



# Entre o Sarcasmo e o Sagrado

POR RAFAEL VINICIUS WIERZBA

Uma Jornada Inusitada pela Espiritualidade

# Índice

**Prólogo: O Início da Inquisição (e Outras Ironias Divinas) - Página 3**

**Capítulo 1: Pés Tortos, Igrejas Barulhentas e a Busca Inicial - Página 4**

**Capítulo 2: A Psicologia, o Deeksha e o Despertar Interior - Páginas 5-6**

**Capítulo 3: A TI, a Pandemia e o Retorno à Essência - Páginas 7-8**

**Capítulo 4: O Agnóstico Iluminado: Vivendo a Unidade no Dia a Dia - Página 9**

**Capítulo 5: Perguntas e Respostas: Desmistificando a Espiritualidade - Página 10**

**Capítulo 6: Glossário: Desvendando o Vocabulário da Alma - Página 11**

**Capítulo 7: Praticando a Unidade: Exercícios para o Dia a Dia - Página 12**

**Namastê: A Despedida (ou o Começo?) - Página 13**

**Referências Bibliográficas - Página 14**

## **Prólogo: O Início da Inquisição (e Outras Ironias Divinas)**

**Se você, caro leitor, espera encontrar aqui um manual de autoajuda com dicas infalíveis para alcançar a iluminação, lamento informar que este não é o seu livro. Na verdade, se você busca certezas absolutas e respostas fáceis, talvez seja melhor procurar outra leitura. Este livro é sobre dúvidas, questionamentos e, acima de tudo, sobre a busca por um sentido que transcende as explicações prontas.**

**Meu nome é Rafael Vinicius Wierzba, e sou um agnóstico confesso, um ex-aspirante a ateu que, por ironia do destino, encontrou na espiritualidade um refúgio para suas inquietações. Nasci com os pés tortos, uma metáfora perfeita para minha trajetória, que sempre seguiu por caminhos tortuosos e inesperados.**

**Desde a infância, fui bombardeado com diferentes visões de Deus e da religião, desde os sermões apocalípticos dos pastores televangelistas até as aulas de religião no colégio batista, que me deixavam com pesadelos dignos de um filme de terror.**

**Em meio a esse caos de crenças e dogmas, uma pergunta começou a ecoar em minha mente: quem é esse Deus que tanto falam? Seria ele um ser supremo distante e inacessível, ou algo mais próximo e íntimo?**

**Este livro é um relato pessoal da minha busca por respostas, uma jornada que me levou a explorar a psicologia de Freud, a sabedoria do Zen Budismo e a energia transformadora do Deeksha. Ao longo do caminho, aprendi que a espiritualidade não é sobre encontrar respostas definitivas, mas sim sobre aprender a conviver com as perguntas.**

**Se você está disposto a embarcar nessa jornada comigo, prepare-se para questionar suas próprias crenças, a rir das ironias da vida e, quem sabe, a encontrar um sentido divino que reside em cada um de nós.**

**Lembre-se: a busca pela verdade não é um caminho linear, mas sim um labirinto de dúvidas e descobertas. E, como diria um certo filósofo, 'a única coisa que sei é que nada sei'. Então, vamos juntos desbravar esse labirinto, munidos de ironia, sarcasmo e uma boa dose de questionamento.**



## Capítulo 1: Pés Tortos, Igrejas Barulhentas e a Busca Inicial

Crescer em uma família 'católica de ocasião' era como viver em um constante domingo de Páscoa: um ritual anual sem muito significado no dia a dia. A fé, para meus pais, era como aquela roupa de festa que só se usa uma vez por ano: bonita, mas desconfortável.

Apesar da falta de fervor religioso em casa, a figura da minha avó sempre pairou como um farol de fé. Ela, com seu terço na mão e um sorriso sereno, era a personificação da devoção. Suas histórias sobre santos e milagres me fascinavam, mesmo que eu não entendesse muito bem o que ela dizia.

Mas as experiências religiosas que mais me marcaram foram aquelas fora do ambiente familiar. As idas à igreja, por exemplo, eram um espetáculo à parte. Os pastores, com seus microfones estridentes e discursos inflamados, pareciam mais vendedores de carro usado do que guias espirituais. E os fiéis, com seus olhos vidrados e gritos de aleluia, me davam a impressão de estar em um hospício.

Uma vez, em um culto especialmente barulhento, um pastor começou a falar sobre o Apocalipse. Descreveu o inferno com tantos detalhes que eu podia sentir o cheiro de enxofre. Saí da igreja com medo de ser engolido por um buraco negro a qualquer momento.

E as aulas de religião no colégio batista? Ah, essas merecem um capítulo à parte. A professora, uma senhora com um olhar severo e uma voz de trovão, adorava falar sobre pecado e punição divina. Para ela, tudo era pecado: desde comer carne na Sexta-Feira Santa até pensar em coisas 'impuras' (o que, para um pré-adolescente, era quase tudo).

Lembro-me de uma aula em que ela nos mostrou um filme sobre o Juízo Final. As imagens eram tão perturbadoras que eu passei a ter pesadelos com demônios e rios de lava. Minha mãe, percebendo meu sofrimento, foi conversar com a professora e pediu para que ela pegasse mais leve com as crianças. A professora, com um olhar de desaprovação, disse que era preciso 'preparar as almas para o encontro com Deus'.

Diante de tantas experiências religiosas conflitantes, comecei a me questionar: será que Deus é mesmo esse ser vingativo e punitivo que as religiões pintam? Ou será que ele é algo mais sutil, mais próximo de nós?

A resposta, como eu descobriria mais tarde, não seria encontrada nas igrejas barulhentas ou nas aulas de religião assustadoras, mas sim dentro de mim mesmo.

## Capítulo 2: A Psicologia, o Deeksha e o Despertar Interior

Após anos de experiências religiosas confusas e assustadoras, decidi buscar respostas em um lugar mais racional: a psicologia. Matriculei-me na faculdade com a esperança de desvendar os mistérios da mente humana e, quem sabe, encontrar um sentido para a vida.

Logo nas primeiras aulas, me deparei com um mundo fascinante de teorias e conceitos complexos. Freud, com sua psicanálise controversa, me intrigou profundamente. A ideia de que o inconsciente governa grande parte de nossas ações e pensamentos me pareceu uma revelação.

Passei horas lendo e relendo os textos de Freud, tentando decifrar seus enigmas. A sexualidade, o inconsciente, o ego... tudo me parecia fazer sentido, mesmo que de forma confusa. Comecei a me imaginar como um psicanalista, desvendando os segredos da alma humana em um divã.

Mas a psicologia, por mais interessante que fosse, não respondia a todas as minhas perguntas. Eu ainda sentia um vazio, uma busca por algo mais profundo. Foi então que, no segundo ano da faculdade, fui apresentado ao Deeksha.

Nossa coordenadora de classe, uma mulher de espírito livre e mente aberta, nos convidou para participar de uma sessão de Deeksha. Confesso que fui com um certo ceticismo, mas a curiosidade falou mais alto.

A sala estava cheia de pessoas sentadas em silêncio, com os olhos fechados. Uma música suave tocava ao fundo, criando uma atmosfera de paz e tranquilidade. A coordenadora explicou que o Deeksha era uma transferência de energia, uma bênção que poderia despertar a consciência e trazer a cura.

Os "doadores" de Deeksha se aproximaram de cada um de nós, colocando as mãos sobre nossas cabeças. Senti um calor estranho, como se uma corrente de energia estivesse percorrendo meu corpo. A sensação era indescritível, uma mistura de paz, alegria e estranhamento.

Após a sessão, me senti mais leve e relaxado. A sensação durou dias, e comecei a me perguntar se aquilo não era apenas um efeito placebo.

Mas algo dentro de mim dizia que havia algo mais.

Comecei a pesquisar sobre o Deeksha e a Oneness University. Descobri que se tratava de uma prática espiritual que buscava despertar a consciência da unidade, a ideia de que todos estamos interligados. Aquilo me pareceu fazer sentido. A ideia de que somos todos parte de um todo maior, de que não estamos separados uns dos outros, me trouxe uma sensação de paz e pertencimento.

Lembro de uma sessão de Deeksha em que um homem, com um olhar perplexo, me disse que tinha sentido 'um calor estranho subindo pelos pés'. Eu, com meu senso de humor peculiar, pensei em perguntar se ele tinha esquecido de tirar as meias, mas me contive. Afinal, quem sou eu para julgar as experiências alheias? Talvez ele tenha descoberto um novo chakra nos dedos dos pés. Vai saber... E teve aquela vez em que uma senhora, com um sorriso radiante, me contou que, durante o Deeksha, tinha visto sua filha falecida há anos.

As lágrimas escorriam pelo seu rosto, mas havia

uma paz profunda em seu olhar. Confesso que fiquei emocionado, mas também me questionei: será que foi uma visão real ou apenas a mente pregando peças? Afinal, como Freud bem disse, 'a mente é como um iceberg, com 90% submersos'.

Ah, e a minha noiva! Que presente divino! Conhecemos-nos em um momento de transição, ambos buscando um novo sentido para a vida. Foi como se a espiritualidade nos colocasse um espelho à frente, mostrando nossas qualidades e defeitos. E, juntos, decidimos trabalhar em nós mesmos, cultivando a paciência e a aceitação. Quem diria que um agnóstico encontraria o amor em um encontro 'iluminado'?

E sobre o Zazen, lembro da primeira vez que tentei praticar, minha mente parecia um macaco pulando de galho em galho, foi como se eu estivesse em um parque de diversões, onde os pensamentos eram os brinquedos, e eu tentava não ir em nenhum deles. Depois de alguns meses, percebi uma calma gradual, os pensamentos ainda aparecem, mas não me incomodam mais tanto.

A partir daquele dia, minha visão de mundo começou a mudar. A psicologia me mostrou a complexidade da mente humana, mas o Deeksha me mostrou a simplicidade da alma. E assim, comecei a trilhar um caminho que me levaria a um entendimento mais profundo de mim mesmo e do universo.

## **Capítulo 3: A TI, a Pandemia e o Retorno à Essência**

A vida, como um algoritmo complexo, me levou por caminhos inesperados. Depois de três anos explorando os labirintos da mente humana na psicologia, decidi que era hora de uma mudança radical.

Troquei os livros de Freud pelos códigos de programação e me aventurei no mundo da Tecnologia da Informação. A lógica binária e a precisão dos algoritmos me fascinaram. A TI me ofereceu uma nova perspectiva, uma forma de entender o mundo através de padrões e sistemas. Mas, mesmo em meio aos códigos e redes, a semente da espiritualidade, plantada pelo Deeksha, continuava a germinar.

Então, a pandemia da COVID-19 chegou, como um vírus que infectou não apenas nossos corpos, mas também nossas mentes. O mundo inteiro parou, e eu me vi confinado em casa, com tempo de sobra para refletir sobre a vida e a morte.

O isolamento social e a incerteza do futuro me trouxeram à tona antigas angústias e medos. As crises de pânico, que eu pensava ter superado, voltaram com força total. A sensação de impotência e vulnerabilidade me consumia.

Em meio ao caos, busquei refúgio na espiritualidade. Retomei a prática do Deeksha, buscando a paz interior que me escapava. A meditação e o silêncio se tornaram meus aliados na luta contra a ansiedade.

Foi nesse período que redescobri os ensinamentos da Monja Coen. Seus vídeos e livros me trouxeram conforto e sabedoria. A ideia da impermanência, de que tudo na vida é passageiro, me ajudou a relativizar meus medos e preocupações.

'A vida é como um rio', dizia a Monja Coen. 'Não podemos nos agarrar às margens, pois o rio continua a fluir.' Essa metáfora me fez entender que a ansiedade nasce do apego ao passado e da preocupação com o futuro.

A pandemia me ensinou a importância de viver o presente, de apreciar cada momento como se fosse único. Aprendi a valorizar as pequenas coisas, como um sorriso, um abraço, um pôr do sol. A espiritualidade, que antes era apenas uma curiosidade intelectual, se tornou uma necessidade vital. O Deeksha me ajudou a reconectar com minha essência, a encontrar a paz interior em meio ao caos. A Monja Coen me ensinou a aceitar a impermanência da vida e a viver com compaixão e gratidão.

E assim, em meio à tempestade da pandemia, encontrei um porto seguro dentro de mim mesmo."

A ciência e a espiritualidade, por muito tempo, foram vistas como rivais, como água e óleo. Mas, será que essa dicotomia faz sentido? Eu acredito que não.

A neurociência, por exemplo, tem revelado os efeitos benéficos da meditação no cérebro. Estudos mostram que a prática regular da meditação pode reduzir o estresse, aumentar a capacidade de concentração e até mesmo alterar a estrutura do cérebro. Seria a meditação apenas um truque da mente ou uma forma de acessar um estado de consciência mais elevado?

A física quântica, por sua vez, tem explorado o mundo subatômico, revelando a interconexão de todas as coisas. O conceito de 'entrelaçamento quântico', por exemplo, sugere que partículas separadas podem estar instantaneamente conectadas, mesmo a grandes distâncias. Seria essa interconexão um reflexo da unidade espiritual que tantas tradições pregam?

E o conceito de sincronicidade de Jung? Que demonstra que o universo pode usar de acontecimentos para nos guiar.

Eu não tenho as respostas para essas perguntas, mas acredito que a ciência e a espiritualidade podem se complementar, cada uma oferecendo uma perspectiva única sobre a realidade. A ciência nos ajuda a entender o 'como', enquanto a espiritualidade nos convida a explorar o 'porquê'.

## **Capítulo 4: O Agnóstico Iluminado: Vivendo a Unidade no Dia a Dia**

Com a pandemia arrefecendo, a vida começou a retomar seu curso, mas eu já não era o mesmo. As experiências dos últimos anos me transformaram profundamente. Aquele agnóstico cético e angustiado começava a dar lugar a um ser humano mais sereno e consciente.

Decidi que era hora de colocar em prática os ensinamentos que aprendi. A ideia da unidade, do 'Despertar da Unidade' pregado pela Oneness Field, não era apenas um conceito abstrato, mas sim um convite para viver com mais compaixão e empatia.

Comecei a prestar mais atenção às minhas ações e palavras, buscando agir de forma mais consciente e gentil. Pequenos gestos, como um sorriso para um estranho ou um elogio sincero, se tornaram oportunidades de praticar a conexão com o outro. A meditação e o silêncio se tornaram parte da minha rotina diária. Reservei alguns minutos todas as manhãs para me conectar com minha essência e cultivar a paz interior. Aos poucos, percebi que a ansiedade e o medo, que antes me dominavam, começaram a perder força.

Os ensinamentos da Monja Coen sobre a impermanência e a atenção plena me ajudaram a lidar com os desafios do dia a dia. Quando me sentia sobrecarregado ou frustrado, me lembrava de que tudo é passageiro, que a vida é um fluxo constante de mudanças.

A compaixão, um tema recorrente nos ensinamentos da Monja Coen, se tornou um valor central na minha vida. Aprendi a me colocar no lugar do outro, a entender suas dores e alegrias. E, acima de tudo, aprendi a cultivar a autocompaixão, a me tratar com gentileza e compreensão.

A jornada espiritual, como descobri, não é sobre alcançar um estado de perfeição ou iluminação, mas sim sobre aprender a viver com mais consciência e amor. É sobre aceitar nossas imperfeições e aprender com nossos erros.

Afinal, como disse a Monja Coen, 'a felicidade não é um lugar onde se chega, mas sim a forma como se caminha'. E eu, com meus pés tortos e mente aberta, sigo caminhando, aprendendo e crescendo a cada passo.

## **Capítulo 5: Perguntas e Respostas: Desmistificando a Espiritualidade**

Ao longo da minha jornada, muitas pessoas me fizeram perguntas sobre minhas crenças e experiências. Algumas curiosas, outras célicas, mas todas válidas. Decidi dedicar este capítulo a responder algumas das perguntas mais frequentes, na esperança de esclarecer dúvidas e desmistificar alguns conceitos.

### **Pergunta 1: O que é exatamente o Deeksha? É uma religião?**

**Resposta:** O Deeksha não é uma religião, mas sim uma transferência de energia que busca despertar a consciência da unidade. É uma prática espiritual aberta a pessoas de todas as crenças e origens. Imagine-o como um 'empurrãozinho' energético que nos ajuda a conectar com nossa essência e a experimentar a interconexão de toda a vida.

### **Pergunta 2: Como você, um agnóstico, pode acreditar no Deeksha?**

**Resposta:** Ser agnóstico não significa negar a existência de Deus, mas sim reconhecer a limitação do nosso conhecimento sobre o divino. O Deeksha me proporcionou uma experiência pessoal que transcendeu a razão e me conectou com algo maior do que eu. Não se trata de crença cega, mas sim de experiência direta.

### **Pergunta 3: Qual a relação entre ciência e espiritualidade? Elas se contradizem?**

**Resposta:** Acredito que ciência e espiritualidade podem se complementar. A ciência busca entender o mundo através da razão e da observação, enquanto a espiritualidade busca um entendimento mais profundo da nossa conexão com o universo. Ambas são formas de buscar a verdade, e não precisam ser excludentes.

### **Pergunta 4: Os ensinamentos da Monja Coen são budistas. Como você, um não budista, se identifica com eles?**

**Resposta:** Os ensinamentos da Monja Coen, embora enraizados no budismo zen, abordam temas universais como compaixão, impermanência e atenção plena. Esses valores transcendem as religiões e se aplicam a qualquer pessoa que busca uma vida mais plena e consciente.

### **Pergunta 5: Como colocar a espiritualidade em prática no dia a dia?**

**Resposta:** A espiritualidade não se resume a meditar em um templo ou recitar mantras. Ela se manifesta em cada ação, em cada palavra, em cada pensamento. É sobre cultivar a gentileza, a compaixão e a gratidão no dia a dia. É sobre estar presente no momento, apreciando as pequenas coisas e vivendo com mais consciência.

Espero que estas respostas tenham esclarecido algumas de suas dúvidas. Lembre-se, a espiritualidade é uma jornada individual, uma busca por um sentido que ressoa com sua própria alma. Não há respostas certas ou erradas, apenas a sua própria verdade."

## **Capítulo 6: Glossário: Desvendando o Vocabulário da Alma**

Ao longo deste livro, utilizei diversos termos que podem ser familiares a alguns, mas desconhecidos para outros. Este glossário tem o objetivo de esclarecer o significado de algumas palavras-chave, de acordo com a minha própria interpretação e experiência.

### **Agnóstico:**

Aquele que reconhece a limitação do conhecimento humano sobre o divino, sem negar ou afirmar a existência de Deus. Para mim, é a posição de quem busca a verdade sem dogmas.

### **Deeksha:**

Uma transferência de energia que busca despertar a consciência da unidade, facilitando a conexão com o 'Deus interior'. Não é religião, é experiência.

### **Despertar da Unidade:**

A percepção de que todos os seres estão interligados, que a separação é uma ilusão. É sentir a compaixão fluir, reconhecendo que o outro é parte de você.

### **Inconsciente (Freud):**

O território oculto da mente, onde residem desejos, memórias e emoções reprimidas. Para mim, é o ponto de encontro entre a psicologia e a espiritualidade.

### **Impermanência (Monja Coen):**

A compreensão de que tudo na vida é passageiro, que nada é permanente. É aprender a viver o presente, sem apego ao passado ou preocupação com o futuro.

### **Intuição:**

Um conhecimento que surge do interior, sem passar pela razão. É a voz silenciosa da alma, que nos guia em momentos de incerteza.

### **Zazen:**

A meditação sentada do Zen Budismo. Não é apenas sentar em silêncio, mas sim cultivar a atenção plena no momento presente. É aprender a observar os pensamentos sem se identificar com eles.

### **Orbe Dourado da Graça Divina:**

De acordo com a Oneness Field, é uma manifestação da Graça Divina. Um foco de energia que auxilia na transferência da energia do Deeksha.

### **Compaixão:**

"A capacidade de se colocar no lugar do outro, de sentir sua dor e oferecer apoio. Para mim, é a essência da espiritualidade em ação."

### **Autocompaixão:**

A gentileza e compreensão que direcionamos a nós mesmos, especialmente em momentos de dificuldade. É reconhecer que somos imperfeitos e merecemos amor e aceitação.

Este glossário não é um dicionário definitivo, mas sim um guia pessoal para o vocabulário da alma. Que ele possa te ajudar a desvendar os mistérios da sua própria jornada.

## **Capítulo 7: Praticando a Unidade: Exercícios para o Dia a Dia**

A teoria é bela, mas a prática é onde a transformação acontece.

Neste capítulo, convido você a experimentar alguns exercícios práticos para integrar a espiritualidade no seu dia a dia.

### **Meditação da Atenção Plena:**

Reserve 10 minutos do seu dia para sentar-se em silêncio, observando a respiração e os pensamentos que surgem. Não julgue, apenas observe. Quando a mente divagar, gentilmente retorno a atenção para a respiração.

### **Exercício da Compaixão:**

Ao encontrar alguém que esteja sofrendo, imagine-se no lugar dessa pessoa. Sinta a dor dela como se fosse sua e envie pensamentos de amor e compaixão. Repita esse exercício com você mesmo, cultivando a autocompaixão.

### **Exercício da Gratidão:**

Antes de dormir, liste três coisas pelas quais você é grato. Podem ser coisas simples, como um sorriso, um abraço ou um dia ensolarado. A gratidão abre portas para a alegria e a abundância.

### **Exercício do Zazen**

Encontre um local calmo, sente-se em uma postura confortável, e busque manter a coluna ereta. Foque na respiração, e deixe os pensamentos passarem, como se fossem nuvens no céu, não se prenda a nenhum deles.

### **Exercícios de Autocompaixão:**

Quando estiver passando por um momento difícil, coloque a mão sobre o coração e repita frases como: 'Que eu possa me sentir seguro', 'Que eu possa me aceitar como sou', 'Que eu possa me perdoar'. Lembre-se, você merece amor e compaixão, especialmente nos momentos de dificuldade.

## **Namastê: A Despedida (ou o Começo?)**

E assim, caro leitor, chegamos ao fim desta jornada peculiar. Ou seria apenas o começo? Afinal, a busca pela espiritualidade é um caminho sem fim, um labirinto de dúvidas e descobertas, de risos e reflexões. Espero que, ao longo destas páginas, você tenha se identificado com minhas angústias, gargalhado com minhas ironias e, quem sabe, se inspirado a trilhar seu próprio caminho.

Lembre-se: a espiritualidade não está em templos ou livros sagrados, mas dentro de você. É na sua essência, na sua intuição, na sua capacidade de amar e se conectar com o mundo.

Se você, assim como eu, ainda se sente perdido nesse labirinto, não se preocupe. Respire fundo, acalme a mente e ouça a voz do seu coração. Ela te guiará.

E se, em algum momento, a dúvida te assombrar, lembre-se das palavras do mestre zen: "Não se preocupe em encontrar a verdade. Apenas deixe de lado suas opiniões."

Agradeço por ter me acompanhado nesta jornada. E, com um sorriso no rosto e um aperto de mão virtual, me despeço de você, desejando que a paz e a luz te acompanhem sempre.

Namastê.



## Referências Bibliográficas

**Cohen, Monja Coen.** Alegria de Viver. Planeta do Brasil, 2018.

Cohen, Monja Coen. Vídeos e palestras disponíveis no YouTube, canal oficial da Monja Coen.

**Ekam:** <https://www.ekam.org/>

Freud, Sigmund. Três ensaios sobre a teoria da sexualidade. Edição padrão completa das obras psicológicas de Sigmund Freud, v. 7 (1905).

**Jung, Carl Gustav.** Sincronicidade: um princípio de conexão acausal. Vozes, 2012.

**Oneness Generation:** <https://www.onenessgeneration.org/te/og-programs/oneness-youth-festival>

Oneness: <https://www.oneness.com>

**Wierzba, Rafael Vinicius.** LinkedIn: <https://linkedin.com/in/rvwierzba>