

The book cover features a vibrant, colorful illustration. At the top, a large, bright yellow sun or moon is centered within a circular frame. Surrounding this central circle are various decorative elements: green leaves, a golden key, and glowing lightbulbs. Below the sun, the title 'Manual da Vida' is written in a large, bold, black serif font. Underneath the title, the subtitle 'Um Guia Prático para Compreender a Vida e Materializar Desejos' is written in a smaller, black sans-serif font. At the bottom of the cover, an open book with red pages and a blue cover is shown. A glowing lightbulb is positioned above the book, with a blue line connecting it to the book's pages. The background is a mix of blue, green, and yellow wavy shapes, suggesting a landscape or a dreamlike space. The overall design is artistic and inspiring.

Manual da Vida

Um Guia Prático para
Compreender a Vida
e Materializar Desejos

Noi Melo

MANUAL DA VIDA

Um Guia Prático para Compreender a Vida e
Materializar Desejos

NOI MELO

ABRIL/2025

Este livro, por meio de uma linguagem acessível, vai ajudar você a compreender melhor a vida e apresentar métodos práticos e simples para realizar os seus sonhos e alcançar os seus objetivos.

ÍNDICE

ACESSE O SEU <i>COACH</i> PESSOAL	4
O QUE ESTE LIVRO PODE FAZER POR VOCÊ	6
O QUE É A VIDA?	9
COMO PERCEBER A UNIVERSALIDADE	27
UM MÉTODO DE CURA	41
OS MISTÉRIOS DO MEDO	53
O QUE SOMOS?	61
O MAIS FÁCIL É O CORRETO	71
O PODER DA CRENÇA	77
A LEI DA ATRAÇÃO	96

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO PESSOAL	84
---------------------------------------	----

A FORÇA CRIADORA DO PENSAMENTO	89
-----------------------------------	----

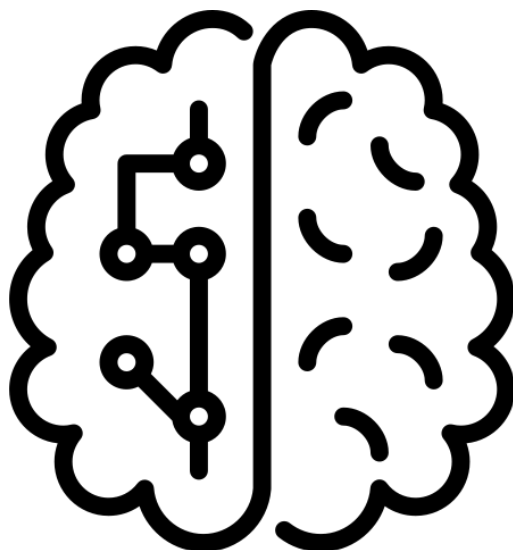
UMA PALAVRA FINAL	107
-------------------	-----

SOBRE O AUTOR	108
---------------	-----

ACESSE O SEU *COACH* PESSOAL

Ao adquirir o **Manual da Vida**, com o pacote especial, você não apenas levou para casa um guia transformador, mas também ganhou um presente especial: acesso a um *coach* virtual exclusivo, um assistente de inteligência artificial (IA) personalizado.

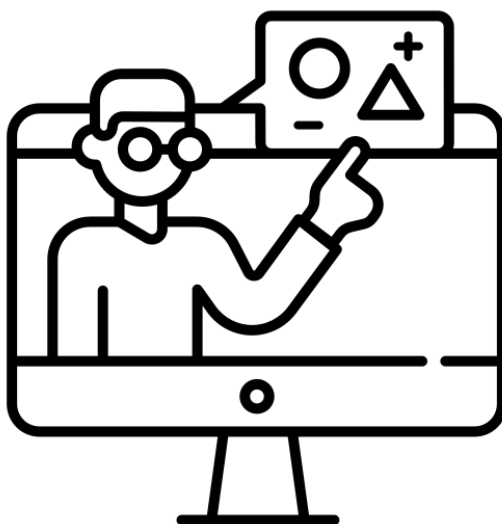
Durante o período de sua assinatura, esse companheiro digital ficará disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, acessível diretamente pelo seu celular ou computador. Imagine ter um aliado sempre pronto para oferecer respostas personalizadas, confidenciais e profundas para as suas dúvidas e reflexões – um mentor particular, dedicado, ao seu lado em cada etapa da jornada.



Ele é mais do que uma ferramenta; é um parceiro que se adapta as suas necessidades, ajudando você a explorar os ensinamentos do livro de forma prática e a aplicá-los no seu dia a dia.

Seja para esclarecer um conceito, superar um obstáculo ou simplesmente buscar inspiração, ele está lá para oferecer suporte contínuo e sob medida, elevando a sua experiência de transformação a um novo patamar.

Para começar a usar o seu **assistente**, as instruções de acesso foram enviadas para a caixa de entrada do *e-mail* que você utilizou ao adquirir o livro. Caso não as encontre, olhe na pasta de spam ou promoções. Siga os passos simples indicados e mergulhe ainda mais fundo nessa jornada incrível que você escolheu iniciar!



O QUE ESTE LIVRO PODE FAZER POR VOCÊ

O ser humano é, antes de tudo, um grande mistério. Estamos sobre a superfície de uma esfera, girando a uma velocidade supersônica ao redor do sol e viajando, ao lado de astros que integram a nossa e outras galáxias, a uma velocidade ainda maior, rumo ao desconhecido.

Em verdade, ao falar em Universo, tudo parece tão complexo e inexplicável, que pode nos levar à loucura. Como entender algo tão imenso e tão perfeito, quando desconhecemos as coisas mais ínfimas que se encontram bem perto dos nossos olhos.

Desconhecemos nós mesmos, desconhecemos a

nossa família, desconhecemos os nossos vizinhos, desconhecemos os rios, as florestas...

Este livro vai levar você a compreender mais e melhor a vida e, a partir dessa compreensão, mostrar que você veio a este mundo para usufruir as riquezas, que você veio a este mundo para usufruir a prosperidade, que você veio a este mundo para ser feliz. Por meio de explicações lógicas e de fácil assimilação, a leitura deste livro vai afastar você da angústia de não saber de onde você veio, para que você veio e aonde você está indo.

Foram muitos anos de leituras sobre os mais diversos temas, autores e pensadores das mais diversas áreas, além de vivenciar muitos métodos de busca do autoconhecimento, conviver com crenças,

observar comportamentos religiosos e experiências variadas, para chegar à essência reunida neste trabalho, que, acredito, será de grande valor para você.

O QUE É A VIDA?

Basta olharmos ao nosso redor para constatar que existe algo de magnífico em tudo no Universo. É tudo perfeito, sincronizado, que a ciência não consegue explicar e, ousado dizer, dificilmente conseguirá. A ciência é fruto do nosso cérebro e, como ele, é lógica. Daí a razão de eu procurar, o máximo possível, dissertar de maneira lógica, pois, do contrário, poucos iriam me compreender.

Sendo a ciência lógica, ela vem, ao longo dos tempos, buscando explicações na química e na física para a nossa existência. A ciência, em tese, descarta a hipótese de haver um criador. Por essa razão, acaba encontrando mais perguntas do que respostas. Mas,

ao mesmo tempo que nega a existência de um criador, não consegue avançar além do limiar de um suposto criador. Porém há alguns avanços. Hoje a ciência caminha para o entendimento de que há uma inteligência criadora e de que a realidade só existe a partir da observação. A realidade seria uma realidade observada. E isso nos remete à lógica de que, se há algo a ser observado, tem que haver um observador.

De qualquer forma, a vida é um processo e jamais um acaso como querem os cientistas. É uma energia que sempre existiu e sempre existirá, mesmo que por meio de outras formas. Os animais, as plantas, os rios, as montanhas, as estrelas, o ar, tudo é uma mesma coisa. A matéria é uma e é energia pura. E essa energia se molda e se apresenta em padrões.

E, para entender melhor o que são esses padrões a que me refiro, em uma explicação bem simples, você pode imaginá-los como sendo uma espécie de matriz que atrai a matéria para dentro de si. Se procurarmos na semente de uma árvore, não vamos encontrar dentro dela a árvore. O que vamos encontrar na semente é o padrão. Quando a semente é colocada no solo, o padrão que está nela vai atrair todas as coisas necessárias para que ali cresça uma árvore.

Assim ocorre com todos os seres vivos. Todos os seres vivos se desenvolvem a partir de um padrão. E esse padrão evolui e se adapta à evolução do Universo.

Mas o que forma uma árvore ou um homem é a mesma coisa, a mesma matéria, a mesma energia. Mudam apenas as circunstâncias, as situações, o

o número de prótons, o número de elétrons. Quanto a isso, a própria ciência admite e explica. Porém o que a ciência não consegue explicar é o processo que é a vida. A vida é uma inteligência universal que sempre existiu e sempre existirá. A vida é uma essência que sempre permanece.

Passam-se os dias, os meses, os milênios e a vida continua sendo a mesma coisa, o mesmo princípio, a mesma serenidade, a mesma universalidade. Essa é a lei do universo, essa é a lei da vida, essa é a lei do criador.

E, nesse contexto de tantas incertezas, fica mais fácil compreendermos as coisas, quando olhamos para o seu contraste, quando olhamos para o seu oposto.

A morte é o contraste da vida cotidianamente

conhecida. E, a bem da verdade, em nossa passagem pela Terra, é a única coisa de que temos certeza, em termos científicos e em uma visão holística. O resto pode ser, pode não ser. Tudo é incerto! Podemos viver cem anos ou um segundo. Podemos ter uma vida próspera ou uma vida miserável. Podemos ser felizes ou tristes. Podemos obter na vida tudo o que desejamos, ou nos conformarmos com a falta e a escassez.

Seria um enorme absurdo, contudo, mesmo do ponto de vista científico, que, após uma transformação química, que é o que acontece com o nosso corpo quando morremos, tudo acabasse. Existe uma essência que jamais morre.

Existe uma essência que, apenas, passa a vibrar em

uma outra velocidade, em uma outra dimensão, que os nossos sentidos tradicionais não conseguem captar. É difícil de compreender? A princípio vai parecer que é. O nosso corpo é o nosso elo com este mundo. O nosso corpo é o nosso elo com o mundo físico. É por meio dele que nos comunicamos com esta existência. Nós estamos habituados a isso. É como se estivéssemos presos dentro de um círculo, imaginário, mas, aparentemente, intransponível.

O nosso cérebro está dividido em duas partes: a mente consciente, com a qual pensamos e raciocinamos; e a mente subconsciente, responsável pela criatividade. A mente consciente funciona de maneira lógica. Ela procura sempre uma explicação lógica para tudo.

A mente consciente é incapaz de decifrar a grandiosidade que é o Universo. Há um limiar. Há uma espécie de precipício, sem horizonte e sem fundo. Chegamos até a borda e não percebemos mais nada.

Tomemos como exemplo a teoria do Big Bang. Segundo essa teoria, o Universo teve sua origem a partir de uma pequena partícula, um átomo primordial, há, pelo menos, 13,7 bilhões de anos. Mas e aí? Chegamos na borda do precipício. Chegamos no limiar da nossa mente consciente. Onde estava essa partícula? Qual a origem dessa partícula? Percebemos que há um limiar, a partir do qual o nosso cérebro não consegue mais conceber. E não há nada de errado com isso. Ocorre que o nosso cérebro está apegado ao “ver para crer”.

E esse “ver” é no sentido de perceber, ou seja, acreditamos no que os nossos tradicionais cinco sentidos – visão, audição, olfato, paladar e tato – podem captar. Em outras palavras, o nosso cérebro opera a partir das nossas experiências, sejam elas próprias ou coletivas. Isso mesmo.

Hoje a própria ciência aponta à existência de uma inteligência compartilhada, o chamado inconsciente coletivo. Mas há muito mais... E essa premissa do perceber para crer se tornou tão forte, que acreditamos no que percebemos, seja isso real ou mera ilusão. Mas, se você parar por alguns instantes e olhar em volta, vai perceber que existem muitas coisas que os nossos sentidos não conseguem perceber e que, no entanto, estão aí, por toda parte.

Exemplos disso são o som e a imagem. O som e a imagem se propagam pelo espaço, sem que os percebamos, a não ser por meio de um aparelho receptor. A partir da percepção por meio de um aparelho receptor, passamos a admitir tais fenômenos como reais e lógicos.

O certo é que há um limiar para a mente consciente, mas o que trago de bom, o que trago de novo é que a mente subconsciente nos permite observar o que há depois do precipício. A mente subconsciente vai nos levar para além do limiar da mente consciente.

A mente subconsciente é o nosso elo com o Universo, com a unidade, com o Criador. A mente subconsciente é ilógica e criativa.

Ela opera a partir da fonte, a partir da interatividade com o todo. Há muita coisa além do precipício, e a mente subconsciente são nossos olhos para vê-las. A mente subconsciente opera a partir da existência, da onipresença, do que existe, do que sempre existiu e do que sempre existirá. Ela opera a partir da unidade, da matéria que é única. Não há tempo, logo, não há passado, não há futuro, não há vícios. A pergunta: “O que havia antes?” desaparece, porque não há tempo, logo, não há o antes nem o depois. Também não há espaço. E a pergunta: “Onde estava?” igualmente desaparece. Estava aqui, estava ali, estava em todo lugar, pois não há espaço. Somos o que somos. A mesma energia que há em uma planta ou em uma ave. A mesma matéria que há em uma rocha ou em um raio de luz.

O Universo se propaga em nós ininterruptamente. Quando respiramos, quando comemos uma fruta ou quando bebemos um copo de água, estamos interagindo com o Universo. E, mesmo se pararmos de respirar por alguns segundos, a interação continua. Tudo está interligado. Somos todos filhos da mesma semente. Água, terra, fogo, ar, árvore, homem, tudo é a mesma coisa. A vida é isso. A vida é uma inteligência que usa padrões para interagir com a matéria. E a matéria é energia pura.

Não há como se dar fim à vida, porque não há como se dar fim à matéria, porque não há como se dar fim à energia.

Mas, aí, você pode estar se perguntando: O padrão, pode ter fim? A resposta é sim. Mas acrescento que a

vida, uma vez matéria, uma vez energia, extrapola o padrão, porque é unidade, porque tudo é feito da mesma coisa, porque tudo está interligado. E aqui cabe uma explicação. Quando falo em matéria e em energia, estou falando de sinônimos, estou falando da mesma coisa, já que tudo é energia. Toda partícula é, em essência, energia pura. E, retomando, essa energia vai além do padrão. Desaparece o padrão, mas a energia permanece.

Nesse ponto, você deve estar se fazendo uma outra pergunta: Se o padrão desaparece, o meu corpo também vai desaparecer. Então como vou continuar vivo sem o meu corpo? A resposta é o corpo físico é matéria atraída e condensada pelo padrão. A vida é mais do que isso. A vida é a essência, é a inteligência que opera na matéria. A matéria, sem uma inteligência

que a guiasse, jamais saberia como criar uma árvore ou uma pessoa. Essa energia padronizada em forma de corpo humano é um dos meios encontrados pela inteligência para interagir no mundo físico. O padrão é uma das maneiras encontradas pela vida para interagir com o Universo. Mas há outras maneiras.

A vida extrapola o padrão e a matéria. Essa inteligência que é a vida não se restringe ao padrão. Desaparece o padrão, com a morte, por exemplo, mas a vida continua. A vida vai continuar a interagir com o Universo por meio de outras maneiras ou, mesmo, por meio de outros padrões. Até porque o padrão muda de acordo com o ponto de vista. Podemos tomar o corpo humano como padrão. Ocorre que o corpo humano é formado por bilhões de células e micro-organismos que também se desenvolveram a partir de padrões.

Há, ainda, a teoria de que a Terra seria um ser vivo e, assim, também operaria a partir de um padrão. E essa teoria pode ser expandida para o Sistema Solar, para a Via- Láctea e para o Universo todo.

A vida é a inteligência que opera sobre a matéria, interagindo com o Universo. Sei que neste exato momento você pode estar questionando essa lógica do padrão e da vida como uma inteligência que opera sobre a matéria.

Está tudo bem! Não há nada de errado com isso, pois você está lendo este livro por meio da sua mente consciente. E, conforme já foi dito anteriormente, existe um limiar, a partir do qual a nossa mente consciente não consegue avançar.

A partir desse limiar, precisamos da nossa mente

subconsciente para perceber o que há além. Sabemos que existe muita coisa que os nossos sentidos tradicionais não conseguem perceber, como o som e a imagem que se propagam pelo espaço.

Não duvidamos da existência do som e da imagem, porque criamos formas de torná-los perceptíveis pelos nossos sentidos tradicionais. Ligamos o rádio ou a televisão e eles estão lá, ao alcance de nossos ouvidos e de nossos olhos.

E, nesse momento, no exato lugar em que você está, tudo o que você precisa é ter a compreensão de que você é cocriador do Universo. Sempre que você interage com o Universo, está criando alguma coisa. Quando alguém fabrica um carro ou constrói uma casa, está criando algo, está transformando o Universo.

E esse poder criador está em nossa mente subconsciente, que é o nosso elo com o Universo. O carro e a casa foram, antes de tudo, ideias que alguém plantou em sua mente subconsciente, que se transformaram em crenças e, depois, em coisas concretas.

Nós criamos aquilo em que acreditamos. Isso é o que está além do precipício. Um sem-fim de possibilidades à nossa espera. Um sem-fim de coisas a serem criadas. Eis a nossa missão: criar, criar e criar. E o mais bonito em tudo isso é que, a partir desse limiar, a partir de nossa mente subconsciente, podemos obter na vida tudo o que desejarmos. Temos um livro em branco a partir de então, esperando para que completemos a criação.

A vida é essa inteligência, é essa essência que nos move e nos orienta. A vida é essa inteligência que se propaga na matéria. A vida é essa inteligência que sempre permanece, pura, serena e maravilhosa. A vida está além do nosso corpo. Você pode perceber os seus olhos. Você pode perceber o seu coração. Você pode perceber a sua respiração. Enfim, você pode perceber o seu corpo todo. Então, você não é o seu corpo. Você é o percebedor, o observador. É aquele que percebe. Você está além do seu corpo. E agora sabe disso. Você sabe que é assim, porque não é possível alguma coisa observar ela mesma. Você sabe que é assim, porque não é possível alguma coisa perceber ela mesma. A vida é você, o observador, o percebedor. A vida está além do seu corpo físico.

A nossa passagem pela Terra é um belo presente do

Universo, mas é, antes de tudo, uma das tantas maneiras que a inteligência infinita encontrou para continuar o processo criador. Cabe a cada um de nós usufruir essa passagem da maneira mais digna e melhor, compartilhando amor com os nossos semelhantes e com tudo o que nos cerca. Cabe a cada um de nós, acima de tudo, ser grato por isso.

COMO PERCEBER A UNIVERSALIDADE

Universal é aquilo que sempre existiu, existe e sempre existirá. É o todo. É o resultado de uma visão holística. É o resultado de uma visão ampla. É como se observássemos o Universo de fora dele e ao mesmo tempo estivéssemos dentro dele. É olhar para nós mesmos e ter a percepção de que fazemos parte de algo maior. É nos sentirmos parte do todo.

Cada ser humano tem sua personalidade. Cada um de nós tem sua maneira de ser. Não existem duas pessoas iguais. Não existem duas árvores iguais. Não existe nada igual em se tratando de matéria combinada.

A essa individualização que cada um de nós tem chamamos de “ego”. Hoje nós somos escravos do ego. O ego nos aprisiona em nós mesmos. Faz-nos sentirmos separados do todo. E o pior: o ego nos aprisiona de tal forma que nos convencemos de que somos seres individuais, separados do todo, separados da fonte. O ego é o nosso algoz. Só percebemos o que acontece em nossa volta. E isso ocorre porque o ego nos limita aos nossos sentidos tradicionais. Percebemos aquilo que nos chega pelos canais da visão, da audição, do olfato, do paladar e do tato.

E lá estamos nós, de novo, à beira do precipício. E lá estamos nós, de novo, sem perceber o que há depois do precipício. É por meio do ego que a mente consciente se apodera de nosso ser e nos impede de perceber a universalidade. Nos impede de transpor o

limiar, nos impede de dar um passo além da borda do precipício. Na verdade, o precipício é um limiar interior. Se dermos um passo além, daremos um passo para dentro de nós mesmos.

A maioria das pessoas nasce, vive e morre sem, sequer uma única vez, por um instante, observar o seu interior. Somos parte de um todo. E a nossa viagem universal é uma viagem para dentro de nós mesmos. Ao mesmo tempo que estamos inseridos no Universo, o Universo está inserido em nós.

Mas, a princípio, parece difícil se libertar do ego, eu sei. Vivemos em uma sociedade de resultados. E, em uma sociedade de resultados, é considerado o melhor aquele que obtém os melhores resultados. Com isso, cada vez mais, afastamo-nos de nossa essência,

afastamo-nos de nossa eternidade, afastamo-nos de nosso criador, afastamo-nos do universal.

A percepção da universalidade é a percepção de nós mesmos. Não é algo que temos que viajar por dias e dias ou por longas distâncias para encontrar. Na verdade, está tão próximo que não podemos avaliar isso com parâmetros. Está dentro de nós, está dentro da planta, está dentro da semente, está dentro de cada partícula, está dentro de todas as coisas. Mas essa percepção, acreditem, só será possível, se abandonarmos o ego. O ego é nossa cela. É o ego que nos mantém aquém do precipício. É o ego que nos impede de dar um passo além. É o ego que nos impede de caminhar para dentro de nós mesmos, e, assim, nos separa do universal.

O ego é a maior barreira na busca de nossa essência, na busca de nossa identidade. Mas há uma coisa boa em tudo isso: essa barreira pode ser superada. E isso só depende de nós mesmos. Eu sei que você pode estar pensando: eu não consigo, eu nunca vou conseguir fazer isso, isso é muito difícil, isso é impossível! Eu digo a você que não é. Só depende de você. Não é preciso esforço. Não há uma batalha a ser travada. Tudo o que você precisa fazer é compreender que essa barreira existe, mas pode ser superada. Compreender que há algo além do precipício. Compreender que há muito mais além dos cinco sentidos. Compreender que você é parte do universo. Compreensão é a palavra-chave. A compreensão é o segredo.

A compreensão vai levar, vai conduzir você para

uma viagem interior, vai conduzir você para a universalidade.

A compreensão vai elevar você no amor. A compreensão da universalidade, a compreensão de que você faz parte de um todo, de que tudo está interligado, de que tudo é a mesma coisa, vai levar você a amar mais o próximo, a amar mais as plantas, a amar mais os rios, as pedras, enfim, vai levar você a amar mais a existência e a você mesmo e, por consequência, a amar mais o Universo.

Na verdade, a compreensão vai tornar você um observador, um percebedor, uma testemunha. Ao mesmo tempo, você vai se sentir dentro do Universo e vai conseguir testemunhar isso. Aí você se torna único.

E único não pelo ego, pela separação, pelo

rompimento, pela falsa independência, mas único por se perceber parte de um todo, por se perceber parte da mesma coisa, por se perceber universal. A universalidade não é um lugar em que queremos chegar. A universalidade é uma forma de viver. É a compreensão do que somos dentro do Universo. E essa compreensão é tudo. Essa compreensão é tudo de que precisamos fazer para alcançar a universalidade.

As maiores personalidades da nossa história alcançaram essa compreensão. O método utilizado, a forma utilizada, ou o “caminho” utilizado nem sempre foi o mesmo.

Para ilustrar, vou falar um pouco de dois personagens de nossa história: Jesus e Buda.

Jesus chegou à compreensão da universalidade pelo amor. Buda chegou à compreensão da universalidade pela meditação. O amor e a meditação têm o poder de nos libertar do ego.

A meditação nos leva a uma ausência completa dos sentidos, dos humores e dos pensamentos. É a busca do vazio. É a busca de um estado de total desapego das coisas materiais. É o corte do cordão umbilical com o mundo. Ali, no silêncio eterno, o milagre acontece. Quando nós desligamos do mundo, passamos a integrar o Universo como um todo. Passamos a estar em todos os lugares. Passamos a estar em todas as coisas, sem nos identificar com nenhuma delas. E aí reside o segredo.

Aí está o princípio e o fim da meditação:

"a ausência de identificação com aquilo que nos cerca". Isso significa observar todas as coisas, sentir todas as coisas, vivenciar todas as coisas, mas sem perder a totalidade.

Existem vários métodos de meditação, o que não é objeto deste livro. Posso, entretanto, afirmar que todos têm a mesma essência, ou seja, a libertação total do homem das coisas do mundo, a libertação do homem do ego. E posso dizer, ainda, que meditação, em síntese, é a conscientização da sua existência. É ter consciência de si mesmo. E ter consciência de si mesmo nada mais é do que se lembrar de si mesmo. É estar de fato presente em tudo o que você faz.

Se você estiver caminhando, tenha consciência de que está caminhando. Se você estiver comendo uma

maçã, tenha consciência de que está comendo uma maçã. Permaneça nesse momento. Não viaje para o passado nem para o futuro.

Quantos de nós conseguem fazer isso? A maioria das pessoas, enquanto caminha ou come uma maçã, está muito distante dali, imersa em pensamentos passados ou em pensamentos futuros. Enfim, tome consciência de tudo o que você fizer, e qualquer coisa que você fizer será uma meditação.

Por sua vez, o amor já traz em si a universalidade. Aquele que realiza todas as coisas com amor, jamais se prenderá às armadilhas do ego. O amor é, com certeza, o maior de todos os libertadores.

Aquele que realmente ama, aquele que coloca o amor em todas as suas ações, naturalmente vivencia a

universalidade. O amor, por si, já é a universalidade. A partir do amor, os valores sociais e materiais passam a integrar a sua vida sem comandá-la. A essência da vida, o eterno, a paz profunda e o silêncio divino dominam o seu ser. *Jesus Cristo* vivenciou a universalidade pela via do amor e resumiu numa única frase todos os segredos da existência: "Eu sou o caminho, a verdade e a vida."

São duas maneiras diferentes para alcançar um mesmo objetivo. São duas estradas que levam ao pico imaginário da montanha, onde o milagre acontece. São duas formas que nos levam para dentro de nós mesmos, que nos levam para dentro do Universo, que nos levam para a universalidade. Não há uma maneira mais fácil ou melhor.

Há outras maneiras de se chegar à universalidade. Mas o segredo é o mesmo: a compreensão. Não importa a fórmula, o método, a estrada. O que importa é alcançar a compreensão, o que importa é chegar lá. O “como” é escolha de cada um.

Buda alcançou a compreensão, ao que chamou de “iluminação”, por meio da meditação. Igual ele outros, também, alcançaram a compreensão por meio da meditação. *Jesus* alcançou a compreensão por meio do amor, e, igual ele, outros, também, alcançaram a compreensão por meio do amor.

Cabe a você escolher a maneira com a qual melhor se identifique. Uma vez feita a escolha, persista nela. Se assim o fizer, pode ter a certeza de que o resultado virá. Ele sempre vem para aqueles que buscam. Para

alguns mais cedo, para outros mais tarde, mas ele sempre vem, nunca falha. Para o Universo não há tempo, não há espaço, não há o mais fácil ou o mais difícil. O tempo que isso vai levar, onde vai acontecer, se vai ser fácil ou difícil, são criações do homem. É uma escolha sua, é uma escolha de cada um de nós.

E, nesse ponto, quero esclarecer que, ao falar sobre o amor e a meditação, quando me refiro à libertação das coisas deste mundo, não quero dizer que devemos nos privar das riquezas que a vida nos oferece. A natureza é pródiga e inesgotável. Podemos usufruir o que há de bom e melhor sem que a fonte se exaure.

Basta mudarmos o ângulo pelo qual conduzimos a nossa existência. Libertar-se significa ausência de identificação com as coisas deste mundo. Liberta-se

significa ausência de identificação com as coisas materiais. À medida que nos identificamos com as coisas materiais, deixamos de ser aquilo que realmente somos. Perdemos a essência. Perdemos o contato com o Criador. Passamos a ser aquilo que temos, aquilo que fazemos ou aquilo que pensamos.

E aí perdemos o contato com a universalidade e, de novo, estaremos atrelados ao ego e, logo ali, estará o precipício, aquele mesmo que não nos permite perceber o que há além.

UM MÉTODO DE CURA

Quando sentimos dor de cabeça, dor de estômago, dor de dente, dor em um ferimento ou qualquer outro tipo de dor, qual a primeira coisa que nosso cérebro vai tentar fazer? Se você respondeu que o cérebro vai tentar curar a doença, você cometeu um erro. A primeira coisa que o cérebro vai tentar fazer é esquecer a doença. Isso é o que a nossa mente consciente vai tentar fazer. A mente consciente procura se livrar da dor o mais rápido possível, e a maneira mais rápida é deixar de percebê-la. É claro que há a nossa mente subconsciente que comanda um exército de anticorpos que vai travar uma batalha contra o inimigo, na busca da cura.

Mas a nossa mente consciente vai procurar esquecer a dor. A nossa mente consciente não a quer sentir. Ocorre que a mente consciente opera de maneira diferente da mente subconsciente. A mente consciente opera por sinais. A mente consciente opera por palavras e imagens. Já a mente subconsciente opera por sentimentos. A mente subconsciente opera por emoções.

Concentramos um enorme poder na nossa mente subconsciente. Ela comanda o nosso corpo e é capaz de realizar verdadeiros milagres, o que muitos consideram impossível. O poder da mente subconsciente é imensurável e pode curar qualquer doença. Mas a mente subconsciente só pode ser acessada, só pode ser programada por meio de sentimentos.

Não adianta dizer à mente subconsciente: “Eu quero que você me cure dessa doença.” Ela não vai entender. Essa linguagem é a linguagem da mente consciente. A mente subconsciente só entende a partir dos sentimentos. Mas a mente consciente vai tentar se livrar da doença, e, enquanto você ficar falando ou pensando “Eu quero me livrar dessa doença, eu quero me curar dessa doença”, o sentimento que vai ser transmitido para a mente subconsciente é o sentimento da doença. Isso porque a mente subconsciente não entende pensamentos ou palavras. Ela vai decifrar o sentimento, e o sentimento que será transmitido pela mente consciente é o sentimento da doença.

Dessa forma, quanto mais a mente consciente procura se livrar da doença, mais ela está transmitindo

o sentimento da doença à mente subconsciente. E, ao invés de utilizar o poder da mente subconsciente para curar a doença, estamos fortalecendo a doença pelo sentimento que é transmitido pela mente consciente à mente subconsciente.

Nesse cenário, trava-se uma batalha entre os anticorpos e micro-organismos da doença. E aí, é científico, vence o mais forte. Não é compreensível que possamos renunciar a um aliado tão poderoso, a mente subconsciente, em uma luta tão decisiva para a nossa vida.

Mas como devemos proceder, então, diante da doença?

Na verdade, o processo, uma vez compreendido, é bastante simples. Sabemos que a mente

subconsciente opera a partir de sentimentos. A chave são os sentimentos. São os sentimentos que são compreendidos pela mente subconsciente. E não importa se um sentimento é bom ou ruim. Se nos sentirmos bem ou mal em relação a alguma coisa, teremos mais dessa mesma coisa, porque é o sentimento que desencadeia o processo criador da mente subconsciente.

Não adianta você ficar repetindo expressões do tipo: “Eu sou rico, eu sou feliz.” Nada vai acontecer. Você não vai ficar rico ou feliz simplesmente pelo fato de ficar fazendo afirmações. Essa é a linguagem da mente consciente e a mente subconsciente não vai entender.

A mudança só vai ocorrer a partir do sentimento de

riqueza e do sentimento de felicidade. Aí você utilizará a linguagem da mente subconsciente, que é a linguagem dos sentimentos.

Não adianta você dizer: “Eu estou curado.” A cura só virá a partir do sentimento de saúde, do sentimento de bem-estar. É o sentimento que você tem em relação a alguma coisa que vai atrair mais dessa mesma coisa, seja ela boa ou ruim.

Assim, o que você precisa fazer para se livrar da doença é substituir o sentimento de doença pelo sentimento de saúde. A doença é o que você não quer. A saúde é o que você quer.

Mas, para ir do sentimento de doença para o sentimento de saúde, você precisa primeiro se situar, precisa saber, perfeitamente, em que lugar está e

aonde você quer ir. Primeiramente, pense na doença, concentre-se nela, admita a sua presença. Se for algo que esteja doendo, concentre-se na dor, procure senti-la em toda sua intensidade, sem medo, sem tentar esquecê-la. Não tente fugir da doença. Não tente negar a doença! Enquanto você pensar: “Eu não estou doente”, você está doente. Enquanto você pensar: “Eu estou curado da doença”, você está doente. Enquanto você pensar: “Eu vou me curar da doença”, você está doente. Enquanto você pensar: “Eu não quero estar doente”, você está doente. Enfim, enquanto, de alguma forma, você se referir à doença, você continua doente.

Então, é mais fácil admitir de pronto que você está doente. Pronto, você está doente! Esse é o lugar em que você está.

E é exatamente a partir da consciência, da compreensão do lugar em que está, que você vai caminhar para o lugar em que quer ir. Você está doente e isso é o que não quer. Agora vai caminhar para aquilo que você quer. Agora vai caminhar para a saúde. Você está doente. E daí? Isso não importa. O lugar em que você está não importa. O que importa é o lugar aonde você está indo.

E você agora está indo para a saúde. E o sentimento de saúde vai começar a se manifestar em você. E esse sentimento de saúde vai atrair saúde, porque aquilo que você está sentindo vai atrair mais do mesmo.

Agora você está transmitindo a mensagem correta para a sua mente subconsciente e ela vai trazer a resposta correta, a resposta que você está buscando.

Você percorreu o caminho. Preencheu a lacuna. Saiu da doença e foi até a saúde.

Você saiu do que não quer e foi para o que quer. A sua energia agora está direcionada à saúde. A sua energia agora está direcionada ao que você quer. A compreensão do que você não quer e do que quer mudou o seu sentimento. O sentimento que você tem agora é o sentimento de saúde e a saúde agora está a caminho, porque você já percorreu esse caminho. Você já foi do sentimento de doença para o sentimento de saúde.

Talvez você esteja pensando que não pode ser assim. Não pode ser tão fácil. E eu não o condeno por pensar assim. Afinal, como pode algo ser tão simples? Tudo o que é preciso fazer é mudar o sentimento de

doença para o sentimento de saúde. Mas eu estou aqui para lhe dizer que isso funciona. Acredite!

Vivemos em um Universo de sentimentos. Atraímos o que sentimos. Se o nosso sentimento for de saúde, atrairemos saúde. Se o nosso sentimento for de riqueza, atrairemos riqueza. Se o nosso sentimento for de prosperidade, atrairemos prosperidade. Atraímos o que sentimos. Sinta-se bem! Experimente!

Comece a praticar. Você não tem nada a perder e ficará maravilhado com os resultados que obterá. Quando se sentir doente, não fuja da doença! Admita a doença! Compreenda que aquele estado é o lugar em que você está. Dane-se! Não importa o lugar em que você está.

O que importa é o lugar aonde você está indo.

E você está indo para um estado de saúde, de bem-estar, porque esse é o sentimento que passou a fazer parte de você a partir dessa compreensão.

Agora é você quem decide qual sentimento vai fazer parte da sua vida. Agora você tem o poder de escolher aonde você vai. O que você vai fazer? Esse método não se aplica apenas para doenças. Você pode usar para se livrar das suas preocupações, dos seus medos, da sua raiva, da sua solidão, enfim, você pode usar para se livrar de qualquer coisa que não queira.

Toda vez que sentir algo que o esteja incomodando, concentre-se exatamente naquilo que o está incomodando e compreenda que isso é o que você não quer. A partir dessa compreensão, a partir da compreensão do que você não quer, vai descobrir, vai

sentir o que quer. E é para o que você quer que vai caminhar. É o sentimento do que você quer que vai passar a ocupar a sua mente e trazer exatamente o que quer até você. Pratique isso! Torne esse método parte de seu dia a dia. Torne esse método parte de sua vida e operará verdadeiros milagres.

OS MISTÉRIOS DO MEDO

O medo pode se apresentar de duas maneiras bem distintas: uma defensiva (ou construtiva) e sem a qual o ser humano, certamente, teria uma permanência bastante curta na Terra; e outra destrutiva, que nos impede de fazer uma série de coisas perfeitamente possíveis, levando-nos a situações caóticas e desesperadoras.

É certo que sem o medo seria impossível permanecermos vivos. O medo, igual a tudo o que existe em nós, tem, na sua essência, a preservação da vida, a preservação do ser humano. Acontece que, com o passar do tempo, com os progressos alcançados em todas as áreas e com o conseqüente aumento da

percepção das coisas pelo homem, o medo deixou de ser um simples instinto e passou a integrar todos os momentos de nossa vida.

A partir daí, o medo desenvolveu a sua outra versão: a destrutiva. Sem o medo, por exemplo, estaríamos sujeitos, constantemente, a ser atropelados, a ser eletrocutados, a morrer afogados ou a cair em um abismo. Não teríamos a noção de perigo. Mesmo com o medo estamos sujeitos a todas essas coisas, porém em grau muitíssimo menor.

Mas, se, por um lado, o medo é protetor, por outro, é um vilão, à medida que deixa de ser um simples instinto e passa a dominar as nossas decisões, as nossas ações e as nossas reações. E o que você deve estar querendo saber agora é como dominar o medo e utilizá-lo em seu favor.

Se pegarmos uma tábua de 20 centímetros de largura e 3 metros de comprimento e a colocarmos estendida no chão, certamente, qualquer pessoa conseguirá ir de uma extremidade a outra, caminhando sobre ela, sem qualquer problema. Agora, se pegarmos essa mesma tábua e a colocarmos a uma altura de 10 metros, a grande maioria das pessoas será incapaz de realizar tal proeza. O motivo: o medo. A tábua é a mesma, as pessoas são as mesmas, mas existe o fator altura e isso gera o medo. Eu pergunto a você: Esse medo é bom ou é ruim? Se olharmos a situação como colocada, a resposta parece óbvia: esse medo é bom, pois quem, em perfeita saúde mental, de livre e espontânea vontade, ficaria colocando sua vida em perigo?

Agora vamos colocar mais um elemento nessa

situação. Digamos que essas pessoas, em razão de um incêndio que estivesse ocorrendo em um prédio, fossem obrigadas a ir de uma extremidade a outra da tábua a uma altura de 10 metros, a fim de passar para o prédio vizinho e salvar suas vidas. Certamente, muitas cairiam. Motivo: o medo. Só que esse medo, que derrubaria as pessoas, é o medo destrutivo. Esse medo é o que nos impede de realizar muitas coisas e pode, inclusive, causar a nossa morte. É esse o medo que precisamos dominar.

Para dominar o medo destrutivo, precisamos saber, primeiramente, por que ele aparece exatamente naquela hora em que não precisamos dele. A explicação está no fato de que hoje o medo domina a maioria das pessoas ao invés de ser dominado por elas.

É fácil concluir que o medo dominado — como simples instinto — é algo bom, construtivo e imprescindível para a nossa vida. Entretanto, o medo dominador, aquele que passa a comandar todas as nossas atitudes, aquele que nos coloca todo o momento em posição de insegurança, é poderosamente prejudicial e destruidor.

Mas como evitar que o medo nos domine, quando vivemos em uma correria louca, em uma competição louca, em uma busca louca de melhores condições de sobrevivência, em que cada um tenta, a todo custo, superar seus semelhantes, ou concorrentes, como prefira tratar? A resposta é tão evidente, que nos impede de percebê-la.

Estamos acostumados a buscar soluções difíceis

para os nossos problemas e isso nos impede de ver o simples: *basta não ter medo*. Você pode estar rindo agora. Pensando que isso tudo é um absurdo, pois se alguém não tem medo, logo, não tem o problema. Embora esse raciocínio seja lógico, devemos interpretar a resposta de outra maneira. Em tese, o medo bom, construtivo e imprescindível, não é algo que você possa dizer ou determinar: *Eu vou ter medo disso ou daquilo*.

Ele é instintivo, e mesmo que você não o queira sentir vai sentir. Você não pode evitá-lo, mas pode dominá-lo e evitar, assim, que ele passe a ser destrutivo. Aí está o grande segredo e a elucidação da frase: *Basta não ter medo*.

Na verdade, quando digo Basta não ter medo,

estou dizendo que você não deve ter medo de sentir medo. Você deve procurar compreender o medo pelo seu lado bom, um aliado em momentos de dificuldade. Essa é a maneira que você tem para dominá-lo.

Nunca devemos procurar evitar o medo, mesmo porque isso seria impossível. Devemos, sim, procurar dominá-lo. Isso acontece, quando tomamos consciência de sua essência, de sua verdadeira função, qual seja, proteger a vida, proteger o ser humano. A partir dessa consciência, não precisamos mais nos preocupar com o medo, pois sabemos que ele é uma espécie de cão de guarda, sempre alerta e pronto para nos avisar e para nos proteger dos perigos.

Quando você estiver em alguma situação difícil e

com muito medo, lembre-se de que você precisa do medo para superá-la. Lembre-se de que o medo é um aliado e não um vilão, e logo vai perceber uma sensação de alívio que vai ajudar na sua trajetória.

O QUE SOMOS?

Todos chegamos a este mundo da mesma maneira: sem ter pedido para vir, sem saber de onde viemos, sem saber para o que viemos e sem saber aonde vamos. De repente, estamos aqui, tomando consciência das coisas que nos cercam, aprendendo a andar, falar... À medida que o tempo passa, vamos nos integrando mais e mais ao meio em que vivemos, vamos nos apegando as nossas coisas, vamos nos apegando aos nossos anseios e formando o que chamamos de *nossa personalidade*.

Hoje, se perguntarmos a várias pessoas quem é João, a grande maioria responderá que João é o açougueiro ali da rua "x", que tem o carro "y", que

mora na casa "z"... Isso demonstra que a identificação das pessoas está amplamente voltada às coisas externas, àquilo que as rodeia. Outros responderiam que João é, ainda, calvo, carrancudo, de temperamento forte, às vezes violento... Percebemos que a identificação continua nas coisas externas à pessoa de João.

Nesse momento, você deve estar se perguntando: O que tem a ver a visão dos outros sobre João com o *que somos*? Eu estou aqui para dizer a você que tem tudo a ver. Estamos tão envolvidos com as coisas que fazemos, com as coisas que temos, com as coisas que queremos, que passamos a ser essas coisas e deixamos de ser o que *realmente somos*.

Você já se perguntou o que você é? Experimente!

Faça isso agora! Pare por alguns segundos de ler este livro e reflita sobre o que você é. Se você chegou às mesmas conclusões do exemplo acima — você é alto, baixo, magro, gordo, trabalha no lugar "x", tem bens "y"... —, não se preocupe. A maioria das pessoas chegaria a essas mesmas conclusões. Você concluiu que é um monte de coisas, que estão todas fora de você. Como é que podemos ser alguma coisa que está fora de nós. Seria o mesmo que dizer que uma árvore é os seus frutos. Embora os frutos nasçam da árvore ela continuará sempre sendo uma árvore. Tanto que novos frutos nascerão da mesma árvore e ela continuará lá, simplesmente sendo uma árvore, nada mais.

A grande maioria das pessoas é hoje uma máscara

inventada pela sociedade chamada *personalidade*. E, em nome dessa máscara, são capazes de fazer as coisas mais absurdas, são capazes, até mesmo, de matar ou morrer.

Uma criança no útero da mãe é serenidade pura, é completa harmonia. Está centrada unicamente em si mesma e na sua fonte de vida que é a mãe. Assim ela nasce. Mas, a partir das suas primeiras percepções, os pais e as pessoas que a cercam começam a delinear, começam a construir a sua personalidade: você é muito nervosa, vai ser artista, este brinquedo é seu, esta casa é sua e assim por diante. Vai se formando uma máscara, por incrível que pareça, quase na sua totalidade, ditada pelos outros.

E nós onde ficamos? Ficamos esquecidos lá no

centro, no silêncio, onde sempre estivemos, envoltos pelo ego construído ao nosso redor.

A grande maioria das pessoas morre sem jamais experienciar, por uma única vez que seja, o seu presente. Elas passam pela terra sem ter tomado um café da manhã, sem ter olhado para uma árvore, sem ter tocado em uma flor, sem ter pisado o solo com os pés. Elas estão ora no passado, ora no futuro, como se o presente não existisse.

Você pode estar pensando que estou brincando. Mas asseguro a você que não há nada de brincadeira em tudo isso. Pare por um minuto e comece a observar a si mesmo. Observe seus pensamentos. Você vai ver que eles vão e voltam de uma para outra coisa ou situação, do passado ou do futuro, numa velocidade

incalculável, sem parar um instante sequer. Você vai ver que, enquanto levanta uma das mãos, os pensamentos continuam indo e vindo, intermitentemente, e sua mente vai estar ou no passado ou no futuro. Assim acontece quando você está tomando banho, fazendo uma refeição, dançando, correndo... E você onde está? Continua lá, em silêncio, no centro de toda a existência, adormecido, enquanto o seu ego comanda todas as suas ações.

A viagem até você mesmo é uma viagem ao seu interior. Mas lembre-se sempre: tudo o que encontrar em sua caminhada interior, por mais bonito que seja, não é você. Eu já escrevi um pouco sobre isso no capítulo “O que é a vida?”. Você pode observar os seus pensamentos, então, você não é os seus pensamentos.

Você pode observar os seus sonhos, então, você não é os seus sonhos. Você pode observar as suas imaginações, os seus desejos, as suas memórias, os seus estados de humor, então, você não é nada disso. Tudo o que você pode observar, por mais encantador que seja, não é você. E existe uma lógica nisso. É impossível você observar a si mesmo, a menos que houvesse um espelho. Vá eliminando tudo o que você pode observar.

Vai surgir, então, um momento mágico em que tudo o que foi observado vai desaparecer e apenas aquele que observa vai estar presente.

E, quando você chegar nesse momento, vai se encontrar, vai encontrar a essência de tudo, o que sempre existiu, o que sempre existirá, o eterno, o

silêncio total, o centro do ciclone. Finalmente, vai descobrir quem você é. Finalmente, vai encontrar a resposta para a pergunta “O que somos?”. Finalmente, vai encontrar a criatura e o Criador.

Para chegar a isso, você precisa não ter medo, precisa fugir da identificação que tem com as coisas materiais, com as suas experiências, com os seus sentimentos e com os seus desejos. Precisa ter coragem para abandonar tudo isso. Precisa ter coragem para fazer essa viagem. E essa viagem vai levá-lo até a essência que há em você mesmo. Essa viagem vai mostrar o que você realmente é.

Você não é a máscara da personalidade. A máscara da personalidade é o que se tornou. Você já é um produto acabado; já é um produto final e não pode

mudar isso. E, o mais importante, o mais bonito, é que não precisa mudar isso. Tudo de que precisa e pode fazer é compreender e aceitar isso. Enquanto não compreender e aceitar que já é um produto final, vai continuar na vala comum. Vai continuar competindo o tempo todo e por toda a sua vida. Não vai ter um minuto de paz, e a agitação trazida pelo ego o dominará.

A vida cotidiana é assim. A vida cotidiana é uma competição sem tréguas. E, nessa competição, você vai consumir os seus dias, lutando por coisas que já são suas por natureza. Aceite e compreenda isso. Você é um produto final. O Criador não iria deixar a sua obra inacabada. Não tente fazer o que já está feito. Mesmo porque será uma batalha em vão, mas que vai consumir a sua paz e a sua felicidade.

Pense nisto: você já é exatamente o que tinha que ser. E, se ainda não percebeu isso, é porque tem gastado todo o seu tempo em busca de construir algo que já está pronto e sempre estará pronto. Pare um pouco, pense um pouco, aceite e compreenda isso. E isso é tudo o que precisa e pode fazer.

O MAIS FÁCIL É O CORRETO

Desde os tempos mais remotos, o homem sempre teve à sua disposição tudo de que precisava para a sua sobrevivência. A natureza sempre foi pródiga, abundante e inesgotável. Os alimentos, a água, os abrigos, o ar e a luz do sol sempre estiveram à disposição e ao alcance de todos.

Por que, de uma hora para outra, essas coisas se tornaram escassas, difíceis de ser alcançadas? Por que uma grande parte da população se encontra em estado de verdadeira calamidade, privada de coisas tão básicas que existem no mundo em quantidades suficientes para todos?

A resposta para essas duas perguntas é a mesma:

porque o cérebro humano é egoísta. Ele sempre procura o maior desafio, ele sempre procura o mais difícil. O nosso cérebro não se contenta com as coisas fáceis. O óbvio é logo descartado.

Pense um pouco. Não seria lógico que cada um possuísse o suficiente para viver? No entanto, o que vemos é uns com muito mais do que precisam e outros com muito menos. E mesmo esses que têm muito menos do que precisam não sonham em ter apenas o suficiente. Eles sonham em ter muito mais. O ego domina a maioria dos seres humanos e é por esse motivo que as coisas se tornam tão difíceis.

Não quero dizer que devemos querer pouco da vida. Não é nada disso... Nós estamos neste mundo para desfrutar de todas as suas riquezas, para

usufruir de tudo o que existe de bom e de melhor. Quando digo que uns têm muito e outros têm pouco, quero, com isso, explicar a luta sem tréguas existente entre as pessoas, resultado de um egoísmo prejudicial, que faz com que a maior parte delas nunca esteja contente com o que tem. Mesmo que tenham muito, sempre vão estar em busca de mais. Se têm uma bicicleta, querem ter um carro; se têm um carro, querem ter um avião; e, assim, interminavelmente. A consequência é que essas pessoas vão ser pobres e infelizes para sempre, pois o ego é insaciável.

Essa disputa constante em que vivemos nos leva, erroneamente, a crer que as coisas certas são as mais difíceis. Quando estamos diante de algum problema, pensamos que uma solução fácil e óbvia é incapaz de resolvê-lo. Você pensa: "A solução não pode

ser tão fácil, senão alguém já teria resolvido.” Igual a você, pensa a grande maioria das pessoas. E o resultado é que os problemas continuam sem solução. O cérebro vai induzir a buscar soluções complicadas ou milagrosas. O cérebro quer sempre o maior desafio. Lembre-se disto: o cérebro procura sempre o maior desafio, procura sempre a solução mais difícil.

Mas o que podemos fazer para mudar essa percepção do cérebro? O que podemos fazer para escapar dessa armadilha do cérebro? A resposta é: precisamos transformar o nosso suposto inimigo – o cérebro – em nosso maior aliado. O mesmo cérebro que busca o maior desafio é capaz de compreender que o mais fácil é o correto.

Imagine que você tem um parafuso e duas porcas,

uma que se encaixa perfeitamente e outra que não se encaixa. Se você for colocar a porca errada, não vai conseguir, a não ser que danifique as peças e, mesmo assim, isso vai exigir um esforço enorme. Agora, se colocar a porca correta, vai conseguir isso com extrema facilidade.

Precisamos fixar o conceito de que o mais fácil é o correto. Precisamos pensar assim. Precisamos agir assim. Dessa forma, quando você estiver fazendo qualquer coisa e isso se tornar difícil, pare, “esfrie a cabeça”, pense melhor, observe melhor, e logo vai perceber que está fazendo alguma coisa errada. E vai perceber isso exatamente porque agora sabe que o mais fácil é o correto. Agora não precisa buscar soluções complicadas. Agora não precisa mais de milagres para resolver seus problemas, pois sabe

que a solução é sempre aquela mais simples, mais óbvia, mais fácil. Pratique isso. Pratique isso em todas as coisas de sua vida e vai notar que tudo vai se tornar mais fácil.

Esse conceito pode ser aplicado a tudo o que você for fazer. Pode ser aplicado em seu trabalho, em suas tarefas em casa, em seus relacionamentos com as outras pessoas, em seus lazeres... Por mais incrível que possa parecer, "o mais fácil é sempre o correto". Conviva com isso! Torne esse conceito parte do seu dia a dia e vai ficar surpreso com os resultados que obterá em todos os segmentos de sua vida.

O PODER DA CRENÇA

“Porque em verdade vos digo que qualquer que disser a este monte: ergue-te e lança-te no mar; e não duvidar em seu coração, mas crer que se faça aquilo que diz, tudo o que disser lhe será feito”. (MARCOS 11.23). Esse trecho da Bíblia nos afirma, de uma maneira bem simples e cristalina, o poder da crença.

Mas o que é crença afinal? O dicionário define como sendo aquilo em que se crê; convicção íntima; opinião adotada com fé e certeza. Percebemos que o próprio dicionário desvenda os segredos da crença. Você só crê, no verdadeiro sentido da palavra, quando intimamente estiver convicto da sua crença. Não basta você dizer que crê.

É preciso que você esteja convencido disso. Em outras palavras, é preciso que sinta algo como verdadeiro.

Vivemos em um Universo de sentimentos. O que vai acontecer, o que vai se materializar é aquilo que você sente. Não adianta dizer: “Eu sou rico, eu sou feliz”. A linguagem da nossa mente é a linguagem do sentimento. Enquanto você não se sentir rico e feliz, isso não se tornará realidade em sua vida.

Outra coisa importante é que crença é diferente de pensamento, embora um pensamento pode vir a ser uma crença, conforme explicaremos no capítulo “A força criadora do pensamento”.

Mas, para que possamos compreender o que realmente é a crença, precisamos compreender como

funciona a nossa mente. A mente humana compõe-se de duas partes: uma com a qual raciocinamos, pensamos e imaginamos, conhecida como a mente consciente (ou objetiva) e outra conhecida como a mente subconsciente (ou subjetiva).

É na mente subconsciente que está a inteligência, que está o poder criador. Por isso, a mente subconsciente é conhecida, também, como mente criadora. A mente consciente é a que manda e a mente criadora é a que obedece. A mente criadora pode ser comparada com o solo e a mente consciente com o semeador.

O semeador lança a semente no solo, e o solo, sem perguntar que tipo de fruto ela vai gerar, providencia todas as coisas para que a semente germine, cresça e

gere frutos. Da mesma maneira, tudo o que você semear em sua mente criadora por meio de suas crenças vai germinar, crescer e gerar frutos. Porque aquilo em que crê vai se materializar em sua vida. A mente criadora não tem capacidade para diferenciar o que é bom do que é ruim, ou o que é certo do que é errado.

O que quer que você semeie em sua mente criadora, vai se manifestar na sua realidade física.

A lei da crença, certamente, é uma das verdades mais importantes de nossa existência. A lei da crença comanda a nossa vida. Lembre-se disto: sempre que você tiver uma crença negativa, como a de que não terá êxito no seu trabalho ou a de que não conseguirá falar em público, a mente criadora, usando as suas

faculdades construtivas, vai levar ao fracasso. Felizmente, o contrário também é verdadeiro. Sempre que você tiver uma crença positiva, como a de que conseguirá um bom emprego ou a de que conseguirá o companheiro ou a companheira ideal, a mente criadora, sem questionar, vai abrir todos os caminhos para que alcance exatamente aquilo que deseja.

A crença pode nos levar a atingir o mais alto grau do sucesso, ou nos levar às profundezas do desespero. Podemos fazer um paralelo entre a crença e o fogo. O fogo, sob controle, gera energia nas caldeiras, aquece as nossas casas, cozinha os nossos alimentos. Sem controle, ele pode destruir casas, florestas, pode "cozinhar" nós mesmos.

As suas crenças são aceitas como ordens pela

mente criadora. E não importa que sejam crenças positivas ou negativas. O que há de bom em tudo isso é que você pode assumir o comando. Creia em coisas positivas. Concentre-se nas coisas boas da vida, sinta as coisas boas da vida como se já estivessem presentes e a sua mente criadora o brindará, tornando-as realidade em seu cotidiano.

Aprenda a controlar a sua mente consciente. Afaste-se das superstições. Evite crenças negativas. À medida que você começa a dominar a sua mente consciente, as coisas indesejadas não encontrarão mais o caminho para chegar até sua mente criadora e, como consequência, não terão como se materializar no mundo físico.

Nunca se esqueça: aquilo em que você crê vai se

tornar realidade em sua vida. Isso nunca falha. Não fui eu que inventei. Sempre foi assim e sempre será. É uma das leis fundamentais da vida. O Universo rege-se por determinadas leis. A vida rege-se por determinadas leis. A crença é uma delas.

Portanto, creia naquilo que é bom e positivo. Acredite que você veio a este mundo para desfrutar do que há de bom e de melhor. Desenvolva esse sentimento e assim será em sua vida.

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO PESSOAL

“Você nunca fará mais do que aquilo que pensa ser capaz de fazer.” “Se você pensa que pode ou não pode, de qualquer forma, você está certo”. “Você é aquilo que pensa.” Quantas vezes você já se deparou com essas frases?

Aí você fica pensando, fica repetindo para você mesmo: eu sou capaz, eu sou capaz, eu sou capaz..., eu posso, eu posso, eu posso..., e nada acontece de diferente. Nada acontece e não vai acontecer mesmo, porque a sua mente criadora não compreende esse tipo de mensagem. Essa não é a linguagem da mente criadora. Não importa o que você faça ou diga. Não importa quantas vezes você faça ou diga alguma coisa.

A linguagem da mente criadora é a linguagem do sentimento. É o sentimento que muda, é o sentimento que cria.

Vivemos em um Universo de sentimentos. O poder criador é o sentimento. As ações e os pensamentos são importantes, pois são caminhos que nos levam ao sentimento. Se faço coisas positivas, se tenho pensamentos positivos, isso vai me ajudar a ter sentimentos positivos. Mas de nada adianta eu fazer coisas positivas e ter pensamentos positivos, se meus sentimentos são negativos.

Uma pessoa pode fazer uma doação de 100 mil reais para uma entidade que ajuda crianças carentes e, no entanto, ter um sentimento de perda acerca da doação que fez.

O Universo não vai retribuir a ela os 100 mil reais. O que vai acontecer é que ela terá outras perdas, porque o sentimento de perda vai atrair outras perdas.

Agora, com essa compreensão, podemos mudar as frases citadas no início para: “Você nunca fará mais do que aquilo que sente ser capaz de fazer;” “Se você sente que pode ou não pode, de qualquer forma, você está certo;” e “Você é aquilo que sente.”

Nós somos aquilo que sentimos. Tudo o que aconteceu em sua vida até hoje aconteceu primeiramente em seus sentimentos. Essa é a base de tudo. Tudo o que vier a acontecer em sua vida, também assim, seja algo bom ou algo ruim, acontecerá antes em seus sentimentos.

Comece a se sentir grande. Comece a se sentir feliz,

cheio de saúde, cheio de riquezas, cheio de sucesso e vai alcançar a grandeza, a felicidade, a saúde, a riqueza e o sucesso. Esse é um dos princípios básicos de nossa existência. Ele sempre esteve presente. Ele sempre existiu. Ele sempre existirá. Utilize-o! Torne-o parte de sua vida!

A única diferença entre uma pessoa que fracassa e uma pessoa que triunfa está no sentimento pessoal, no conceito íntimo, na avaliação íntima que cada um faz de si mesmo. É o sentimento interior que cria e transforma. O fracassado só é fracassado, porque se sente um fracassado. Da mesma forma, o vitorioso só é vitorioso, porque se sente um vitorioso.

Você pode obter na vida tudo aquilo que quiser. E tudo o que precisa fazer para isso é mudar o sentimento a respeito de si próprio.

Sinta-se um vencedor, sinta-se usufruindo do que há de bom e de melhor e assim será. Comece agora! Ocupe a sua vida com sentimentos positivos. Transforme o sentimento acerca de si próprio e transformará também o conceito de si mesmo. Essa é a única maneira que tem para mudar sua vida. Qualquer outra que tente será superficial e ilusória. Qualquer outra maneira que tente não terá a essência, não terá o poder de mudar o seu interior. Por mais que duvide, por mais que não consiga perceber isso, não há outra maneira de mudar o seu destino. A única mudança possível é a mudança interior. E você só poderá alcançar essa mudança interior a partir da mudança de seus sentimentos.

Tudo o que existe em seu mundo físico é fruto das sementes plantadas em sua mente criadora por meio dos seus sentimentos.

A FORÇA CRIADORA DO PENSAMENTO

Tudo o que o homem criou foi primeiramente um pensamento. Os aviões, os computadores, o telefone, o rádio... foram antes pensamentos na mente de alguém. Isso nos mostra que tudo o que criamos no mundo físico criamos primeiro no mundo não físico, ou espiritual, como prefiro tratar. Isso nos mostra, ainda, que nada, mas nada mesmo, é impossível. Uma vez que tudo o que existe no mundo espiritual pode vir a se materializar no mundo físico, as coisas chamadas impossíveis deixam de existir, porque os pensamentos são ilimitados e, se eu posso pensar, eu posso criar.

É espantosa a importância dos pensamentos. Eles movem o mundo. Eles ditam os caminhos. As grandes

descobertas foram grandes pensamentos. As grandes catástrofes foram grandes pensamentos, só que em mentes negativas. Você pode mudar a sua vida. Você pode mudar o mundo. Você pode mudar a sua maneira de pensar. Logo, você pode tudo.

Mas há uma compreensão que você precisa ter. Vivemos em um Universo de energia. Tudo é energia. Os pensamentos são energia. Os pensamentos são energia vibrando em uma determinada frequência. Cada vez que você pensa, está emitindo vibrações e essas vibrações modificam o estado das coisas. Essas vibrações modificam o Universo, criando situações novas, criando coisas novas.

Nesse momento, você deve estar se perguntando: “Mas, se é assim, os pensamentos são, ao mesmo

tempo, um aliado poderoso e um inimigo poderoso, pois eu tanto posso pensar em riqueza, como posso pensar em um desastre?” A resposta é que, felizmente, existe uma lacuna. Existe uma lacuna entre você e o que você criou por meio de seus pensamentos. Imagine que seus pensamentos são balões flutuando no céu. Cada novo pensamento que você tem cria um novo balão a flutuar no céu. Há uma lacuna, há uma distância entre você e aquilo que você criou por meio de seus pensamentos. Você precisa fechar essa lacuna, para ter acesso aos balões.

Não adianta pensar positivo. Não adianta pensar em prosperidade, riqueza ou em uma casa nova, se não preencher a lacuna que haverá entre essas coisas criadas pelos seus pensamentos e você.

Você precisa fechar essa lacuna, para atrair aquilo que criou por meio dos seus pensamentos.

E a fórmula mágica para fechar a lacuna é o sentimento. É o sentimento que vai ligar você ao que você criou por meio de seus pensamentos. É o sentimento que vai atrair as coisas que criou por meio dos seus pensamentos. É o sentimento que vai determinar quais das coisas em que pensou vão se materializar no mundo físico. Não adianta pensar positivo, se não tiver um sentimento positivo. Não adianta pensar em riqueza, se não tiver o sentimento de riqueza.

Tudo no Universo é energia e essa energia pode ser moldada, pode ser transformada em qualquer coisa por meio de nossos pensamentos.

Podemos obter na vida tudo aquilo que queremos, pois temos o poder de criar qualquer coisa por meio de nossos pensamentos e temos o poder de atrair o que criamos por meio de nossos sentimentos.

O que vai fazer com os seus pensamentos? O que vai fazer com os seus sentimentos? Você tem o poder de mudar seu destino. Você tem o poder de transformar sua vida. Comece essa transformação agora mesmo. Não deixe para amanhã! O amanhã não existe. Você é incapaz de viver o amanhã. Só o hoje, só o agora é importante. O único pão que pode comer é o pão de hoje. Portanto, mude agora! Comece agora a pensar positivo e, ao mesmo tempo, desenvolva um sentimento positivo a respeito daquilo em que está pensando, e coisas positivas serão atraídas.

Comece agora a ocupar a sua mente com pensamentos bons, dignos e prósperos. Sinta-se bem, digno e próspero. E vai atrair coisas boas, dignas e prósperas para a sua vida.

A mágoa, o rancor e o ódio são sementes que se multiplicam em si mesmas e não devem ter lugar nos seus pensamentos. Mas, se, mesmo assim, a mágoa, o rancor e o ódio penetrarem na sua mente, não lhes dê valor, não os transforme em sentimentos. Assim, eles serão meros balões a flutuar no céu e nunca serão atraídos.

Deseje aos seus inimigos saúde, felicidade e riqueza. Isso vai ajudar a desenvolver sentimentos acerca de saúde, felicidade e riqueza, e, uma vez que desenvolveu esses sentimentos, elas chegarão.

Quando pensa em saúde, felicidade e riqueza, está criando essas coisas no Universo. E, quando as deseja para outras pessoas, está criando um sentimento acerca delas. E é esse sentimento que vai atrair saúde, felicidade e riqueza.

Toda mudança possível para você é interior. Não adianta procurar por aí soluções para seus problemas. Não adianta procurar por aí soluções para sua vida. Tudo o que existe no seu mundo físico, existiu antes intimamente. Tudo o que existirá em seu mundo físico existirá antes intimamente. Volte-se para dentro! Volte-se para si! Volte-se para o mundo espiritual. Transforme os seus pensamentos, transforme os seus sentimentos e a sua vida vai se transformar na mesma proporção.

A LEI DA ATRAÇÃO

O que estamos buscando todos nós neste Universo complexo de tantas perguntas sem respostas? Neste planeta Terra de tanta competitividade, o que estamos buscando afinal? O que você quer? Uma casa, um carro, dinheiro, felicidade, prosperidade? O certo é que todos nós estamos em busca de alguma coisa. Todos nós temos desejos. Todos nós temos sonhos. Todos nós queremos alguma coisa.

Mas o que preciso fazer para alcançar os meus objetivos? Qual o segredo para realizar os meus sonhos? Por que algumas pessoas são ricas e outras vivem na miséria? Por que algumas pessoas vivem relacionamentos harmoniosos e outras vivem em constante atrito com os seus companheiros?

Por que algumas pessoas têm uma vida próspera e outras vivem na penúria? Isso é sorte ou azar? É o destino? Nada disso: é a lei da atração.

Você é o dono do seu próprio destino. Você atrai para a sua vida tudo o que acontece nela. Você é o criador de tudo aquilo que já teve, de tudo aquilo que tem e de tudo aquilo que um dia vai ter. E tudo isso acontece em vista da lei da atração.

O Universo rege-se por determinadas leis. A atração é uma delas. Pare por um instante e olhe ao seu redor.

Pessoas ricas ficam cada vez mais ricas. Quem tem dinheiro tem cada vez mais dinheiro. Pessoas felizes ficam cada vez mais felizes. Pessoas de sucesso têm cada vez mais sucesso.

E assim ocorre em todas as situações da vida. Isso não tem a ver com educação, não tem a ver com sorte ou azar, não tem a ver com trabalho, não tem a ver com dedicação ou com qualquer outra coisa. Isso ocorre devido à lei da atração. Riqueza atrai riqueza. Dinheiro atrai dinheiro. Felicidade atrai felicidade. Sucesso atrai sucesso. Essas pessoas, consciente ou inconscientemente, estão utilizando a lei da atração. Essas pessoas estão atraindo essas coisas a elas.

Mas você deve estar se perguntando: “Como faço para atrair essas coisas? Se dinheiro atrai dinheiro, como posso atrair dinheiro, se não tenho dinheiro? Como posso atrair dinheiro, se o que tenho é um monte de dívidas?” A resposta, o bonito em tudo isso, é que você pode, sim, atrair todas essas coisas. Você pode atrair tudo aquilo que deseja, simplesmente utilizando a lei da atração.

A primeira coisa que tem que compreender é que não é a coisa em si que atrai. Não adianta colocar uma nota de 100 reais em uma caixa e ficar esperando que, em uma semana ou em um mês, vai abrir a caixa e nela haverá um monte de notas de 100. Isso não vai acontecer. A nota de 100 reais não vai se auto multiplicar nem vai atrair outras notas de dinheiro para dentro da caixa. Você vai abrir a caixa e o que vai encontrar é a nota de 100 reais que colocou lá. Não é assim que funciona a lei da atração. Não é a coisa em si que atrai.

O que atrai é o sentimento em relação àquilo que você quer. O que atrai dinheiro é sentimento de dinheiro. O que atrai riqueza é o sentimento de riqueza. O que atrai felicidade é o sentimento de felicidade.

Claro que, se você tem muito dinheiro, é natural que tenha esse sentimento de muito dinheiro, pois está vendo muito dinheiro ali na sua frente. Se você é uma pessoa de sucesso, é natural que tenha esse sentimento de sucesso. Mas saiba que o sentimento de dinheiro antecedeu ao dinheiro e o sentimento de sucesso antecedeu ao sucesso.

Uma coisa muito importante a ser compreendida é que para a lei da atração não importa a quantidade ou o tamanho do seu desejo. A lei da atração não opera por meio de uma balança ou de um contador ou de uma fita métrica. A lei da atração vai responder aos seus sentimentos.

E é aí que a “brincadeira” se torna emocionante. Você pode partir do exato lugar, da

exata condição em que se encontra. Se é mais dinheiro o que quer, pegue uma nota de qualquer valor e passe a se sentir bem em relação a ela, passe a se sentir bem em relação ao dinheiro. Imagine como vai se sentir com muito dinheiro. Imagine as coisas que vai poder comprar. Imagine as coisas que vai poder fazer. Vai comprar um carro. Vai comprar uma casa. Vai dar uma vida melhor a sua família. Imagine o que quer e as coisas que vai poder fazer com aquilo que quer. Aí vai estar sintonizado com a lei da atração. Aí vai ter desenvolvido um sentimento acerca daquilo que quer e a lei da atração vai atrair. É sempre assim, nunca falha!

Outra coisa importante a ser compreendida é que você não precisa se preocupar acerca de como aquilo

que deseja, como aquilo que quer, virá. O como não é problema seu. Esse problema é da lei da atração. Não se preocupe com o como. “Terceirize” o como para a lei da atração (para o Universo). A lei da atração (o Universo) vai encontrar a forma mais simples e mais rápida de concretizar o seu desejo. Tudo o que precisa fazer é desenvolver o sentimento em relação ao que quer.

Você pode partir do exato lugar em que está. Pode começar da exata situação em que se encontra. Se está infeliz, imagine algo que o deixa feliz. Pode ser uma pessoa querida. Pode ser seu trabalho. Pode ser a sua visão. Pode ser o simples fato de estar vivo. Pode ser o simples fato de estar lendo este livro. E esse sentimento de felicidade vai trazer mais felicidade.

Se você quer o companheiro ou a companheira ideal, imagine as características da pessoa que quer. Imagine as coisas boas que vai fazer ao lado dessa pessoa. Imagine as coisas boas que essa pessoa pode proporcionar. E esse sentimento acerca da pessoa ideal vai atrair a pessoa certa. Nunca se concentre em alguém em específico. Quando se concentra em alguém em específico, corre o risco de se decepcionar, pois pode não ser a pessoa que esse alguém em específico deseja. Deixe a lei da atração encontrar a pessoa certa. Ela sabe como fazer isso e vai encontrar a pessoa ideal. Vai encontrar a pessoa que é, ao mesmo tempo, a que você deseja e a que deseja você.

Agora você sabe como funciona a lei da atração. Agora sabe como utilizar a lei da atração. Pense nas maravilhas que pode conseguir.

Você tem a ferramenta para realizar os seus sonhos. Quer saúde, concentre-se em saúde e desenvolva o sentimento de saúde. Quer sucesso, concentre-se em sucesso e desenvolva o sentimento de sucesso. Quer prosperidade, concentre-se em prosperidade e desenvolva o sentimento de prosperidade.

Não desperdice as suas energias com coisas que não quer. É importante que saiba as coisas que não quer, porque isso vai lhe mostrar as coisas que quer. Se está doente, infeliz, endividado, e daí? Isso não importa. Isso é o que não quer. Você quer saúde, felicidade, riqueza. É isso o que importa. O importante é aquilo que quer. É para as coisas que quer que vai direcionar os seus pensamentos.

É para as coisas que quer que vai direcionar as suas

energias. É para as coisas que quer que vai direcionar os seus sentimentos.

Quando se concentra nas coisas que quer, quando passa a dar atenção às coisas que quer, está em sintonia com o Universo, está indo a favor da correnteza, está em harmonia com a lei da atração. E esse sentimento acerca daquilo que quer vai atrair aquilo que quer. É exatamente assim que vai ser. A lei da atração nunca falha. Seja grato por isso. Agradeça ao Universo pelas coisas boas que tem. E o Universo, por meio da lei da atração, em uma espécie de mágica, vai dar cada vez mais coisas boas. É sempre assim... Nunca falha!

Agora, você chegou no alto da montanha. Agora você chegou no ponto exato. E chegou pela compreensão.

Chegou porque, finalmente, compreendeu o verdadeiro sentido da frase “siga a sua felicidade”. Antes de fazer qualquer coisa, imagine como vai se sentir fazendo isso. Se o sentimento for bom, faça! Se o sentimento for ruim, não faça! Você compreendeu o segredo. O sentimento vai indicar se está no caminho certo ou não. Não importa o que seja. Se vai se sentir feliz fazendo, faça! Tudo o que faz você se sentir bem, tudo o que faz você se sentir feliz vai colocar você em sintonia com o Universo, vai colocar você em sintonia com a lei da atração.

Você veio para este mundo para ser feliz. A sua missão no Universo é encontrar a felicidade. Faça tudo aquilo que vai deixar você feliz e dessa maneira vai atrair mais e mais felicidade. A felicidade é o caminho. A felicidade é o seu destino. Siga a sua felicidade!

UMA PALAVRA FINAL

Se você não acredita em imortalidade; se você não acredita em um ser criador; se você não acredita em nada do que foi escrito neste livro; se você acredita que a ciência está correta quanto à nossa existência; se você acredita que tudo o que existe é fruto do acaso; se você acredita que tudo o que existe é resultado de uma combinação de coisas e situações, ainda assim resta a você uma esperança: "Quem sabe um dia tudo aquilo que integra o seu ser hoje voltará a essa mesma combinação e você voltará a existir. Acha difícil? Mas não é tão difícil quanto parece. Basta pensar que tem a eternidade para esperar por isso." (Autoria própria).

SOBRE O AUTOR

Noi Melo, escritor brasileiro, acredita que compreender a vida é a chave para a materialização dos desejos. Insere-se no gênero da literatura de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, explorando conceitos filosóficos, psicológicos e espirituais. Destaca-se por apresentar uma abordagem clara e motivadora, incentivando o leitor a reavaliar suas crenças e a assumir um papel ativo na construção da própria realidade.

Um guia prático para compreender a vida e materializar desejos:

Com o **Manual da Vida**, descubra qual é o seu propósito e transforme a sua realidade por meio do autoconhecimento e de estratégias poderosas para ter clareza, felicidade e abundância.

Destaque: Assistente de Inteligência Artificial incluso:

Ao adquirir o livro, você ganha acesso a um assistente virtual exclusivo, disponível 24 horas por dia no seu celular ou computador, com respostas personalizadas e confidenciais para os seus desafios. **Um mentor particular ao seu lado.** Este livro, junto com o assistente, oferece ferramentas simples, eficazes e validadas, para que você possa:

- **reconectar-se com o universo:** entenda a sua essência e sinta-se parte de algo maior. "Quem é você? Qual o seu lugar no mundo?";
- **dominar a sua mente:** liberte-se de crenças limitantes e molde a realidade que deseja; e
- **atrair abundância:** abra portas para a prosperidade e a realização com a Lei da Atração.

Leia o **Manual da Vida** agora e materialize os seus desejos por meio do poder das ferramentas e com a ajuda do seu assistente pessoal!

