com feridas se encontram, o resultado pode ser uma mistura explosiva: somas e subtrações emocionais que, muitas vezes, são bizarras, difíceis e dolorosas.

Portanto, é **básico — essencial — conhecer seus próprios conflitos interiores e trabalhar neles**. E como saber se você os carrega? Fácil: **eles pulam para fora nas relações**. Sobretudo naquelas que mais te desafiam. Essas relações são **materiais didáticos da alma**. Cada interação difícil é um espelho apontando para dentro.

Esse ponto é muito importante, especialmente para quem está no caminho da ativação da consciência maior. Às vezes, você se pergunta: “Devo focar no Eu divino ou devo olhar para meus defeitos?”

E eu te digo: o foco é a **presença**.

Mas, se você percebe que está **repetindo padrões destrutivos**, especialmente nas relações, então há coisas que você **está escondendo de si mesma**. Coisas que você nega, que evita olhar — talvez até ache esse tipo de conversa um “saco”.

Mas, sinto muito... essa é **a pedra no seu sapato**.

E enquanto você não tirá-la, ela continuará te machucando.

Aula 7 - As portas para os padrões negativos repetitivos

Acessando os conflitos para transformar relações e liberar o fluxo do amor

Uma das formas mais eficazes de acessar os conflitos que carregamos dentro de nós é **ativando o Observador**, o “eu consciente”, aquele que observa sem julgar. E como fazemos isso na prática? Prestando atenção aos **pensamentos e julgamentos secretos** que emitimos, em silêncio, sobre os nossos pares.

Aqui já entramos na prática. Anote isso como exercício:

Qual a sua opinião sincera sobre essa pessoa com quem você se relaciona?

Sobre essa parceria? Sobre o casamento? Sobre a sociedade?

Esse exercício se aplica a todos os tipos de relação — amorosas, familiares, profissionais, sociais. Se não há conflito, ótimo, celebremos o amor e a harmonia. Mas, se o conflito está ativado, então vá fundo. Investigue seus pensamentos mais íntimos, **aqueles que você não teria coragem de dizer nem para o outro, nem para si mesmo**.

Por que isso é importante? Porque muitas vezes nos acomodamos em relações que, mesmo nos causando dor, ainda nos dão algum tipo de prazer — mesmo que negativamente orientado. Só que, se você está aqui, é porque quer ir além. Quer curar essa relação. Quer estabelecer uma conexão na luz. E isso exige coragem para olhar o que está escondido.

Então, pergunte-se:

Quais crenças inconscientes você carrega sobre o outro?

Que tipo de parceria essa relação representa para você?

Que julgamento está minando essa conexão e drenando sua energia — até mesmo a energia da prosperidade, da alegria, do amor ou do dinheiro?

Lembre-se: **você recebe aquilo que acredita**.

Se acredita na escassez, manifesta escassez.

Se acredita na abundância, manifesta abundância.

Se acredita no amor, o amor se manifesta.

Se acredita no ódio, o ódio aparece.

Já vimos isso nos nossos estudos anteriores: **crenças plantadas no subconsciente têm poder materializante**. E uma pista importante para identificar essas crenças é observar **os padrões recorrentes nos seus relacionamentos conflituosos**.

Por exemplo: você sente que nunca é reconhecido, que nunca é visto? Isso é um padrão. E, se se repete, não está “do lado de fora” — está em você. Essas experiências externas são

reflexo de **marcas internas de insuficiência**, que atraem situações onde há injustiça, ou a percepção dela.

Às vezes, a injustiça nem existe — mas você acredita que sim. E, assim, escolhe alguém para projetar suas dores. Escolhe um “Cristo” para crucificar. E sempre há argumentos para sustentar essa tese.

Mas **não há transcendência sem transformação das misérias que nos habitam.**

Não se iluda.

Mesmo depois de identificar e transformar uma ferida emocional, você pode ainda repetir certos comportamentos negativos. Por quê? Porque os **hábitos permanecem**, mesmo que o núcleo de dor tenha sido curado. Nesse caso, o foco deve estar no **descondicionamento dos hábitos de comunicação**.

E para isso, atenção e intenção são as chaves.

Atenção e intencionalidade mudam hábitos.

Por isso, quero propor que foquemos nesse ponto: **descondicionar hábitos nocivos de comunicação**.

Aqui, o livro *Os Quatro Compromissos*, de Don Miguel Ruiz, pode ser um guia poderoso. Ele é perfeito para essa transição entre o trabalho de cura e o de ativação da consciência maior — que é, em essência, o caminho da Vedānta, o caminho da vida consciente.

Nunca esqueça: **nosso objetivo é liberar o fluxo do amor.**

Amor livre, sem entraves. Amor que flui naturalmente a partir da presença, do Ser, da partícula divina que habita em nós — aquele “átomo de luz” em harmonia com tudo e todos.

Mas ao longo da vida, **fomos criando bloqueios a esse fluxo do amor**. E, independentemente da fase em que você esteja no jogo da vida, o objetivo é sempre o mesmo: **liberar o fluxo do amor**.

As relações são o campo mais fértil para isso.

Isolar-se como fuga não resolve. A menos que o recolhimento seja **intencional e medicinal**, como parte de um processo de cura. De forma geral, é **nas relações que desenvolvemos a humildade, a aceitação, o perdão**. É no atrito que se quebra a casca. É no espelho do outro que enxergamos nossa verdade.

Agora, atenção: **sem o conhecimento do Dharma**, o atrito das relações pode te afundar. Pode te bloquear ainda mais. Porque, na maior parte dos casos, o bloqueio original do amor aconteceu justamente nas relações iniciais da vida — com os pais, educadores, figuras de

referência. Pessoas que, por sua própria limitação, **não souberam se relacionar conosco com amor.**

Então perceba: as relações têm **o poder de nos curar ou de nos aprisionar ainda mais.**

Tudo depende do conhecimento que temos.

Com o Dharma, você usa o atrito para subir.

Sem o Dharma, você afunda.

Alguns têm um conhecimento intuitivo do Dharma, e por isso avançam. Outros, por causa do mau karma, nem isso têm. E, por fim, um princípio essencial desse conhecimento é:

Uma relação é proveitosa na medida em que a alma que se relaciona é saudável e livre.

Aula 8 - Derrubando as barreiras da separação

O que realmente é um relacionamento?

Muito bem. Penso que, para seguirmos nesse caminho de cura e expansão, é fundamental compreendermos com mais profundidade **o que estamos chamando de relacionamento** — essa força que tem o poder de nos tornar pessoas melhores... ou piores.

Lembre-se: o plano evolutivo nos conduz em direção à **união**, em todos os sentidos. Porque no fundo, a jornada é uma só: **lembrar quem somos**. E quem somos? Somos o *Ser*, o *Eu Real*, essa partícula divina que **já está em harmonia com tudo e com todos**. O problema é que essa percepção está encoberta. Está adormecida.

O jogo divino da existência, então, nos move para que possamos **despertar essa percepção da unidade**. Mas esse despertar requer trabalho do *eu consciente*, que precisa **forjar essa união internamente** — e pouco a pouco, na prática da vida, ir derrubando os muros da separação. Você vai fazendo, vai unindo... até perceber que já está unido. Que sempre esteve.

Se a meta do Yoga é o *samādhi*, o estado de iluminação, e se ele é equivalente à experiência da unidade, então **não há como alcançá-lo mantendo a separação** — que é uma criação do ego funcional, forjado a partir do choque com a dor.

Desvendar o Real exige abrir mão da separação — ao menos no nível da consciência. Sim, porque na vida externa, nem sempre é possível se unir a todos. Às vezes o outro nem quer. Mas isso não é o ponto principal.

O ponto essencial é **não haver divisões dentro de si**. Começar a **derrubar as barreiras internas**, aquelas que nos separam de nós mesmos. E à medida que essas barreiras internas caem, as externas também começam a ruir.

Derrubar barreiras é curar.

E esse é o coração do caminho: **cura como condição para despertar**.

Por isso, nessa jornada de cura, é fundamental nos relacionarmos de maneira mais saudável e consciente. E para isso, é necessário **trazer à luz o que escondemos** — de nós e dos outros.

Já falamos sobre investigar seus julgamentos e pensamentos em relação aos seus pares. Agora, vamos dar um passo além:

Olhe com sinceridade para aquilo que te causa vergonha.

Para os medos que você carrega. Para a vergonha que você sente do outro conhecer essas partes de você.

Perceba como **a vergonha é uma barreira para a intimidade** — tanto com o outro quanto consigo mesmo. Há portas fechadas dentro da sua própria casa interior. E enquanto elas estiverem trancadas, você continuará se sentindo só, mesmo cercado de gente.

Falo de outro modo:

Quando você vive relações autênticas, você não se sente sozinho.

Então, aproveite este momento para enxergar com nitidez **o que você esconde**. E perceba como, muitas vezes, você busca se relacionar com pessoas que não toquem nesses pontos sensíveis, que não provoquem seus segredos e sombras.

Mas atenção: **não estou dizendo para sair por aí contando tudo para todo mundo**. Isso seria tolice. E, em muitos casos, até cruel consigo mesmo. Isso pode reforçar ainda mais a ideia de que "não dá pra se abrir com ninguém", o que fecha ainda mais o coração.

Nossa saúde psíquica está profundamente conectada à nossa **capacidade de nos relacionarmos de forma construtiva**. Por isso, além de olhar para julgamentos e vergonhas, quero te propor outro ponto de atenção:

Torne-se consciente das expectativas, reivindicações e exigências que faz em relação ao outro.

Sim, anote isso também. Tome consciência:

- O que você exige do outro?
- O que você espera (mesmo que silenciosamente)?
- O que você cobra, mesmo que com gestos ou ausência?

Olhar para tudo isso — julgamentos, vergonhas escondidas, expectativas e exigências — é o que te permite **se localizar dentro da relação**. E mais ainda: é o que permite transformar a forma como você se **comunica** com o outro.

Porque, no final das contas, **tudo isso desemboca na comunicação**.

Como você fala.

Como você cala.

O que está por trás do que você diz — ou do que você evita dizer.

E é aí que o relacionamento se torna espelho. Medicina.

Ou prisão.

Aula 9 - O uso impecável das palavras nos relacionamentos

Hoje quero retomar com vocês a indicação de um livro que considero uma verdadeira joia espiritual e prática:

"Os Quatro Compromissos", de Don Miguel Ruiz.

Já falei dele antes, mas vale repetir:

Na minha opinião, **Don Miguel foi um verdadeiro gênio, um canal lúcido e raro**, que conseguiu fazer algo que poucos conseguem — **resumir com simplicidade a essência do que precisamos saber para fazer um bom uso do poder da palavra.**

Esse conhecimento, grandioso e transformador, está condensado em um livro pequeno, direto e extremamente prático.

E hoje, quero usá-lo como **material didático** aqui com vocês.

Talvez, no futuro, eu até ofereça um seminário inteiro sobre ele, porque realmente merece. Mas por agora, quero compartilhar alguns trechos, ideias e reflexões que se encaixam perfeitamente com o tema deste encontro.

Os quatro compromissos são, para mim, **chaves para uma comunicação consciente.**

Ferramentas que nos ajudam a **permanecer despertos** e não sermos arrastados pelo **"sonho coletivo"** — esse estado de inconsciência onde agimos no piloto automático, movidos por medo, apego, orgulho e ilusão.

Quando estamos dormindo, somos conduzidos por esse sonho coletivo.

Somos **domesticados** — palavra que o autor usa com precisão.

Somos treinados a reagir, a culpar o outro, a procurar defeitos fora, em vez de olhar pra dentro.

Esse processo de "domesticação" é como no filme *Matrix*.

Nos condicionamos a seguir regras invisíveis e nos punimos quando as quebramos.

Nos premiamos quando nos comportamos como "bons meninos" ou "boas meninas".

E por quê?

Porque carregamos um **eu idealizado**, que acredita que só será digno de amor e aceitação se for perfeito.

Então, passamos a vida tentando conquistar amor **de fora pra dentro**, já que esse eu

idealizado **não nos permite sentir o amor fluindo de dentro.**

Ele, por si só, é um dos grandes bloqueios do fluxo do amor.

E é aí que entra o **primeiro compromisso:**

"Seja impecável com a sua palavra."

Parece simples... mas é profundo.

E muito mais difícil de cumprir do que parece.

Ser impecável com a palavra é **não usar a palavra para ferir, manipular, mentir, difamar ou envenenar.**

É **não jogar conversa fora**, muito menos usar a fala como instrumento de maldade — porque isso gera karma, sofrimento e distorção.

Já falamos aqui: **a palavra tem poder de criação.**

Através dela, manifestamos tudo.

E sim — **uma única palavra pode transformar ou destruir milhões de vidas.**

Não é exagero. É realidade.

Veja a política, a guerra, as redes sociais...

Palavras são usadas como armas para espalhar medo, manipular e justificar violência.

A palavra pode entrar na mente das pessoas e mudar completamente suas percepções — para o bem ou para o mal.

Ser impecável com a palavra é **não usá-la contra si mesmo.**

Parece que, ao xingar alguém, você está atacando o outro...

Mas, na verdade, **a primeira vítima é você mesmo.**

Você intoxica o seu próprio campo com essa vibração.

Então, **usar a palavra com impecabilidade** é direcionar sua energia para a verdade, para o amor, para a coerência com sua essência.

E só a **intenção de viver esse compromisso já começa a dissolver o veneno emocional dentro de você.**

Mas infelizmente, muitos de nós aprendemos a mentir como hábito.

A fofoca virou modo de se relacionar.

Usamos a palavra para ferir, para causar culpa, inveja, ciúmes...

Sem perceber, espalhamos veneno todos os dias.

Então aqui vai um convite sincero:

Pare agora. Respire fundo.

E faça um exame de consciência:

- Como você tem usado sua palavra?
- Você a usa para **construir ou destruir**?
- Para **unir ou separar**?
- Está comprometido com a **verdade ou com a mentira**?
- Sua palavra **abençoa ou amaldiçoa**?

Observe. Admita. Sem drama. Só com presença.

Eu sinto que só isso já é **um belíssimo material de estudo**.

Aliás... **um material cirúrgico**.

Porque a palavra também pode ser bisturi.

Temos aqui uma ferramenta poderosa para iniciar a **remoção de tumores emocionais** — como o ódio, o medo e a ignorância — que têm adoecido nossas relações e nos afastado de nós mesmos.

A palavra pode curar.

E tudo começa... com o compromisso de **ser impecável com ela**.

Aula 10 - Chegando no núcleo da ferida que precisa ser curada

Como vocês devem estar percebendo, **não é possível estudar relacionamentos sem tocar nas feridas que ainda estão abertas** — aquelas que sustentam comportamentos destrutivos e, especialmente, formas de comunicação violentas. E essa comunicação tóxica, por sua vez, **alimenta as intrigas, os apegos e os sofrimentos** que tanto nos aprisionam.

Para curar uma ferida, é preciso primeiro mexer nela: limpar, aplicar a medicina, fazer o curativo. E isso, naturalmente, **dói**.

Alguns de vocês talvez já tenham feridas em processo de cicatrização, então a dor é menor — ou talvez já nem doa mais. Para esses, o processo de cura funciona como um bálsamo suave. Mas para quem ainda carrega feridas abertas, mesmo a medicina — quando é amor, aceitação, compreensão ou perdão — **pode arder**.

A cada encontro como este, temos a oportunidade de amadurecer um pouco mais. Sempre que mergulhamos no lago do amor — seja através de um trabalho terapêutico, de um momento de graça, de um insight espiritual — **saímos mais conscientes e mais dispostos a encarar o que precisa ser transformado**.

É assim que vamos **expandindo a consciência** e aplicando os remédios certos nas nossas feridas internas. Vamos **desidentificando** o eu machucado — aquele que é dependente do drama, das intrigas e das confusões nos relacionamentos.

Dentro dessa proposta de cura, eu te convidei a fazer um estudo sincero daquilo que você tem escondido do outro... e talvez até de si mesmo. Porque o que você esconde por vergonha, esconde com orgulho. A vergonha é um braço do orgulho — ela **protege o falso eu**, a personalidade que você acha que é, mas que na verdade **não é quem você é**.

Você já sabe disso: **você não é sua personalidade**.

Mas talvez ainda não consiga sustentar a lembrança do seu Eu Divino com constância — e isso acontece justamente porque ainda existem aspectos da personalidade sendo negados e escondidos.

A vergonha, nesse contexto, é um portal. Ela te leva direto a **núcleos escuros da alma que precisam de luz**. Por isso, pedi que você se tornasse consciente também das **expectativas, exigências e reivindicações** que você faz em relação ao outro.

Esses são aspectos do orgulho atuando.

Se você lembra das aulas anteriores, falamos da tríade defensiva: **orgulho, obstinação e medo** — uma couraça que protege o falso eu. E esse orgulho se manifesta como

arrogância, soberba, aquela postura de "eu mereço", "o outro tem que ser o que eu espero para que eu me sinta bem".

É como dissemos ontem: "**Se o outro for perfeito, a vida será perfeita**".

Mas isso, claro, é ilusão.

Esse "eu do orgulho" guarda as feridas do passado. Assim como a vergonha, o orgulho é **um guardião das dores não curadas**. Ele se expressa em formas sutis e diversas: vaidade, complexo de superioridade, inferioridade... tudo isso forma camadas que te impedem de acessar a verdade.

Ao observar suas exigências e expectativas, você começa a perceber essas camadas defensivas. E muitas vezes, essas expectativas são uma forma de **encobrir algo que você não quer ver**, que você tem vergonha de assumir — ou que simplesmente te dói demais tocar.

Você se distrai olhando para o outro, tentando mudar o outro, **porque não quer sentir a dor que está em você**. E para desviar o foco, julga, critica, exige. Por isso também pedi que você sintonizasse o Observador — esse eu consciente — para identificar os **pensamentos e julgamentos secretos** que você tem em relação aos seus pares.

Porque quando você observa isso com honestidade, começa a enxergar **onde você está dentro da relação**, e qual papel está desempenhando nesse desconforto. Seja com seu parceiro(a), sócio, vizinho, patrão, funcionário, amigo ou amante — se há perturbação, há oportunidade de cura.

Essas relações desafiadoras podem se tornar **portais**, se você tiver coragem de atravessar.

Você também pode perceber que esconde algo justamente porque **não quer que o outro saiba**. É simples: se você não quer que saibam... é porque tem algo ali que precisa ser olhado. Mas, na maioria dos casos, isso escapa do campo de visão. Porque o eu inferior se protege justamente dessa forma: escondendo.

Seus segredos mais profundos são **causas de isolamento**, tanto de si consigo mesmo quanto com os outros. E também são **causas de doenças** — especialmente doenças emocionais. A gravidade da sua doença é proporcional ao peso do segredo que você carrega. E às vezes, o segredo está tão bem escondido... que nem você se lembra mais dele. Você escondeu tão fundo que esqueceu. E não é que você não possa entrar em contato — **você se recusa** a fazer isso, porque **não quer sentir essa dor novamente**.

Por fim, eu pedi que você observasse o **uso que tem feito da palavra** nas suas relações. Esse ponto pode parecer mais fácil de perceber, por ser mais objetivo, mais palpável. Com um pouco de atenção e auto-observação, é possível identificar:

- Você tem usado a palavra para **abençoar ou amaldiçoar**?
- Para **unir ou separar**?
- Você é canal de **amor ou de veneno**, na forma de fofoca, crítica, julgamento, maledicência?

Conseguiu fazer esse exercício?

Eu espero que sim.

Mas, se ainda não conseguiu, tudo bem. O conhecimento está aqui.

Está nas suas mãos.

O momento certo de usar é com você.

Essas reflexões, se feitas com honestidade, já são o início da cura.

Você está em processo.

E não tem como não estar, se você olhou de verdade.

Como já dissemos:

“Dê um passo em direção a Deus, e Ele dará dez em sua direção.”

Se você fizer sua parte com sinceridade, o universo vai conspirar a seu favor.

Vai trazer o que você precisa para seguir em frente...

Na sua jornada rumo à **morada sagrada da paz e do amor**.

Aula 11 - A fofoca como hábito de destruição dos relacionamentos

Devido às feridas abertas que carregamos em nosso corpo emocional — e aos hábitos mentais enraizados no ódio, inclusive por nós mesmos — acabamos transformando a **fofoca** em uma das principais formas de comunicação. É triste, lamentável, mas é uma realidade que precisamos encarar com coragem, se quisermos mesmo **transmutar veneno em néctar**.

Usamos a palavra contra nós e contra os outros com frequência. E isso tem um preço. A palavra se torna uma **cola dos maus hábitos**, um cimento que mantém vivas as repetições destrutivas. É grave. A palavra constrói, sim — mas também **destrói, devasta e mata**. E muitas vezes, sem perceber, somos nós mesmos quem estamos **atirando pedras com a boca**.

Fofocar é derramar veneno. Um veneno que nos contamina por dentro e contamina o outro por fora. Por anos, assimilamos fofocas e opiniões alheias como se fossem verdades absolutas. Está em toda parte: nas mesas dos bares, nas rodas de conversa, no dia a dia. Falamos da vida dos outros como se isso nos trouxesse algum poder. Mas no fundo, **é o veneno que estamos destilando**.

E o mais perverso: não fazemos isso só com os outros — fazemos isso **conosco**. Nos olhamos no espelho e disparamos:

"Estou gordo."

"Sou feio."

"Não sou capaz."

"Quero morrer."

Você percebe a gravidade disso? Estamos **nos enfeitando com nossas próprias palavras**, rogado pragas sobre nós mesmos, alimentando maldições com a boca.

A palavra tem poder. A palavra **é magia**. É encantamento. Por isso, tome consciência: como você tem falado de você? Como você tem falado da pessoa que você ama, só para conseguir apoio dos outros, para validar seu ponto de vista? Aí está o **orgulho**, a **vaidade**, querendo atenção — e usando a palavra como arma.

Atenção viciada em veneno. Espalhamos maldade travestida de conversa.

E uma das matrizes psíquicas mais ligadas à fofoca é a **inveja**. A inveja é sutil. Ela elogia com uma mão e lança o dardo com a outra:

"Ela é maravilhosa... mas tem aquele defeito, né?"

Esse "mas" é o veneno. É o vírus que entra sorrateiro, fragiliza vínculos, contamina ambientes. E se você reconhecer a inveja ou o ciúme dentro de si, poderá começar a alquimia, a cura. Porque tudo isso — fofoca, crítica, comparação — são formas de proteção, estratégias inconscientes para evitar encarar a própria dor.

Quando você escolhe ser **impecável com sua palavra**, fecha seu campo para os feitiços da inveja, para os encantamentos dos obsessores, para as intrigas do astral. A inveja é como uma feiticeira: age no mental, no invisível, dissolvendo laços e destruindo vínculos. Mas a **impecabilidade é sua proteção**.

E é por isso que hoje, aqui, eu te convido: **faça um pacto com a luz que habita em você**.

Um compromisso sagrado de **usar a palavra com verdade, amor e consciência**. Impecável vem do latim "*sem pecado*" — e pecado, aqui, é tudo aquilo que te afasta do seu Dharma, do seu propósito maior.

Seja canal de construção, de união, de compaixão. Se não puder ser canal de amor, **silencie**. Mas não se torne, mesmo sem querer, um canal de veneno.

Você é livre para escolher. E sua escolha começa agora — **na próxima palavra que sair da sua boca**.

Aula 12 - O que o outro faz, não é pessoal com você

O Segundo Compromisso: Não Leve Nada para o Lado Pessoal

Falei sobre isso no texto “Sangue de Páscoa” — e se você ainda não teve a chance de ler, eu te convido. É uma mensagem especial. Lá, compartilhei sobre o segundo compromisso que precisamos estabelecer com a luz que nos habita: não levar nada para o lado pessoal.

Isso mesmo. O que quer que aconteça, não leve para o lado pessoal. Esse é um dos compromissos mais poderosos que você pode firmar para fechar as portas ao mal e seguir firme na sua jornada de cura e transcendência.

Don Miguel Ruiz nos lembra:

“Mesmo quando algo parece pessoal, mesmo que o insulto venha direto para você... não tem nada a ver com você.”

É a viagem do outro, não a sua.

O que as pessoas dizem, fazem ou opinam está completamente ligado aos compromissos mentais, crenças e programações que elas carregam desde a infância — fruto da domesticação, do condicionamento.

Quando alguém te critica, na verdade está revelando o que está dentro dela, não o que está em você.

Cada pessoa vive em um mundo próprio. E, às vezes, esses mundos colidem. Se você absorve a dor, o julgamento ou a crítica alheia como algo pessoal, se torna vulnerável. Emocionalmente saqueável. Você se abre para os feiticeiros das palavras — entidades espirituais negativas que se alimentam do seu sofrimento.

É assim que sua energia é roubada:

Você leva para o lado pessoal, sente raiva e ainda acha que tem razão.

Você até quer sentir raiva, porque assim não precisa sentir culpa.

Mas aqui está uma verdade libertadora:

Nada do que os outros fazem tem a ver com você.

As pessoas agem motivadas por si mesmas, por seus próprios sonhos, medos, desejos e frustrações. Quando você leva algo para o lado pessoal, está assumindo — erroneamente — que o outro sabe o que se passa dentro de você, e que tem o direito de interferir. Você se prende no sonho alheio, na Matrix coletiva. E isso, meu amigo, minha amiga, é a prisão emocional mais comum que existe.

O que o outro pensa sobre você não é da sua conta.

Só seria relevante se você fosse político pedindo votos — mas a espiritualidade não é política.

O que o outro sente, pensa, faz ou diz, não tem que determinar seu estado interno.

Renuncie ao vício de ficar ofendido.

Renuncie ao hábito de se magoar por tudo.

Isso te prende. Isso te afasta da luz.

Agora me diz:

Você está pronto(a) para firmar esse compromisso com a luz?

Ou vai adiar mais uma vez... mais uma encarnação?

Lembre-se:

Amanhã é uma rua que desemboca na praça do Nunca.

Aula 13 - Conclusões precipitadas abrindo as portas dos conflitos

O Terceiro Compromisso: Não Tire Conclusões

Temos o hábito de tirar conclusões sobre tudo — e o mais perigoso é que acreditamos que aquilo que presumimos é **a verdade absoluta**. Mas, muitas vezes, estamos completamente enganados. É apenas uma **interpretação**, e muitas vezes, bem distante da realidade. É o que você *acha*, não o que é.

Sempre que fazemos suposições e nos fechamos em conclusões sobre o que acreditamos estar acontecendo, **abrimos as portas para o sofrimento**. Criamos conflitos, alimentamos veneno emocional, e nos perdemos em labirintos mentais construídos por suposições infundadas.

Por exemplo: você acredita que estão falando mal de você. E pode até ser verdade. Mas não é disso que se trata. A questão aqui é: **não leve para o lado pessoal e não tire conclusões**. Deixe que o universo conduza a situação. Porque, do contrário, você vai querer fazer justiça com as próprias mãos. Vai alimentar ressentimento, desejo de vingança, fofoca, confronto — e tudo isso te prende na teia do sofrimento.

E na maioria das vezes? Era tudo imaginação.

Você interpreta um silêncio, uma expressão, uma ausência de sorriso como rejeição. E pronto, começa a tecer uma fantasia de horror na sua mente. Por quê? Porque **presumimos que todos enxergam a vida da mesma forma que nós**. E isso simplesmente não é verdade.

Cada um é um mundo.

E o pior: também tiramos conclusões sobre **nós mesmos**. E isso alimenta ainda mais os **conflitos internos**. Criamos identidades a partir de suposições que fizemos sobre nossas capacidades, valor ou aparência. É destrutivo e doloroso.

Então, qual é o antídoto?

Pergunte.

Se você não entende algo, tenha coragem de perguntar.

Pergunte até que tudo fique claro — e mesmo assim, **não presuma que você sabe tudo**. Nunca acredite que tem todas as peças do quebra-cabeça. Isso é orgulho sutil, disfarçado de “certeza”.

Reconhecer que **você não sabe** é um ato de humildade que fecha uma das principais portas do inferno emocional.

Evitar tirar conclusões, especialmente precipitadas, transforma a sua palavra em algo mais **impecável**. Sua comunicação se torna mais clara, seus relacionamentos se tornam mais leves. Tudo muda.

Sim, **não é fácil**.

Os hábitos são fortes. As feridas antigas ainda estão ali.

Mas com compromisso e presença constante, com renovação diária desses votos, a transformação é possível.

E para encerrar:

O Quarto Compromisso: Dê Sempre o Melhor de Si

Este é o alicerce que sustenta os três compromissos anteriores.

Faça sempre o seu melhor. Nem mais, nem menos. Apenas o seu melhor — com o que você tem, no momento em que está.

Ser total na ação é o que enfraquece os antigos hábitos:

- O mau uso da palavra,
- Levar as coisas para o lado pessoal,
- Tirar conclusões precipitadas.

Eles se tornam menos frequentes, menos fortes, menos presentes.

Quando você honra **os quatro compromissos**, você começa a **sair do inferno emocional**. E isso não é uma metáfora dramática — é literal. Você começa a habitar um estado de paz, clareza e leveza.

Este resumo, claro, **não substitui o estudo completo do livro** e o aprofundamento desses ensinamentos. Mas já é um passo valioso. Um ponto de partida para **iniciar a cura da sua comunicação**. Um convite para iluminar seus relacionamentos com consciência, verdade e amor.

Sim, talvez eu retorne a esse tema no futuro com mais profundidade. Mas por agora, acredito que você já tem **material suficiente para começar**.

Que sua palavra se torne um instrumento de luz.

Que suas relações sejam mais saudáveis.

E que você tenha coragem de viver esses compromissos com presença e verdade.

Aula 14 - Cura vs Presença e Amor vs Paixão

Sobre o Momento da Cura, a Paixão e a Realidade dos Relacionamentos

Vou começar a responder algumas perguntas que vocês me enviaram. Uma delas trata do momento certo para se dedicar ao trabalho de cura, auto-investigação e transformação — especialmente no contexto dos relacionamentos afetivos, que às vezes parecem distrações no caminho da transcendência.

Essa é uma questão que volta e meia aparece, e talvez eu não tenha sido claro o suficiente ao explicar que os **métodos não se excluem — se somam**.

Você foca na presença. E quando perceber que está repetindo um padrão antigo, você volta sua atenção para a autoanálise. Depois, retorna novamente à presença. Esse vai e vem não é erro. É parte do processo.

Na raiz dessa aparente divisão está uma diferença filosófica entre **Yoga e Tantra**.

O Yoga é o caminho da **vontade**, da **disciplina**. Já o Tantra é o caminho da **entrega**.

Alguns veem essas abordagens como opostas. Eu vejo como complementares. Um caminho leva ao outro.

Eu ensino Yoga Tântrico. Você começa pela vontade, e, com o tempo, naturalmente, se entrega. O caminho é longo, mas leva à união.

E quanto à dúvida: as **relações amorosas atrapalham a transcendência?**

Minha resposta é direta: **se o amor não puder te ajudar a meditar, nada mais ajudará**.

As relações não te distraem da transcendência — **a não ser que você queira se distrair**.

Não culpe a relação pela sua dificuldade de se manter focado no seu propósito.

Se você está desperto e consciente do seu caminho, **nada te distrai**.

Se algo está bom, você fica. Se não está, você se afasta — **sem drama, sem confusão**.

Sobre a Paixão: Obstrução ou Caminho?

Outra pergunta que recebi foi sobre a paixão.

Como transformar a paixão em amor?

Você compartilhou que se apaixonou três vezes e, pelas experiências, sentiu que a paixão mais atrapalhou do que ajudou no relacionamento.

Sim, a **paixão pode atrapalhar muito** — **se você não souber lidar com ela**.

Se você ainda não compreende seu propósito, a paixão vira distração.

Mas a culpa não é da paixão, nem do outro. É da **falta de entendimento interno**.

A paixão é uma força que busca **fusão**. É um impulso da consciência que deseja se unir.

Por isso, precisamos diferenciar **amor** de **paixão**:

- O **amor** é um estado permanente da alma, uma fragrância do ser, respiração da vida.
- A **paixão** é uma força transitória. Chamo de **força erótica**, ou *Eros*.

O amor é.

A paixão *vem e vai*.

Para unir **Eros, amor e sexo**, é necessário um alicerce: **autoconhecimento**.

Um trabalho interno que cultiva **humildade, honestidade, autorresponsabilidade**.

Com essa base, a paixão pode sim ser uma **ponte para o amor**.

Sem essa base, a paixão é só um turbilhão.

Ela vem, quebra o seu script, tira seu falso autocontrole e lança você numa busca desesperada por unidade — às vezes até contra a própria pessoa.

A Paixão e a Ilusão da Imagem

Trouxe um trecho do *Guia do Patchwork*, organizado por Judith Celly no livro "**Criando União**", uma bíblia sobre relacionamentos que me inspirou profundamente — tanto no meu processo pessoal quanto no conteúdo que compartilhei em *Amar e Ser Livre*.

Olha que profundo:

“A consciência humana é limitada, cega. Muitas vezes, a atração que sentimos não é pela pessoa real, mas por uma **imagem criada pela mente** — uma fantasia sobre o que o outro deveria ser para atender às nossas carências. Apaixonamo-nos por essa imagem, não pela pessoa real.”

E quando a realidade aparece — e **ela sempre aparece**, especialmente quando moramos juntos — nos decepçamos. Nos irritamos porque a fantasia desmorona.

Esse processo geralmente é **recíproco**. Ambos os envolvidos idealizam, e nenhum dos dois sabe disso.

A insatisfação que sentimos é um termômetro da **ilusão que estamos projetando** no outro. Frequentemente, projetamos o pai, a mãe, ou figuras de referência, cheias de exigências, expectativas e reivindicações.

O verdadeiro desafio é **reconhecer quando a atração é genuína** — baseada em algo real, saudável, profundo.

Quando o desejo é revelar-se intimamente a alguém real, e não apenas alimentar uma imagem idealizada.

Amar de Verdade: Encontro de Centro com Centro

O verdadeiro amor — o que une Eros, amor e sexualidade — exige **esvaziar-se**.

Colocar de lado, mesmo que temporariamente, as exigências, as necessidades, o ego.

É só assim que conseguimos **deixar o outro entrar** — perceber, experimentar e sentir o outro com profundidade.

É um **encontro de centro com centro**, não de periferia com periferia.

A capacidade de dar e receber amor depende diretamente da nossa habilidade de **perceber a realidade** — a nossa e a do outro.

Mas para isso, é preciso **desfazer-se das projeções**.

E isso exige uma coisa: **lidar com a dor**.

A Dor, a Culpa e a Sexualidade

Quando evitamos sentir, acabamos interpretando a realidade de forma distorcida, como proteção.

Por isso, é fundamental aprender a lidar com **frustrações e decepções**, ou seremos escravos das fantasias que criamos para nos anestesiar.

Se o desejo de **humilhar, manipular ou explorar o outro** não for examinado a fundo, ele contamina o aspecto sagrado da sexualidade.

O prazer vira culpa. O prazer vira sofrimento.

Mas quando você está **realmente aberto ao outro**, não há razão para sentir culpa.

A culpa, nesse contexto, é um **termômetro da violência emocional oculta** na relação.

Encerrando com Uma Pergunta

Para quem vive conflitos nos relacionamentos afetivos, deixo uma pergunta essencial:

O que você realmente quer do outro?

Lembre-se:

Um novo casamento, um novo vínculo, precisa ser baseado em **fusão e transparência**.

Desejo que essas palavras te ajudem a iluminar, curar e transformar a forma como você ama.

Aula 15 - Como lidar com a dependência emocional e financeira

Olá, querida alma em busca de luz.

Gratidão imensa por compartilhar com tanta coragem o seu sentir. Suas palavras trazem a beleza de quem já começou a despertar, mesmo diante da dor.

Você começou sua fala reconhecendo algo muito profundo: uma relação doentia com o mundo — expectativas exageradas, compulsão por prazer, por controle, e por conseguir as coisas a qualquer custo. E ao aprofundar esse olhar, encontrou uma raiz ainda mais sutil e poderosa: o desejo inconsciente de ter uma mãe e um pai perfeitos.

Você descreve como faz de tudo para agradar sua mãe, esperando que ela finalmente se torne aquilo que você idealizou. E, nesse movimento, se percebe presa: emocional, energética e até financeiramente. Um cordão umbilical não cortado, que traz sensação de impotência.

Mas aqui está a semente da transformação:

o reconhecimento.

Você se deu conta dos padrões. Você viu as feridas. Você abriu uma janela.

E por essa janela, a luz começou a entrar.

Porque, minha amada, só se encontra quem reconhece que está perdido.

Só busca a luz quem já sentiu o desconforto da escuridão.

Esse é o verdadeiro início da cura.

Sim, ainda há amarras. Sim, ainda há karmas, ilusões, pactos invisíveis.

Mas existe algo fundamental que você precisa ouvir com o coração aberto:

essa dependência, esse papel de filha ferida, essa identidade de vítima... só se mantém porque, em algum nível, você ainda escolhe estar aí.

Essa é a chave da virada: reconhecer que há uma escolha inconsciente em permanecer nesse lugar.

Talvez, por trás disso, exista uma tentativa de fazer justiça com as próprias mãos. Um desejo silencioso de vingar a dor de não ter sido amada como precisava. Isso é o que chamamos de “pacto de vingança” — um apego à identidade da criança machucada.

Mas, sinceramente... você acredita mesmo que, agora, sua mãe poderá te oferecer o que você tanto esperou?

Essa ilusão te prende. E quanto mais você se agarra a ela, mais se paralisa, mais se distancia da mulher livre que nasceu para ser.

Esse ciclo vicioso, esse estado de sofrimento que se repete, só se dissolve quando você usa o seu poder de escolha para se desidentificar da filha ferida — sem negá-la, mas acolhendo-a com consciência.

Você sempre será filha. Mas não precisa mais viver a partir da dor dessa criança.

Você **não é** sua história.

Você **não é** sua personalidade.

Ela é apenas o veículo — e você é a alma que o conduz.

Essa criança em você ainda grita, ainda exige, ainda espera. E tudo bem. O trabalho é dar a ela espaço, amor e medicina: perdão, aceitação e presença.

Mas não se cobre perfeição.

Você não precisa ser a aluna perfeita, nem a mulher perfeita, nem a filha ideal.

Perfeição é máscara. É estratégia para ser amada — e é inalcançável.

Estamos aqui para viver a verdade.

Para reconhecer com honestidade onde você está, e para onde deseja ir.

Tudo acontece na consciência.

O apego está na consciência. E é na consciência que se inicia o desapego.

Então, te convido a olhar com verdade:

- O quanto você quer, de fato, romper com essa dependência?
- O quanto você quer paz, liberdade, autonomia?
- O quanto ainda há uma parte de você que prefere permanecer aí?

Seja sincera. Não precisa me agradar. Precisa ser verdadeira com você.

Porque cada vez que você se conscientiza disso... o velho padrão perde força. E perde mais força. Até que, sem perceber, você estará dançando livre, rindo da vida, assumindo seu poder.

E eu estarei aqui, caminhando com você, até que esse nó cármico se dissolva por completo.

E se for agora... melhor.

Aula 16 - Qual é a minha responsabilidade de estar com pessoas que não querem estar comigo?

“Você é Demais... ou Está se Protegendo Demais?”

“Ah, bom... é que eu não posso te dar o que você merece... Você é demais para mim.”

Essa frase já lhe foi dita? Talvez mais de uma vez?

Muitas mulheres escutam isso com uma mistura de admiração e frustração. E o resultado é quase sempre o mesmo: solidão.

Você começa a se perguntar:

“O que será que estou comunicando para que pensem isso de mim?”

“Qual é a minha responsabilidade nisso tudo?”

Primeiramente, gratidão pela sua coragem em trazer esse questionamento. Ele é valioso, porque muitas pessoas vivem exatamente esse dilema, e talvez nem consigam nomeá-lo ainda.

Acordar para a mentira disfarçada de elogio

A boa notícia é que você está despertando. Está começando a desconfiar dessa narrativa que repetem sobre você: “você é demais”, “você merece alguém melhor”.

E sim, há uma **mentira embutida** aí.

Não estou dizendo que você não seja maravilhosa — você é.

Mas também não podemos nos deixar enganar pelas falácias do ego inferior, que nos iludem ou nos ferem sem mostrar a verdade.

A verdade por trás da “admiração”

Na maioria das vezes, quando alguém diz “você é demais para mim”, essa pessoa está apenas encontrando uma **forma elegante de fugir**.

Fugir de si mesma.

Fugir da intimidade.

Fugir da profundidade de um verdadeiro encontro.

Mas por que você atrai esse tipo de pessoa?

Aqui começa sua responsabilidade.

Em algum lugar dentro de você, há **uma porta fechada**.

Uma parte que se recusa a abrir.

Uma proteção que impede que os outros entrem de verdade.

Mesmo querendo um relacionamento, você pode estar isolada em camadas internas que não permite conexão autêntica.

Aula 17: Pergunta: Como ser impecável com a palavra quando precisamos expressar uma dor?

Gratidão pela sua pergunta tão sincera e necessária, porque ela nos convida a trazer a espiritualidade para o terreno prático, para o dia a dia onde realmente se dá a nossa transformação. Em muitos momentos da vida, nos deparamos com dores, incômodos e situações que nos ferem emocionalmente, e é natural que tenhamos a necessidade de expressar isso, de colocar para fora. O desafio é como fazer isso com consciência, sem responsabilizar o outro, sem nos perder em acusações ou palavras que ferem.

Em primeiro lugar, é importante reconhecer a legitimidade da sua dor. O que você sente é real, é humano, e não precisa ser negado. Como costumamos dizer, mais vale uma raiva verdadeira do que um sorriso falso. Às vezes, você vai precisar desabafar, talvez até expressar algo com força, com emoção intensa. E está tudo bem. Nesses momentos, considere esse desabafo como um remédio emergencial, uma medicina alopática emocional. Assim como, em uma crise de dor física, tomamos um analgésico para poder seguir, o desabafo consciente também pode ser necessário em certas fases do processo de cura.

A chave está em fazer isso com consciência. Você sabe que naquele momento está saindo do seu centro, mas ainda assim escolhe expressar, sabendo que depois poderá retornar ao seu compromisso com a presença e com a palavra consciente. Isso não é falha, é maturidade espiritual. A imperfeição também faz parte do caminho.

Quando você sentir que é possível expressar o que sente com mais clareza e amorosidade, uma forma prática é sempre trazer a fala para o “eu”. Em vez de dizer “você me machucou”, você pode dizer “eu me senti ferida quando isso aconteceu”. Isso tira o peso da acusação e permite que o outro escute sem se fechar. Em vez de rotular, como por exemplo “você é frio”, você pode simplesmente expressar “quando você não me respondeu, eu senti distância e isso me doeu”. Descreva o fato, e não uma conclusão sobre o outro. E se puder, adicione a consciência de que talvez aquela não fosse a intenção dele: “não sei se essa era sua intenção, mas foi assim que eu recebi”. Isso abre espaço para o diálogo e não para o confronto.

O mais importante é que você fale com o coração, não com a ferida. Às vezes, será preciso esperar um pouco. Respirar. Deixar que a raiva se assente para que a alma possa comunicar com mais verdade. A impecabilidade na palavra não é sobre ser perfeita. É sobre estar presente, ser verdadeira consigo mesma e expressar o que sente com responsabilidade e integridade.

Estamos nesse caminho juntas, aprendendo, errando, ajustando. A prática espiritual não é rigidez. É consciência. E cada vez que você escolhe ver com mais clareza, mesmo quando tropeça, você já está transformando.

Aula 18 - Fui traída como lidar com essa dor

Meu coração está dolorido, pois recentemente descobri que meu marido me traiu por um ano e meio. Estamos casados há três anos e, mesmo com toda a dor, escolhi perdoar e seguir com o relacionamento. Mas, desde então, tenho enfrentado ataques persistentes de pensamentos, imagens e lembranças que me tiram o chão. A raiva vem, a dor me toma inteira, e eu me pergunto: como seguir verdadeiramente com esse perdão? Como liberar essa dor sem me perder nela?

Essa é, sem dúvida, uma questão delicada, pois toca lugares muito sensíveis da alma. Quando estamos machucadas, tudo dói. E quando a ferida é profunda como a da traição, a dor parece ocupar todos os espaços do corpo e da mente. Mas você chegou até aqui buscando cura, e isso já revela força, mesmo no meio da vulnerabilidade. Você deseja reconstruir, resgatar o amor, a alegria e talvez até o casamento. E para isso, será preciso entrar em contato com a ferida, não para revivê-la, mas para transformá-la.

Um dos primeiros passos nesse processo é compreender a importância da autorresponsabilidade. Esse conceito é muitas vezes mal compreendido. Há quem o transforme numa espécie de julgamento, como se fosse um tribunal interno. Mas a verdadeira **autorresponsabilidade** não acusa, não exige, não julga. **Ela nos convida a sair do lugar de vítima, a deixar de alimentar o papel da que foi ferida e, com isso, libertar-se da necessidade de vingança ou punição.**

Sim, seu marido errou. E esse erro é dele. Cabe a ele lidar com as consequências do próprio comportamento, entender as raízes do que o levou à traição e, se quiser crescer, buscar autoconhecimento. Mas você não está aqui por ele. Está aqui por você. E isso significa olhar para dentro, com coragem e verdade, e se perguntar: o que essa dor veio me mostrar? Que parte minha foi tocada por esse episódio? Que espaços, talvez inconscientes, permitiram essa experiência em minha vida?

Isso não é passar pano. Não é aceitar o inaceitável. É escolher não ficar aprisionada na dor. Porque acusar, repetir mentalmente cenas, fantasiar detalhes da traição, buscar justificativas ou imaginar retaliações pode parecer necessário em um primeiro momento, mas no fundo só alimenta o sofrimento e perpetua um ciclo de dependência emocional e desgaste energético.

Você me pergunta como lidar com os pensamentos obsessivos. Eles fazem parte do processo de luto do relacionamento idealizado. É natural que a mente tente entender, reconstruir, buscar explicações. Mas é importante perceber quando esse movimento começa a se tornar uma forma de autoflagelo. É como se a mente, querendo proteger, na verdade te mantivesse presa ao lugar da dor. A prática de presença, respiração consciente, escrita

terapêutica e até mesmo o uso da fala (como está fazendo agora) são ferramentas poderosas para trazer luz a esses pensamentos e deixá-los passar.

Sobre a raiva, acolha-a. A raiva é a emoção que protege a dor. Mas ela não deve ser dirigida contra você nem represada. Permita-se senti-la, sem culpa. Expresse-a de forma segura, com consciência. Você pode escrever, conversar com alguém de confiança, respirar fundo e deixar sair. O que não pode é fingir que ela não existe, ou despejá-la cegamente sobre o outro, esperando que ele resolva por você o que é seu.

E mais: pergunte a si mesma com honestidade — o que me faz permanecer nesse relacionamento agora? É amor verdadeiro, desejo de reconstruir sobre bases novas e mais conscientes? Ou é medo, culpa, apego, ou mesmo desejo de vingar inconscientemente essa dor? Há algo novo sendo construído entre vocês, ou vocês continuam convivendo na mesma estrutura de antes, apenas com a promessa de perdão como disfarce?

É preciso olhar isso com maturidade, sem pressa, mas também sem ilusão. E se a resposta for sim, eu quero ficar, eu quero recomeçar — então que seja com total presença, com novas bases, com acordos claros, com abertura verdadeira de ambas as partes. Você precisa ser ouvida, acolhida, respeitada. Precisa saber que pode confiar novamente, não apenas nele, mas em si mesma, na sua capacidade de escolher com consciência e coragem.

A cura não virá apenas com o tempo. Ela virá com a decisão diária de se escolher, de se olhar com amor, de parar de se punir, e de permitir que essa dor se transforme em sabedoria. Há um nó cármico se dissolvendo aqui. Há um portal de crescimento se abrindo para você.

E eu sigo aqui, com você, nessa travessia. Se quiser, posso ajudar a transformar essa experiência em um processo de autoconhecimento dentro da sua jornada. Deseja continuar esse caminho comigo?

Aula 19 - Pergunta Ciúmes, submissão e controle

Kurodi, esse livro “*Amar e Ser Livre*” me tocou profundamente. Abriu muitas portas internas e despertou em mim o desejo sincero de viver um novo casamento. Sinto uma vontade genuína de experimentar uma nova forma de se relacionar, mais consciente, mais livre. Mas, ao mesmo tempo, reconheço que carrego receios. Tenho medo de repetir antigos padrões — como o ciúmes, a submissão ou o controle. Sinto também um medo sutil de me dissolver dentro da relação, de perder a minha essência. E, além disso, entro em um outro ponto delicado: tenho mais de 50 anos e, sim, desejo viver uma vida sexual e afetiva com alguém. Você pode falar um pouco sobre isso?

Vamos começar falando sobre a idade. A idade não é um problema. Não importa quantos anos você tenha — você está viva, e isso basta. A vitalidade está dentro de você, e pode, inclusive, surpreender. Tenho acompanhado muitas pessoas que redescobrem seu fogo interno, sua potência, sua sensualidade e sua alegria de viver já com mais idade. O ponto aqui não é a idade. É o quanto você deseja viver, o quanto está aberta para o novo, com maturidade e verdade.

Seu desejo de viver um novo casamento é muito bonito e legítimo. Mas é preciso ficar atenta para não cair na armadilha da idealização. O novo casamento, dentro do caminho espiritual, é realmente um sonho de muitos buscadores — mas é também um terreno delicado, que exige muita honestidade consigo mesma. O ensinamento é sutil, porque ao mesmo tempo em que te mostro que esse tipo de relação existe e é possível, também posso, sem querer, alimentar em você expectativas irreais.

Então, acolha seus sentimentos. Se há ciúmes, insegurança, inveja, medo de controle — há também possibilidade. O que não pode é fazer de conta que essas emoções não existem. A negação da sombra só cristaliza o ego. O caminho é olhar com amor para essas partes e usá-las como veneno que se transforma em néctar. Aceite suas imperfeições. Não queira estar acima delas. Reconheça-as com presença.

Ao mesmo tempo em que você se dedica à cura e à auto-transformação, cultive o aqui e agora. Não fuja do momento presente. Não se perca em fantasias de um parceiro ideal, nem se aprisione em um passado que já não sustenta mais. O mesmo acontece com o ideal de iluminação espiritual. Muitos conhecem o conceito, mas poucos reconhecem que ainda não chegaram lá — e está tudo bem. Saber que existe é importante, mas não é suficiente. O importante é não confundir o conhecimento com a vivência.

Assim também é com o novo casamento. É importante saber que é possível, sim. Mas reconhecer, com maturidade, que talvez ele ainda não possa ser plenamente vivido agora. E tudo bem. Porque se você idealizar demais, corre o risco de se frustrar, de projetar

expectativas no outro, e de não encontrar alguém que esteja realmente pronto para esse nível de encontro.

Então a pergunta mais verdadeira agora talvez seja: o que a sua alma precisa para continuar se expandindo? Essa é a chave. Talvez ela precise de um relacionamento, talvez não. Talvez o relacionamento venha a ser uma via para essa expansão, mas talvez, neste momento, ficar só também seja menos complicado e mais profundo.

Brinco, mas é verdade. Cada fase da vida pede um tipo de escuta. O que importa é que você esteja em contato com essa escuta interna e tenha clareza sobre o que a vida está pedindo de você agora.

Se quiser, posso ajudar a transformar esse despertar em um caminho estruturado para sua jornada ou mentorias. Gostaria de seguir por esse caminho?

20- Como lidar quando o parceiro não segue o mesmo caminho espiritual.

Sou casada há 17 anos e amo meu marido. Temos uma relação saudável, onde há respeito, intimidade e companheirismo. Posso dizer com tranquilidade que ele é meu melhor amigo. Nos revelamos um ao outro com verdade, e ele respeita totalmente minha jornada espiritual. No entanto, percebo que ele não está no mesmo momento que eu. Sinto-me profundamente absorvida pela espiritualidade, e, por mais que ele respeite, ele não sente o que eu sinto. E, por vezes, isso me faz sentir só. Como lidar com essa disparidade dentro do relacionamento?

Essa é uma fase comum na jornada espiritual. Em certos momentos, a travessia se torna, sim, solitária. É importante lembrar que você nasceu sozinha neste mundo e também partirá sozinha. Por mais nutridora e importante que seja uma boa parceria, existem espaços internos aos quais somente você tem acesso. E isso não é algo ruim. Pelo contrário, é parte natural do caminho da auto-realização.

Algumas tradições espirituais reconhecem que, ao longo do processo de expansão da consciência, surge a necessidade de solitude. Não no sentido de isolamento, mas como um recolhimento amoroso em si mesma. Para absorver verdades profundas, para integrar vivências internas, para ouvir a alma. Chega um momento em que o silêncio se torna necessário, e a presença de outra pessoa, por mais amorosa que seja, já não supre certas demandas do espírito.

É por isso que muitos buscadores, em estágios mais avançados, escolhem até mesmo o celibato ou o caminho solitário. Mas veja: isso não significa que você precise abandonar sua relação ou sua vida conjugal. Significa apenas que é saudável — e necessário — reconhecer que a sua caminhada interior tem espaços que são só seus.

A sua situação é, na verdade, uma benção. Você vive uma relação onde existe amizade verdadeira, intimidade e respeito. Ter um companheiro que respeita seu caminho espiritual, mesmo não estando no mesmo ritmo, é um privilégio. E não há nada de errado com o fato de vocês estarem em momentos diferentes. O importante é que haja espaço, liberdade e confiança entre vocês.

Talvez agora seja o momento de você se permitir um pouco mais de tempo sozinha. Não para se afastar da relação, mas para aprofundar a conexão consigo mesma. É comum que, por causa do modelo tradicional de casamento, a gente crie uma dependência emocional da presença do outro, mesmo que essa presença não esteja em sintonia com nossas necessidades mais profundas. Aprender a sustentar sua própria energia é um passo

importante na construção de um novo casamento, mais consciente, onde cada um tem o seu espaço e ambos se reencontram inteiros.

Agora, há uma outra situação, diferente da sua, mas que vale comentar: quando o parceiro não entende, não respeita, e até desqualifica o caminho espiritual, a terapia ou o autoconhecimento. Aí estamos falando de um outro estágio de consciência. É difícil manter um relacionamento quando não há amizade suficiente para acolher o que é essencial para o outro. Nesse caso, a reflexão é mais profunda.

A separação nunca deve ser a primeira opção. Ela deve ser considerada quando a relação se torna destrutiva a ponto de não haver mais espaço para crescimento ou respeito. Quando o silêncio do outro se transforma em violência emocional. Quando há prisão, humilhação ou desvalorização constante. Nesses casos, sim, a separação pode ser um ato de amor-próprio e de liberdade.

Mas mesmo diante das diferenças, se ainda há Eros — se ainda existe desejo, admiração, vontade de estar junto — é possível buscar caminhos de entendimento. É possível dialogar, negociar, explicar com amor o quanto esse caminho espiritual é importante para você. O mínimo que se pode pedir é respeito. Porque antes de tudo, um casal precisa ser amigo. E uma das qualidades mais importantes da amizade é o respeito.

Quem ama, quer ver o outro feliz. Mesmo que o caminho do outro seja diferente do nosso.

Por isso, não existe uma fórmula única. Cada casal é único. Cada história é única. Mas há um ponto que serve para todos: nenhum caminho que te afasta de si mesma é um bom caminho. Se você está se moldando demais para caber em um relacionamento, se está se apagando para ser aceita, se está vivendo à sombra da sua verdade para agradar, vale a pena parar e olhar com profundidade.

Mas também é importante lembrar que uma decisão, como a de se separar ou seguir, exige preparo. É preciso avaliar se você tem estrutura emocional, financeira, energética para sustentar uma mudança desse tamanho. É preciso fortalecer a sua autonomia antes de tomar decisões radicais. Toda mudança verdadeira começa de dentro.

Eu te convido a refletir com calma: por que você está nessa relação? É por amor verdadeiro? Ou por medo, dependência, conveniência ou culpa? Apenas você pode responder. E só você pode saber o que sua alma precisa agora para seguir se expandindo.

21 - Não tenho sorte na linha dos relacionamentos

Os relacionamentos amorosos nunca foram uma área muito bem-sucedida na minha vida. Trabalhei bastante em espaços terapêuticos e espirituais, e por um tempo achei que estivesse melhor. No entanto, da última vez que me interessei de verdade por alguém, percebi que ainda caí em padrões antigos de carência — mesmo que de forma mais consciente e com mais rapidez para me levantar. Ainda assim, sinto dificuldade em acreditar que algo possa realmente ser diferente. Depois de tantas repetições, vem a frustração.

Apesar de aprender e praticar tantos valores espirituais, as emoções intensas ainda me pegam de surpresa. Em certos momentos, isso dá espaço para a autodepreciação, como se uma voz dentro de mim dissesse que eu não sei me relacionar. Dói. Sinto-me inadequada, fora do padrão, como se existisse um tipo certo de mulher que sabe se relacionar, e eu não fosse essa mulher. Isso vira uma confusão emocional cheia de ilusões. E então me pergunto: será que é possível dissolver essa velha história?

Sim, essa questão mexe profundamente. Falar sobre relações afetivas é como abrir um livro dentro do livro da vida. Quando tocamos nesse ponto, muita coisa vem à tona. E não é fácil.

O que dá para perceber pela sua fala é que, além do mundo parecer te cobrar uma versão perfeita de si mesma, você também cobra isso de você. Você exige ser algo que, no momento, não é. E tudo isso porque, no fundo, deseja ser aceita, amada. Mas essa exigência de perfeição é uma armadilha. Uma falsa solução. Não existe perfeição. E, enquanto você estiver num corpo físico, estará sujeita às imperfeições da alma humana. Isso é natural. O que importa agora é cultivar a autoaceitação — inclusive das suas falhas e das suas dores.

Talvez, neste momento, seja verdadeiro dizer que você ainda não sabe se relacionar de forma totalmente construtiva. E tudo bem. É mais sábio admitir que não sabe, mas está aprendendo, do que fingir saber e se punir em silêncio. O problema não é não saber. O problema é a vergonha de não saber. O julgamento interno. A comparação com os outros. Você olha ao redor e sente como se o mundo todo soubesse viver o amor, enquanto você está lutando para entender por onde começar.

Mas essa comparação é uma ilusão. Muita gente sofre, mas não mostra. E você, por estar sensível, acaba se cobrando mais ainda. O que vejo aqui é que existe um “eu idealizado” em você — uma parte que acredita que, se fosse perfeita, espiritual, sábia e serena, então seria digna de amor. Mas esse eu idealizado, por mais bonito que pareça, pode se tornar um tirano cruel. Porque te condena por não ser perfeita. E isso te bloqueia, te trava, e impede o seu brilho natural de fluir.

Existe carência, sim. E ela é legítima. Mas a carência não é o problema em si. O que precisa ser olhado com carinho é a falta de confiança em si mesma, a insegurança, a sensação de

não merecer amor por ser como é. Essas vozes que te desqualificam — de onde vêm? Quem são? A quem pertencem? Muitas vezes, são ecos do passado. Traumas que ainda vivem no seu sistema emocional. A criança que um dia não foi validada, não foi acolhida, ainda grita por atenção e aprovação.

Você não precisa ser igual a ninguém. Você só precisa ser você. Mesmo que, neste momento, isso signifique não saber se relacionar bem. Tudo bem. Isso não define seu valor. Você está em processo. Está se curando. Está se conhecendo. E isso é nobre. Isso é real.

Talvez você ainda deseje um relacionamento perfeito. Talvez deseje viver o tal “novo casamento”, pleno, consciente, profundo. Mas perceba se isso não virou uma nova fantasia idealizada. Porque enquanto existir esse desejo inconsciente de perfeição, você poderá atrair apenas relações mascaradas — onde o verdadeiro encontro não acontece.

Permita-se ser quem você é. Com imperfeições, com medos, com aprendizados em curso. Quando você começa a se aceitar assim, com humanidade e gentileza, algo em você começa a se abrir. A energia começa a fluir. E você se torna mais atraente, mais real, mais viva. É a espontaneidade que cria vínculo, não a performance espiritual.

Você não precisa ser perfeita para ser amada. Você precisa ser honesta consigo mesma. É isso que abre o caminho do amor verdadeiro.

22- Relacionamento insustentável com a mãe

Querido Baba, a Universidade dos Relacionamentos tem me ensinado muito. As lições de casa que venho realizando, com base nos seus ensinamentos, têm favorecido a compreensão e, principalmente, a aceitação da minha própria imperfeição — e, como consequência, a aceitação da imperfeição dos meus irmãos. Sinto que estamos afinados, estou em processo, e isso é muito bom.

Todavia, existe um único relacionamento na minha vida que continua me perturbando profundamente. Um vínculo que não me dá paz e que me carrega de culpa: o relacionamento com a minha mãe. Sim, minha mãe. Uma mulher manipuladora, ciumenta, que não consegue ser minha amiga, apesar de eu saber que existe amor ali. Mas é um amor tão apegado, que não aceita me dividir com ninguém.

Agora, para agravar ainda mais, estou em um relacionamento muito esperado, fruto de uma conquista interna verdadeira. Mas, ao invés de celebrar comigo, ela simplesmente não aceita essa relação — e isso só piora o que já estava fragilizado entre nós. Baba, por favor, me ajuda. Me dá uma luz, um caminho. Os sentimentos que essa situação desperta em mim não são os melhores, você deve imaginar. A culpa cresce. Pensei que o meu namorado pudesse nos ajudar, ser um ponto de equilíbrio, mas tudo parece piorar.

Ah... pois é. Aí você entrou numa das esferas mais profundas dentro do universo dos relacionamentos: a **esfera estrutural**, a relação com a mãe. Aqui não se trata apenas de afinidade ou desentendimento. Estamos falando de laços cármicos, de vínculos formados no mais íntimo da alma. E por isso mesmo, muitas vezes, não são acessíveis à razão. São difíceis de resolver na esfera psicológica comum.

Então, te pergunto: **quem é essa em você que está tão enroscada com a sua mãe?**

É a filha. Sim, a filha que habita em você. A parte que ainda busca aprovação, amor incondicional, acolhimento total. Mas entenda: essa filha é apenas **um aspecto da sua personalidade**, não é você por inteiro. E talvez o convite agora seja exatamente esse: **desidentificar-se da ideia de ser apenas filha**. Porque há situações em que simplesmente **não há solução possível** para a filha. O ego é pequeno demais para lidar com certos nós cármicos.

Insistir nesse lugar pode te levar ao sofrimento, à frustração e ao adoecimento. É preciso compreender que essa relação, do jeito que está, te prende. Você está casada com a sua mãe. E para que seu relacionamento amoroso possa florescer, você precisa, com muito amor, **divorciar-se emocionalmente da sua mãe**. Isso não significa rejeitá-la, mas sim **reconhecer os limites dessa relação** e a sua necessidade de crescer, de amadurecer, de se tornar mulher inteira, autônoma.

O que você leva para esse namoro, hoje, é o peso de um drama não resolvido com sua mãe. E sim, isso pode acabar afetando negativamente essa relação também. Porque não há espaço para o novo enquanto o antigo ainda domina o seu coração.

É hora de se recolher para dentro. De trabalhar esse corte simbólico do cordão umbilical. De permitir que essa mãe — que talvez nunca tenha conseguido ser amiga — ocupe um outro lugar dentro de você, sem o poder de te controlar, te culpar ou definir seus caminhos. É preciso criar espaço para respirar, para viver sua vida, seus amores, suas escolhas.

Você tem o direito de ser feliz. De amar. De errar. De aprender com as próprias experiências. E principalmente, de **crescer para além da filha ferida** que ainda habita em você.

Você não está sozinha nesse caminho. Muitas mulheres vivem esse mesmo enrosco profundo com a mãe. E muitas também estão aprendendo a se libertar com consciência, com amor, com firmeza. A cura acontece quando você entende que a verdadeira libertação vem de dentro. E que a maternidade — inclusive a de si mesma — só se manifesta plenamente quando você **sai debaixo da saia da sua mãe e começa a habitar sua própria presença feminina com inteireza.**

23- Não sei o que é o verdadeiro amor

Querido Baba, desejo que esteja bem. Quero compartilhar que estou amando essa jornada ao seu lado. Que alegria é poder receber seus ensinamentos de forma tão simples e prática, mesmo quando o conteúdo é profundo e, muitas vezes, confrontador. Sei que essa caminhada exige coragem, força de vontade e presença, mas também sei que estar no caminho já é um passo em direção ao encontro com a Verdade.

Nesta semana, ao mergulhar em reflexões mais profundas, me deparei com algo doloroso: estou quase convencida de que talvez nunca tenha sido verdadeiramente amada... e nem tenha amado alguém de fato. O que eu sempre chamei de amor parece hoje mais uma cobrança disfarçada — uma exigência de reconhecimento, de agradecimento, de retorno. E isso, percebo agora, não é amor. É carência. É expectativa. É como uma troca de favores emocionais que, no fundo, só gera mais dor.

Essa lucidez me dói. Me abala. Mas também sinto que, a partir desse reconhecimento, posso começar de novo. Desejo aprender a amar de forma verdadeira. Amar divinamente. Por isso, te peço: me ajuda nessa jornada. Gratidão profunda por tudo que já me entregou.

Ah, que bonito, amada. Que bonito. É isso. Chegou num ponto crucial do caminho. Um ponto que poucos têm coragem de reconhecer, porque ver com clareza o que temos chamado de “amor” pode ser devastador — mas também profundamente libertador.

E, respondendo à sua pergunta: **não, não é possível ser verdadeiramente livre através do amor que conhecemos.** Porque, na maioria das vezes, o que chamamos de amor é apenas uma projeção do ego. Uma necessidade disfarçada. Uma carência tentando se saciar. O amor verdadeiro é raro. Não por ser inacessível, mas porque a maior parte da humanidade ainda está presa em estágios muito primitivos de consciência afetiva.

O amor que a maioria de nós conhece é condicionado. Ele depende do que o outro faz, de como nos valida, do quanto nos retribui. Quando esse amor não é correspondido ou não nos atende, ele vira raiva, ciúmes, possessividade, frustração. E isso revela sua origem: não é amor. É Luxúria. É controle. É desejo de possuir. E, quando não satisfeito, vira ódio. **A luxúria quando não é atendida se transforma em ódio**

A Luxúria é uma distorção do amor. Gerada pelo egoísmo e pela carência afetiva. Não estou aqui condenando essa fase. Todos passamos por ela. Ela também é parte do processo. Tudo, no fundo, é expressão da vida, de Deus, até mesmo as distorções. Mas é preciso reconhecer: esse amor infantil, possessivo, dependente, não nos liberta. Pelo contrário, nos aprisiona.

Por isso dói. Porque começa a cair o véu da ilusão. Começa a desmontar o encantamento da paixão, da fantasia do “felizes para sempre”, do amor que precisa do outro para se sentir inteiro. É doloroso, sim. Mas é o início de algo novo. Uma travessia pelo deserto, onde as velhas estruturas se desfazem, para que algo mais real possa nascer.

Vivemos numa cultura que nos ensinou um amor viciado. As músicas, os filmes, as novelas, os contos de fadas — tudo reforça esse modelo emocional infantil. E então crescemos acreditando que amar é sofrer, que amar é esperar, cobrar, mendigar. E quando despertamos, sentimos essa dor aguda: “nunca amei, talvez nunca fui amada”.

Mas esse é o ponto de virada. Porque agora você pode aprender a amar de verdade. Um amor que não prende. Um amor que não exige. Um amor que é presença, liberdade e entrega ao mesmo tempo. Isso se aprende. E começa como você já está fazendo: olhando para dentro, com sinceridade.

A humanidade ainda está engatinhando nesse aprendizado. A maioria das pessoas vive a partir dos chakras inferiores — sobrevivência e sexualidade. E tudo bem. É um estágio. Mas o seu coração já está buscando algo mais elevado. E, por isso mesmo, às vezes sente-se só, fora do lugar comum, como uma voz isolada no deserto.

Você não está sozinha. Há uma massa silenciosa despertando. Não é muita gente, mas é suficiente para acender luzes. Como você. Como tantos outros que, em pequenos grupos, estão se abrindo para um novo código de amor.

E aqui estou, para caminhar com você nesse processo. Pode contar comigo. Vamos juntos, passo a passo, dissolvendo as ilusões e aprendendo a amar com o coração em paz.

24 -Pergunta Sobre atração sexual por pessoas de outro gênero e a não monogamia

Recebi uma pergunta sobre bissexualidade, homossexualidade e outras expressões de identidade e orientação. A pergunta era sobre como tudo isso se encaixa na visão espiritual do desenvolvimento da alma neste plano. E é verdade que esse tema me intriga há tempos, especialmente porque mestres que muito admiro e que me formaram — como os do Tantra, o Guia do Pathwork, John Pierrakos, Alexander Lowen — sempre apontaram que o caminho de integração do ser se daria, preferencialmente, pela união entre homem e mulher.

De fato, ao consultarmos as principais referências espirituais tradicionais, a maioria dos textos aponta para essa união arquetípica como um estágio elevado da alma. Inclusive, muitos afirmam que qualquer outro tipo de união — entre pessoas do mesmo sexo, por exemplo — seria uma fase, uma transição, e que a verdadeira união espiritual, mais próxima da completude, se manifestaria através da fusão dos princípios masculino e feminino, representados simbolicamente na união entre homem e mulher.

Alguns chegam até a desaconselhar práticas como o sexo tântrico entre pessoas do mesmo sexo, considerando-as, inclusive, perigosas. E eu entendo. Esses mestres foram canais competentes de verdades necessárias para o seu tempo. Foram instrumentos valiosos de uma dimensão da Verdade, e é com respeito que reconheço isso. Mas estamos vivendo agora **uma revolução de consciência**, especialmente em relação à identidade de gênero, às formas de amar e de se relacionar.

Naquele tempo, talvez o que hoje chamamos de "outros gêneros" não estivesse visível, ou não tivesse espaço para se manifestar. Mas isso não significa que não existiam. A mensagem que veio naquela época era importante para aquele ciclo. No entanto, hoje, **é preciso ir além**. E a pergunta que fica é: quem vai complementar esse saber? Quem terá a coragem amorosa de fazer essa ponte entre o espiritual e o novo humano que está emergindo?

Talvez essa responsabilidade esteja caindo sobre nós. E confesso: às vezes sinto que posso ter uma parte nesse processo. Mas também sei que é um tema muito delicado, que exige humildade, abertura e disposição para escutar.

E não é só na questão do gênero. Há outras questões surgindo, como a da não-monogamia. Muitos jovens hoje têm experimentado formas mais livres de se relacionar, onde não há exclusividade sexual ou afetiva. Estamos vendo um número crescente de pessoas se abrindo para relações múltiplas, trocas de casais, relações abertas. E confesso que ainda me sinto um pouco perdida diante dessa nova paisagem.

Por um lado, consigo compreender a naturalidade do desejo humano por novidade, por variedade, por expansão do afeto e do prazer. Por outro, me pergunto até que ponto isso está alinhado com um caminho espiritual profundo. Segundo o modelo tradicional de desenvolvimento da alma, a monogamia seria a via privilegiada. A pluralidade de relações, nesses ensinamentos, só seria possível em casos muito raros de verdadeira maturidade emocional e espiritual — onde não há fuga, nem sobreposição de vínculos, nem manipulação inconsciente.

Na maioria dos casos, a busca por variedade sexual era vista como fuga de si mesmo. Um movimento do eu inferior disfarçado de liberdade, mas que, no fundo, causava dor. E essa dor era partilhada entre todos os envolvidos. Mas será que hoje isso mudou? Será que as novas gerações estão mesmo mais maduras para lidar com essa liberdade? Ou será apenas uma nova forma de consumo emocional, em que pessoas são tratadas como aplicativos: se não serve mais, troca-se por outra?

Sinceramente, eu não sei. Estamos em transição. E numa transição verdadeira, não há respostas prontas. Estamos vivendo o desmonte dos antigos esquemas, e muitas coisas novas estão surgindo — algumas realmente livres, outras apenas reembalagens da mesma dor.

O que eu vejo com preocupação é o aumento dos índices de depressão, ansiedade e suicídio entre os jovens. Se essa nova liberdade estivesse de fato trazendo mais bem-estar, talvez estivéssemos vendo o contrário. Então sigo com atenção, com o coração aberto, mas também com discernimento. Me valho, por ora, do modelo de alma que ainda privilegia o caminho da monogamia, da profundidade, da intimidade verdadeira com um parceiro só — não como regra moral, mas como via de maturação interior.

Contudo, não estou fechado. Estou observando, aprendendo, escutando. Sei que em algum momento será necessário escrever sobre essas atualizações. Será necessário rever os esquemas tradicionais à luz das novas expressões de amor, identidade e liberdade que estão surgindo. Estamos presenciando o nascimento de um novo tempo, onde a espiritualidade também precisará se renovar, sem perder sua essência.

25 - Cansei de ficar com as pessoas erradas

Oi, queridíssimo Gurundi. É tão bom ter você de volta e atuante. Muito obrigada. Quero compartilhar com você algo importante: estou num momento em que não quero mais ficar pulando de relação errada em relação errada. Chega. Cansei. Eu quero uma relação verdadeira, uma parceria na jornada da vida — e também na jornada espiritual. Quero tudo de bom que pode se esperar de um relacionamento.

E antes de continuar, eu mesma reconheço: não é simples chegar nesse lugar. Não é simples ter essa clareza, essa maturidade de querer algo assim para si mesma. Por isso, reconheço a importância desse momento. Estou, de fato, decidida.

Quero uma parceria de verdade. Quero estar disponível para mim, para amadurecer, para me preparar. Cansei de brincar com o que não me faz bem. Quero me sentir plena nesse aspecto da vida também. Mas, às vezes, sinto que tudo se mistura. Quando não estou bem em outras áreas da minha vida, isso interfere na forma como me vejo, e acaba afetando também minha energia para me abrir ao amor.

Em certos momentos, sinto que me falta coragem para me entregar. Me pergunto se estou realmente pronta. Se sou boa o suficiente. E isso trava. Me ilumina, por favor.

Que maravilha que você chegou a essa decisão. Parabéns de coração. E na hora certa, sim, vai surgir alguém que ressoe com esse novo momento. O mais importante agora é manter-se firme nessa decisão de não entrar mais em barco furado — e isso, por si só, já é um grande sinal de amadurecimento.

Vale destacar algo muito importante: segundo o Tantra, quando você toca um corpo, não está tocando apenas o corpo. Está tocando tudo o que aquele corpo contém — emoções, histórias, pensamentos, memórias, energias sutis. Não existe toque físico sem toque energético. É uma transferência profunda, e por isso tantas relações aparentemente “sem compromisso” deixam rastros emocionais e espirituais que nem percebemos.

Por isso, sua decisão de não mais se envolver com qualquer pessoa, apenas para preencher um vazio momentâneo, é profundamente sábia. É um passo enorme de autorrespeito.

Mas, ao mesmo tempo, precisamos lembrar que não existem garantias. Mesmo depois de uma decisão consciente, o mundo externo pode levar um tempo para refletir essa mudança interna. E tudo bem. A vida precisa de tempo para se reestruturar. A boa notícia é que, mesmo que algum "barco furado" ainda apareça no seu caminho, agora você estará mais atenta. Vai perceber o furo antes de afundar junto. E isso já é um avanço imenso.

Continue firme. Continue escolhendo a si mesma. Essa energia vai reverberar e, inevitavelmente, atrair uma conexão à altura da sua presença e da sua maturidade.

26 - Questões sobre a sexualidade

Querido Baba, recebi mais uma pergunta que toca um ponto sensível e presente na vida de muitos casais: *como é possível manter a chama acesa com o parceiro depois de tantos anos?* E mais: *é normal e saudável a prática sexual deixar de existir entre o casal?* Qual seria a sua dica preciosa?

Em primeiro lugar, sim, é **normal e saudável** que a prática sexual, com o passar do tempo, diminua — e até mesmo deixe de existir, especialmente com o avanço da idade. Os hormônios naturalmente vão se transformando, a energia vital muda de qualidade, e a necessidade sexual muitas vezes cede espaço para uma vivência mais serena e introspectiva. Isso não é um problema. Pelo contrário, pode ser um convite para uma intimidade mais sutil, profunda e espiritual entre o casal.

Especialmente quando o casal viveu com intensidade a fase do Eros — aquela paixão ativa e vibrante — essa serenidade posterior vem como uma transição natural. A diminuição do desejo físico não é sinônimo de fim do amor. Muitas vezes, é um sinal de que o amor está pedindo uma nova forma de expressão. Um mergulho mais consciente, menos voltado ao prazer imediato e mais aberto ao vínculo sagrado.

Mas se há o desejo de **manter a prática sexual viva**, a dica preciosa é o chamado “**método careta com carência**”. Um caminho mais simples e sensível, onde a sexualidade é ressignificada. Esse método se baseia na ampliação das carícias, no toque consciente, na presença e, se possível, na renúncia ao orgasmo como objetivo. Aqui, a energia circula através da **respiração, da intimidade energética e emocional** — e não apenas do estímulo físico. É uma forma de fazer amor com mais presença do que performance. E isso pode ser vivido por toda a vida, se houver disposição.

Outra pergunta que surgiu foi: *como sustentar um relacionamento monogâmico quando, para um dos parceiros, o sexo já não é tão importante, e para o outro, ainda é uma necessidade intensa?*

Essa é uma questão delicada — e muito real. E aqui é importante reconhecer: **às vezes, simplesmente não é possível manter a relação nessas condições**, a não ser que haja muito amor, amizade e vontade mútua de investigar esse desequilíbrio com maturidade e

honestidade. Porque o que se deseja, muitas vezes, é um milagre: conciliar duas realidades muito distintas sem mexer em nada profundo.

O primeiro passo é se perguntar: por que a falta de desejo? É algo físico, hormonal, emocional? Há mágoas, ressentimentos, bloqueios, ou a forma como a sexualidade é vivida já não te desperta mais? Ou será que essa ausência de desejo vem de um processo real de transição interior, de ascensão energética, onde a sexualidade instintiva já não ocupa mais o mesmo espaço?

E do outro lado: por que o excesso de desejo? O que está sendo projetado no sexo? É uma fuga, uma compulsão, uma necessidade de reafirmação? Ou é um desejo genuíno de conexão?

A verdade é que, muitas vezes, a **proibição alimenta o desejo**. Isso é parte da estrutura psíquica humana. Quando algo se torna inacessível, o desejo aumenta, quase como um instinto de transgressão. Então é importante conversar, com presença e verdade, sobre o que está sendo vivido.

Se você está nessa relação e ama seu parceiro, e percebe que há uma diferença entre vocês, mas ainda existe vínculo, carinho e respeito, então talvez seja possível encontrar um ponto de harmonia. **Você pode escolher transar por compaixão**, por amor, por partilha, não como obrigação, mas como um presente. Ou pode também dizer não, com amor e firmeza, se esse espaço já não faz sentido pra você.

Mas se houver bloqueios, traumas, dores não resolvidas, então será necessário buscar **ajuda terapêutica**. Porque o corpo fala o que a alma não consegue expressar. E a sexualidade, quando vivida com verdade, é sempre um espelho daquilo que está sendo calado.

O mais importante é não se enganar. Não forçar um caminho que não faz mais sentido, nem abandonar a si mesma para atender ao outro. A resposta está na presença: **o que o seu corpo te diz? O que sua alma deseja agora?** Escute. E a partir dessa escuta, comunique com amor.

27 - Preciso mesmo do outro ou me resolvo sozinho?

Amado mestre, no livro *Plenitude*, você diz: "A energia sexual se torna um obstáculo quando a pessoa se perde na atração, criando internamente a crença de que, para viver essa experiência, precisa do outro." Ao refletir sobre isso, percebo que consigo desfrutar da minha energia sexual na intimidade comigo mesma. Porém, sinto que isso tem um limite. É como se existisse uma dimensão dessa energia que só se ativa na presença do outro. Poderia falar um pouco mais sobre isso?

Veja, essa frase do livro é uma forma simples que encontrei para abordar o que, em essência, é a **luxúria** — que também pode ser compreendida como **obsessão** ou **compulsão**. E, como toda compulsão, ela tem o poder de aprisionar. Atração, quando tomada como necessidade absoluta, pode se tornar uma prisão interna.

Há uma lei psíquica que nos diz: "*Tudo o que você possui, possuirá você. Tudo o que você controla, controlará você.*" Por isso, chega um momento em que é necessário **apaziguar os desejos**, não para negá-los, mas para não se perder neles.

Quando me refiro à atração pelo outro como um obstáculo, não estou dizendo que ela seja errada. O que se torna limitante é a crença de que "*eu preciso do outro para me sentir pleno(a), realizado(a), satisfeito(a).*" Estou falando de **Santochoa**, um princípio do Yoga que significa *satisfação interna, contentamento que não depende de nada externo*. Não estou falando de autossuficiência no sentido da masturbação, que muitas vezes ainda mantém o padrão da compulsão. Nesse caso, o outro ainda está presente — mesmo que apenas em pensamento.

A verdadeira plenitude não é masturbação. É presença. É você consigo mesmo, inteiro(a), conectado(a) com a energia vital sem que ela se torne uma obsessão. Se o desejo continua a ser um ponto de dependência, mesmo em solitude, o laço energético ainda está ativo. O apego permanece. E, nesse caso, há ainda "lenha para queimar", como se diz. Ou seja, há experiências a serem vividas, olhadas com consciência, até que possam ser transcendidas.

O mestre padrinho Sebastião dizia com sabedoria: "*O desejo é algo que ou se larga bem largado, ou se vive bem vivido.*" O trecho do meu livro se dirige àqueles que já viveram o desejo com inteireza — ou que estão prontos para deixá-lo ir. Porque só se pode transcender o que já foi reconhecido e honrado em sua natureza.

No mais profundo, essa é uma prática de Yoga. Swami Sivananda dizia que a essência do Yoga é "*suportar o insulto e a ausência.*" Aprender a ficar com o vazio sem correr para

preenchê-lo. Aprender a receber sem esperar que o mundo satisfaça cada impulso. Adaptar, ajustar, acomodar.

A mente perceptual é afetada por tudo o que percebe do mundo. Ela está em constante agitação. O verdadeiro Yoga nos convida a ir além dela, a acessar o **morador interno** — o ser silencioso que habita em nós. Caso contrário, seguimos apenas distraídos por sensações. E isso, sim, é uma perda de tempo sagrado.

Finalizando

Pois é, meus amados amigos e amigas, esse assunto é realmente profundo, complexo e forte. Mas como vocês já puderam perceber ao longo dessa jornada, é também absolutamente necessário. Precisamos, de fato, navegar por esse mar e compreender — cada vez mais e com mais clareza — como construir relações verdadeiramente saudáveis, conscientes e construtivas.

Ainda somos imaturos quando se trata de enxergar e atravessar a verdade. Isso porque a verdade tem muitas camadas, muitas dimensões. E, muitas vezes, acabamos por romantizá-la ou até mesmo mistificá-la. Desejamos acessar a Verdade última, aquela descrita nos textos da Vedanta: a verdade da nossa natureza divina, daquilo que somos em essência. Mas antes de alcançarmos essa dimensão, é necessário que tenhamos a humildade de reconhecer a nossa natureza ilusória, os nossos padrões, nossas imperfeições.

Esse reconhecimento é fundamental para que possamos discernir e dizer: *“Isto não sou eu.”*

O verdadeiro buscador — e esse é o termo que usamos com muito carinho — é aquele que busca a Verdade. E essa busca exige disposição para enxergar a verdade em todas as suas formas, mesmo aquelas que não são tão agradáveis de ver. Todos queremos a verdade eterna do Eu divino, mas antes disso, é preciso passar pelo portal da verdade transitória do pequeno eu.

Esse processo é um florescimento. E como todo florescimento, ele exige tempo, maturidade e conhecimento. É por isso que o que estamos fazendo aqui na **Djago – Academia do Despertar** é algo que considero de valor inestimável. Estamos, de fato, criando um campo fértil para que a Verdade possa se manifestar em todas as suas dimensões.

Estamos removendo o fator tempo da equação, para que ainda nesta encarnação possamos colher frutos desse florescimento. Esta é a minha proposta, meu compromisso: que possamos ser felizes **agora** — com consciência, com verdade, com presença.

E para você que chegou até aqui, ao final deste curso de cura dos relacionamentos, quero deixar meus parabéns e meu reconhecimento pela sua dedicação. A sua vontade de iluminar essa área da vida — que é tão essencial para o ser humano — é algo precioso. Espero sinceramente que cada minuto que você investiu nesse mergulho reverbere positivamente em sua vida.

Tenho certeza de que esse conteúdo ainda vai ecoar por muito tempo dentro de você. E assim deve ser.

Minha recomendação amorosa é: **não tome decisões drásticas nos próximos 21 dias**. Dê tempo ao tempo. Deixe que o conteúdo maturado floresça naturalmente. Permita que as sementes de consciência brotem no seu ritmo, sem forçar, sem ansiedade.

Se você sentir o desejo de se aprofundar mais nesse campo, deixo aqui duas sugestões de leitura:

1. **"Amar e Ser Livre – As Bases para uma Nova Sociedade"** – um livro meu, com uma linguagem acessível e profunda, alinhado com tudo o que trabalhamos aqui, onde você poderá se afinar ainda mais com a frequência do que chamo de *novo casamento*: uma união baseada na maturidade emocional e espiritual.
2. **"Criando União – O Significado Espiritual dos Relacionamentos"** de Eva Pierrakos e Judith Saly. Um conteúdo riquíssimo e revelador, que complementa e aprofunda os processos de cura que foram iniciados aqui.

Se este curso tocou sua alma e você sente que esse caminho tem valor real para sua jornada, deixo também meu convite: venha fazer parte da Djago – Academia do Despertar. Lá, temos um formato de estudo contínuo e orientado, que tem feito uma diferença significativa na vida prática de buscadores como você. Nesta fase do meu trabalho, tenho optado por orientar mais de perto aqueles que estão comprometidos com esse estudo profundo e contínuo.

Os tempos que vivemos pedem esse compromisso com o despertar. E é isso que você encontra na Djago.

Então, se você tem gostado de aprender comigo, se sente que os meus ensinamentos colaboram com a sua jornada de autoconhecimento e autorrealização, ficarei muito feliz em caminhar com você mais de perto, como meu aluno ou aluna.

Para finalizar, deixo aqui meus votos sinceros: que a existência seja sua amiga, que você encontre realização em relacionamentos saudáveis e verdadeiros, que te preencham de alegria, de prazer e de propósito. Que os desafios possam ser vistos como material precioso para o seu crescimento.

Receba meu carinho.

Namastê.

Estudo Ana - Luxúria

defina luxuria com exemplos

ChatGPT Plus

Claro. Vamos olhar para a **luxúria** com profundidade e clareza, sem julgamentos, mas com consciência.

O que é Luxúria?

Luxúria é o desejo intenso e descontrolado por prazer, especialmente o prazer sexual, mas também pode se estender ao desejo de **possuir o outro, controlar ou ser reconhecido**. É um impulso que vem da carência e da insatisfação interna, tentando preencher vazios através do outro, muitas vezes confundido com amor ou paixão.

A luxúria, diferente do amor, não vê o outro como um ser completo, mas como um **meio para satisfazer algo próprio**. E quando esse desejo não é atendido, ela pode rapidamente se transformar em frustração, ciúmes, raiva e até em ódio.

Exemplos de Luxúria disfarçada de amor:

1. **“Se ele me ama, tem que estar comigo sempre”**
Aqui, o desejo de exclusividade e controle é mais forte do que o desejo de liberdade ou felicidade do outro. Isso não é amor, é **possessividade**.
2. **“Fico mal quando ele não me responde rápido”**
A ansiedade por atenção constante revela uma **carência profunda**, onde o outro precisa estar sempre disponível para validar a própria importância.
3. **“Sinto que preciso dele para ser feliz”**
Essa é a essência da luxúria emocional: o outro é colocado como **fonte de felicidade**, anulando a própria autonomia e essência.
4. **“Quero alguém que me deseje o tempo todo”**
Aqui, a busca é por **reafirmação do valor através do desejo sexual**, e não pela conexão verdadeira e respeitosa.
5. **“Se ele olhar para outra pessoa, eu morro”**
Isso é **apego e medo de abandono**, disfarçado de amor romântico. O amor

verdadeiro não prende, não sufoca — ele liberta.

Em resumo:

A luxúria **não é pecado**, mas é um estágio. Um estágio onde o ego ainda está no comando, e o amor está condicionado.

Ela nos mostra onde ainda estamos buscando fora o que só pode ser encontrado dentro.

O trabalho não é combater a luxúria, mas **reconhecê-la, acolhê-la e transmutá-la** em algo mais consciente. Quando isso acontece, ela se transforma em um desejo mais maduro de **conexão, partilha e presença verdadeira**.

Se quiser, posso te ajudar a transformar esses insights em práticas de cura do amor infantil e fortalecimento da presença amorosa. Deseja isso?

Tú dijiste:

Poderíamos dizer que a luxuria é uma dependencia?

ChatGPT Plus

Sim, **podemos dizer que a luxúria é uma forma de dependência** — e, muitas vezes, uma das mais sutis e profundas.

Por quê?

Porque a luxúria **não é apenas desejo sexual**. Ela é o desejo de *obter algo do outro* para preencher um **vazio interno**. Seja desejo por prazer, por atenção, por validação, por posse, por domínio ou por sentir-se desejado(a), o movimento é sempre o mesmo: **“eu preciso do outro para me sentir completo(a)”**.