

CAPÍTULO XII – A DEPRESSÃO E A FABRICAÇÃO DAS DOENÇAS

^(1º) Na minha opinião, a depressão é um dos primeiros estágios de uma crise psicológica — e a porta de entrada pra outras doenças. Hoje, ela é vista como uma forma de instabilidade psicológica intimamente ligada à insanidade mental. Mas, há situações em que *não* se deprimir é que seria, realmente, a verdadeira loucura.

^(2º) Veja o caso de um assassinato, por exemplo. É possível que a vítima entre em depressão, enquanto o assassino permaneça frio e indiferente — parecendo estável. Mas isso não é sinal de sanidade. O mesmo vale pro *bullying*, um termo moderno pruma espécie de inquisição em grupo por motivos triviais. Aqueles que participam disso podem parecer estáveis por fora, mas eles não são mentalmente saudáveis — e é exatamente por isso que eles se envolvem em comportamentos tão doentios.

^(3º) Ao mesmo tempo, as pessoas têm dificuldade de entender o que a loucura realmente é — porque qualquer um que ouse desafiar a dominação acaba sendo rotulado de louco. Isso distorce os nossos pontos de referência e a nossa compreensão da realidade.

^(4º) O sistema hierárquico em que nós vivemos — projetado pra servir às oligarquias — leva as pessoas a rebaixarem outras psicologicamente. Pra muitos, a perseguição se tornou uma fonte de prazer. E quando eu entrei em depressão, principalmente por estar sendo perseguida, os médicos tentaram me forçar a tomar antidepressivos. Mas eu acredito que é melhor abandonar as situações deprimentes do que tomar remédios apenas pra suportá-las.

^(5º) A distorção do conceito de loucura na sociedade é um problema sério — pois esse é um ponto de referência importante. Jesus, por exemplo, também foi chamado de louco. E Ele usou aquele momento pra fazer um poderoso alerta registrado na Bíblia, em *Matheus 5:22*⁴³⁸ — um versículo que tem um significado profundo pra nós. Essa situação me mostra que: HÁ MILÊNIO, INDIVÍDUOS IGNORANTES, INVEJOSOS E INSANOS, ENLOUQUECEM A SI E AOS SEUS FILHOS, CHAMANDO DE LOUCOS OS GÊNIO. A nossa sociedade fica enlouquecida porque ela inverte os seus padrões, tratando os verdadeiramente sábios como se fossem loucos e os verdadeiramente insanos como se estivessem certos.

^(6º) Muitos gênios só foram reconhecidos depois de mortos — após serem perseguidos pelos seus conhecimentos. Isso ainda acontece, pareça ou não. O dominista é alguém que *parece* estável, mas na verdade é desequilibrado — alguém que tenta desestabilizar os dominados, só pra rotulá-los de loucos.

^(7º) A severidade com que a Bíblia em *Matheus 5:22*, trata os insultos — especialmente quando alguém é chamado de “louco” — nos lembra de quão relativa é a idéia de loucura. Nós vemos pessoas sofrendo de insanidade — os mesmos “endemoniados” do tempo terrestre de Jesus, e percebemos que é isso mesmo que elas são: pessoas dominadas pelos seus demônios interiores. O texto bíblico nos convida a compreender que o “louco” não existe, mas todas as pessoas podem se sentir enlouquecidas diante das situações pras quais elas não estejam preparadas psicologicamente.

⁴³⁸ BÍBLIA, *Matheus 5:22* — “Mas eu vos digo: todo aquele que se irar contra o seu irmão será castigado pelos juízes. Aquele que disser ao seu irmão: Raca, será castigado pelo Grande Conselho. Aquele que lhe disser: Louco, será condenado ao fogo da geena.”

^(8º) Eu não nego a existência de espíritos perturbadores. Historicamente, eles foram chamados de “demônios” justamente por terem sido tomados pelos seus demônios interiores. Mas eles só podem nos afetar se algo dentro de nós ressoar com eles. Espíritos malignos só ganham poder sobre nós quando a semente desse mesmo mal já está dentro de nós.

^(9º) E não são apenas espíritos desencarnados — também existem obsessores encarnados e, muitas vezes, não são os “vivos” que são perturbados pelos espíritos, mas o contrário. Às vezes, são os “vivos” que perturbam os espíritos, provocando uma reação daqueles que não suportam mais as suas críticas tóxicas. Ainda assim, o que é previsível é o seguinte: os obsessores encarnados de hoje são os desencarnados de amanhã.

^(10º) Sinceramente, eu fico paralisada quando eu encontro pessoas — especialmente cristãos — que acreditam em anjos e demônios, mas negam a existência de espíritos. A Bíblia menciona anjos e demônios, sim, mas ela não descreve a criação de seres celestiais, o que nos leva a crer que eles sejam simplesmente espíritos bons ou maus — espíritos dominados por sentimentos angelicais ou demoníacos. A idéia de seres celestiais vem de outras tradições, como o islamismo — que surgiu muito depois da Bíblia — ou o Zoroastrismo⁴³⁹, uma das religiões mais antigas.

^(11º) Algumas partes da Bíblia são interpretadas por alguns religiosos como se elas se referissem à criação de seres celestiais, anjos, e à existência de Lúcifer⁴⁴⁰, mas essas são interpretações forçadas sem nada que as fundamente. Jesus dizia “em verdade e verdade vos digo”, porque Ele não falava em códigos e metáforas e quando Ele diz “inimigo” ele não está suavizando as suas palavras pra evitar o nome do diabo, Ele está dizendo exatamente o que é, um espírito inimigo. Mesmo as parábolas que Ele contou, não eram sobre coisas imaginárias, mas sim sobre realidades cotidianas, o que me faz duvidar das passagens que se afastam disso.

^(12º) Os cristãos foram sempre assassinados por dominadores de algum tipo, pois a libertação espiritual vai contra o controle. Eu acredito, inclusive, que a revelação de os cristãos se comunicarem com espíritos pode ter sido uma das principais razões pro assassinato dos primeiros cristãos. Moisés a proibiu, mas Jesus a fez várias vezes, dialogando com anjos e demônios. A Sua obra era apoiada em expulsar demônios e, pra isso, Ele conversava com eles. Além disso, Ele ordenou que os Seus discípulos continuassem expulsando demônios — razão suficiente pra qualquer fanático devoto às leis de Moisés querer matá-los⁴⁴¹.

^(13º) Hoje, entretanto, os evangélicos perseguem os espíritas por se comunicarem com espíritos. Ao mesmo tempo, Jesus veio entre os Judeus pra confirmar a existência de um Deus único que tem uma personalidade de Pai e que não é apenas uma força ou um conjunto de espíritos como alguns espíritas acreditam. Se fosse esse o caso, Ele teria ido aos gregos ou aos romanos. No entanto, Ele enfrentou as visões politeístas. O “Eu sou” é a personalidade perfeita de Deus e uma busca incessante pra nós.

⁴³⁹ Zoroastrismo — também conhecido como *masdeísmo*, é uma das religiões mais antigas do mundo ainda praticada. Ele se originou na antiga Pérsia, o que hoje corresponde ao Irã e a partes do Afeganistão. O fundador do zoroastrismo é Zoroastro, também conhecido como Zarathustra, que se acredita ter vivido por volta de 1500 a.C., embora as datas exatas possam variar conforme diferentes fontes e estudiosos.

⁴⁴⁰ Na Bíblia, em *Colossenses* 1:16 Paulo cita a criação de seres visíveis e invisíveis, mas não anjos e demônios, pois os espíritos em geral são invisíveis; em *Isaías* 14:12-15, Isaías se refere a Acaz, rei da Babilônia, muitos religiosos interpretam que é Lúcifer, mas a sua identidade é falada no versículo 28, além do que, se refere a uma situação de derrota e não de poder; em *Ezequiel* 28:12-17, Ezequiel se refere ao príncipe de Tiro, o qual Ezequiel diz claramente se tratar de um homem no versículo 2.

⁴⁴¹ BÍBLIA, *Lucas* 9:14, 25, *Marcos* 9:14-32, *Matheus*, 17:14-23, 19-21, entre outros.

^(14º) Todos devem entender que Deus e Jesus não poderiam escolher pessoas perfeitas pra realizar a Sua obra — ainda hoje isso não é possível. Então, mesmo a Bíblia, ou as opiniões de espíritos elevados têm que ser vistas com o entendimento de que elas ainda são imperfeitas, podendo suportar a nossa discordância em algum ponto. Contudo, se eu sou cristã e conheço a Bíblia eu não posso ignorar a existência de espíritos, pois Jesus os coloca em posição central.

^(15º) Assim sendo, hoje, as doenças mentais como a esquizofrenia, nas quais as pessoas afirmam conversar com seres invisíveis, deveriam ser vistas como questionáveis. Afinal, Chico Xavier escreveu bem mais do que 400 livros com a linguagem altamente refinada e trabalhou intensamente dando inúmeros sinais pra milhares de testemunhas de que ele estava em contato com seres invisíveis. Alguns poderiam confundir-lo com um esquizofrênico, mas a sua obra é tão notável que quem a conhece não tem dúvidas de que ele teve contatos espirituais e de que essa obra é pro bem da humanidade. Inclusive, eu sugiro que as pessoas leiam os seus livros ainda que seja acreditando que eles são ficcionais, pois eles nos acrescentam muito em termos mentais — como poucos livros de ficção conseguem fazer.

^(16º) Quem pode afirmar com certeza se um esquizofrênico vê personagens fictícios ou espíritos reais? Nós não podemos descartar sequer a possibilidade das suas sensações de perseguição serem reais, pois há muitos atos encobertos de perseguição e de subjugação na humanidade.

^(17º) Todos nós somos como cientistas. A maior parte das pessoas estuda a loucura como eu — enlouquecendo. Mas a loucura é um estado de confusão mental e de perda de identidade que pode ser curado. Eu me esforço pra ser uma ponte pro entendimento e pra recuperação psicológica, mostrando uma saída dessa escuridão, como alguém que já visitou esse inferno pessoal e pode guiar outros pra fora dele.

^(18º) As nossas doenças são, antes de tudo, de natureza espiritual. Quando Jesus curava os doentes, Ele os advertia que não tornassem a pecar, indicando diretamente consequências espirituais. O pecado consiste em ações que violam os dois mandamentos cristãos decorrentes da quebra da Lei do amor por meio de maus sentimentos, maus pensamentos e más atitudes. A loucura é um sintoma de que a pessoa cometeu pecados e está fazendo a sua reparação, o seu pagamento. Nenhuma condenação é definitiva, mas os pecados contra o Espírito Santo — aqueles que levam à loucura e que são mencionados na Bíblia em *Matheus 5:22* — são considerados imperdoáveis, ou seja, exigem o seu pagamento, assim como as dívidas devem ser pagas se não forem perdoadas.

^(19º) Esse versículo, *Matheus 5:22*, pode ser dividido em três partes. Na primeira parte está escrito: “*Todo aquele que se irar contra o seu irmão será castigado pelos juízes*”. Esses juízes somos nós — espíritos que erram, encarnados ou não. Se nós nos iramos contra alguém, alguns reagirão contra nós pra defender quem nós condenamos enquanto outros nos julgarão indignos pra criticar. Se nós dermos raiva, nós receberemos raiva.

^(20º) E quanto à referência a *Raca*, que está escrita na segunda parte? “*Aquele que disser ao seu irmão: Raca, será castigado pelo Grande Conselho*”. “*Raca*” é um insulto à inteligência de alguém, semelhante à cabeça vazia, como são os xingamentos que comparam pessoas com animais. Agora, o “Grande Conselho” se refere à grande consciência que nos dá a inteligência — o Inconsciente Coletivo, que é o Espírito Santo.

^(21º) Insultar a inteligência de alguém equivale a insultar o Espírito Santo, a fonte da nossa inteligência. Essa blasfêmia requer reparação, reduzindo, temporariamente, a nossa própria capacidade intelectual. Nós usamos palavras que diminuem a inteligência de alguém e, em troca, a nossa é diminuída — embora, neste caso, de uma forma relativamente branda.

^(22º) E na última parte, é dito: “*Aquele que lhe disser: ‘louco’, será condenado ao fogo da geena.*” O fogo do inferno é a materialização do tormento decorrente da confusão mental, provocada pelo enlouquecimento, pela perda da alma. Assim, mais uma vez, nós recebemos o que nós damos. As pessoas enlouquecem, mas Deus está em cada um de nós, que somos feitos à sua semelhança, e Ele não é louco; por isso, ao cometermos essa blasfêmia, nós enlouquecemos. Nós podemos até dizer que alguém enlouqueceu ou que faz loucuras, mas nós não devemos rotulá-lo como louco.

^(23º) Este capítulo é o local perfeito do livro pra eu anotar que a minha linguagem só se tornou completamente inteligível depois que eu removi todos os rótulos que eu costumava colocar nas pessoas, chamando-as de loucas. Nós somos seres reflexivos; quando nós rotulamos os outros como loucos, nós internalizamos isso e nos abrimos pra nossa própria loucura. E esse versículo bíblico explica muito bem o que aconteceu comigo.

^(24º) Na primeira edição, eu rotulava muitos como loucos, dizendo que essa era a natureza humana porque se desviava da lógica natural. Mas, na segunda, eu evito usar tais palavras. Agora eu vejo que é o oposto — que a verdadeira loucura está na desordem que o dominismo impõe, expondo a insanidade do sistema, não das pessoas.

^(25º) E, no entanto, por enquanto, nenhuma religião compreende totalmente essas coisas. Às vezes, elas veem as leis divinas como algo excessivamente sobrenatural e, em outras, como algo excessivamente simplista, falhando em compreender a sua lógica. Elas ou veem os espíritos como algo abstrato, ou veem Deus, o Espírito Santo e Jesus dessa maneira.

^(26º) Quando eu trabalhei com alguns jovens na saúde mental deles, eu costumava lhes dizer que eu estava tentando ajudá-los antes de eles enlouquecessem — pois todos perdem a razão em algum momento. E eu, inclusive, ainda acho possível que essa seja a realidade da maior parte das pessoas. Mas é muito diferente do meu pensamento naquela época. Eu achava que todos eram loucos — como todo “*bom louco*” costuma pensar...A loucura é o oposto da inteligência espiritual. É por isso que as religiões desempenham um papel tão importante na estabilização das pessoas. No entanto, há também um lado da loucura que é explorado pro lucro por meio da venda de medicamentos, e outro que se mistura com a política. Os médicos atuais, muitas vezes, não conseguem enxergar a sua cura até mesmo nos casos mais simples. Como resultado, o seu diagnóstico também se torna uma ferramenta política e social — um veredicto contra quem ela é alegada, levando à sua morte social.

^(27º) Num mundo cheio de perseguições, surge a pergunta: quem é menos insano — o perseguidor ou o perseguido? Se a perseguição afeta a identidade de todos, restará alguém com sanidade suficiente pra avaliar a sua própria condição ou a dos outros?

^(28º) A “honra objetiva” é a maneira como nós somos percebidos socialmente, mas é uma medida falha porque a nossa sociedade é formada por pessoas injustiçadas e sem voz — pessoas condicionadas a falar mal umas das outras. Isso, por sua vez, afeta a nossa “honra subjetiva” que é a nossa autoimagem, levando a sérias consequências psicológicas.

^(29º) A honra subjetiva é a expressão do que nós pensamos sobre nós mesmos. A nossa meta deve ser até mesmo ter segurança em relação a isso dentro de nós. Contudo, essa se torna uma tarefa difícil por ela ser afetada negativamente pelas influências sociais — não apenas pela maledicência, mas também pela mais-valia capitalista. Os doministas são sagazes, inclusive, no sentido de manter a população oprimida pra que ela mantenha esse sistema pela maledicência. Por tudo isso, nós podemos ver que nós vivemos numa sociedade que fabrica a depressão por rebaixar as pessoas sistematicamente.

^(30º) As crises de identidade, atualmente, são o padrão e não a exceção. A incerteza sobre o próprio valor torna as pessoas mais fáceis de controlar. Muitas não conseguem dizer sequer se, de uma maneira geral, elas são boas ou ruins. A nossa sociedade, inclusive, contribui pra deprimir ao ditar até quem tem permissão pra expressar emoções — como na afirmação de que “os homens não choram” — provocando o choro de uns enquanto força outros a suprimi-lo. Mas Deus é bom e, como nós fomos feitos à Sua imagem, nossa natureza também é boa — mesmo que nem sempre seja esse o lado que nós mais mostramos.

^(31º) Eu entendo que quase todos os casos da doença depressão se desenvolvem porque os sentimentos depressivos são persistentemente provocados e desprezados. É por isso que eu questiono até a depressão atribuída a desequilíbrios hormonais, defendendo que uma mente bem-trabalhada pode prevenir esses distúrbios.

^(32º) A depressão, entendida como uma condição médica, sugere danos ocultos no cérebro, alterando a sua química e o seu funcionamento. Isso pode se desenvolver em outras doenças psicológicas ou físicas. A visão de mundo do indivíduo é distorcida pela química cerebral instável, levando-o a interpretar a realidade com erros.

^(33º) A depressão é uma farsante — ela apresenta uma percepção que compete com a compreensão correta do indivíduo dentro do seu próprio corpo. A pessoa para de enxergar a verdade e, em vez disso, percebe uma mentira moldada pelas suas emoções. O cérebro reage com uma química desequilibrada a desafetos e ameaças, muitas vezes, inexistentes, levando à derrota emocional e psicológica da pessoa.

^(34º) A tendência do dominismo é construir mentes depressivas porque ele é uma ideologia que precisa desprezar o sofrimento alheio pra se manter. A nossa sociedade, por exemplo, impõe uma carga de trabalho excessiva às pessoas que é deprimente, mas isso é tratado como se fosse uma situação abstrata, subjetiva ou inexistente. No entanto, por ser insuportável, inevitavelmente ela leva a vários desgastes físicos e mentais, sendo a depressão um exemplo.

^(35º) No nosso sistema, o ponto de vista derrotista ajuda muito o capitalismo — assim como tem ajudado os sistemas de escravização por milênios — a forçar as pessoas a trabalhar em excesso. Elas constroem o sistema, mas elas não têm tempo pra usufruir dele, pois poucos são os incluídos.

^(36º) O modo de agir da dominação que leva à depressão, inclusive, se repete em vários cenários. O dominado permanece preso pelo amor às pessoas com as quais ele convive. No entanto, como a sociedade atribui papéis e hierarquias, as pessoas acreditam que devem tirar vantagens dos seus subordinados devido às credenciais que elas receberam do sistema — credenciais que alimentam a sua vaidade. Como resultado, alguns exploram as amizades dos outros enquanto os rebaixam, mantendo a sociedade sob controle e promovendo relacionamentos interpessoais que subtraem os valores espirituais em vez de acrescentar.

^(37º) Por causa dessa estrutura, as pessoas se tornam doministas. Elas se comportam como obsessores encarnados, drenando a energia dos seus dominados. E, embora as energias físicas possam ser neutras, o mesmo não pode ser dito das energias espirituais — esses relacionamentos geralmente desenvolvem sentimentos destrutivos. Negar os outros é como negar a si mesmo, pois, apesar das diferenças, nós compartilhamos semelhanças fundamentais.

^(38º) No sistema dominista, até os detentores do poder se sentem insatisfeitos porque o dominismo é uma rede de insatisfações. Como resultado, todos têm muitas razões pra se sentirem deprimidos, mas o dominista descarrega os seus maus sentimentos no dominado, pois o sistema sugere que ele tem o direito de fazer isso.

^(39º) Os doministas, como todos os seres humanos neste planeta, têm problemas de identidade e necessitam de se definir. Muitas vezes, o murmúrio que eles provocam no outro é percebido como uma maneira de definir quem eles são. Isso pode se transformar numa espécie de troféu, no qual eles pensam: “Coitado(a), ele(a) está tão abaixo de mim!”. Esse processo de autodefinição através do murmúrio do outro se torna um ciclo vicioso porque, quando nós vemos as pessoas expondo os seus conflitos psicológicos, instintivamente nós limpamos esses conflitos em nós.

^(40º) Por exemplo, se o indivíduo sente raiva, mas consegue transferi-la pro outro, quando ele vê o outro num acesso de raiva no seu lugar, ele se sente aliviado. Nessa situação, é como se ele recebesse uma resposta — um retorno — pros seus próprios sentimentos negativos, permitindo que ele se livre deles. No entanto essa é uma forma forçada e doentia de liberação emocional.

^(41º) A maneira correta de lidar com a raiva é processá-la sem passá-la adiante. A pessoa deve abordar isso em fases na qual ela se dá uma resposta. Numa fase, ela poderá dizer a si mesma: “Sim, você sofreu um mal”; ou ainda “Não, o que você experimentou não foi um dano, mas apenas um desacordo”. Em outra fase ela deve determinar se terá que tomar alguma atitude pra se defender ou se o problema se resolverá sozinho. Isso é importante porque, quando alguém está deprimido, ele tende a exagerar nas suas emoções. Se o problema pertence apenas ao mundo das idéias e não há uma maneira nobre de lidar com isso, o melhor é ter paciência — esperar até que os sentimentos negativos desapareçam naturalmente.

^(42º) Por fim, depois de reconhecer a sua raiva, a pessoa não deve apoiá-la. Nós não temos o direito de ter raiva, pois nós também somos imperfeitos e a vida em si é feita de imperfeições. O verdadeiro erro é nós nos apegarmos aos sentimentos negativos.

^(43º) A transferência dos maus sentimentos que nós citamos é bem ilustrada pela metáfora do *gato da bruxa*, inspirada no filme *Sortilégio de Amor*⁴⁴². Na história, as bruxas transferiam os seus sentimentos pros seus gatos, pois elas não podiam chorar pra não perderem os seus poderes. Isso é semelhante a como o dominista necessita se comportar friamente pra manter as suas credenciais, por isso ele tem que transferir os seus sentimentos pra alguém sob o seu domínio.

^(44º) Mas nós todos temos a tendência de nos tornarmos doministas e, por mais inocentes que nos pareçam as nossas reclamações, elas também são uma tentativa de transferir os nossos sentimentos negativos. É por isso que, se nós recebemos retornos negativos ao reclamarmos, eles são bem merecidos. Isso revela a sabedoria da regra que nos diz pra não reclamar. O risco de quem reclama é adoecer — aqueles que reclamam permanecem presos num problema em vez de o resolver. Nós devemos resolver, e não ficar só reclamando.

^(45º) Eu recomendo que as pessoas escrevam os seus conflitos pra lê-los depois, ou os gravem pra ouvi-los depois, pois isso ajuda a inibi-los. Isso é como testemunhar as queixas de outra pessoa sem tê-las transferido pra ninguém. Evitar a reclamação está na regra do sr. Antônio citada na dedicatória deste livro — “não reclame, não se explique e não prometa”. A chave pra essa regra é usar menos palavras e esperar pra falar até que a vontade de dizer algo dramático passe. Depois de ouvir as suas próprias reclamações, escreva ou grave uma segunda mensagem respondendo à primeira — desta vez, confortando-se ou resolvendo o problema com lógica. Com o tempo, você aprenderá a responder mais rapidamente às suas dificuldades.

⁴⁴² *Sortilégio de Amor* – título original *Bell Book and candle*. É um filme que foi lançado em 1958 nos EUA, com Kim Novak, Jack Lemmon e James Stewart. Produzido por: Phoenix Productions, Inc. Distribuído por: Columbia Pictures. Fonte: Wikipedia. Disponível em: https://en.wikipedia.org/wiki/Bell,_Book_and_Candle

^(46º) Os diários psicológicos escritos ou gravados são de alto valor num autotratamento. Neles nós podemos expressar livremente o que nós amamos ou detestamos, ajudando a construir e proteger o nosso bem-estar psicológico. Essas avaliações são o que mais nos identifica. No entanto, se compartilhadas com outras pessoas, elas podem ser usadas contra nós.

^(47º) Todos nós precisamos fazer restaurações sistemáticas das nossas personalidades pra nos recuperarmos. É importante praticar exercícios de anotações nas quais nós nos autobiografamos, auxiliando na recuperação da nossa identidade. Se, um dia, a pessoa se perguntar “Quem sou eu?”, e encontrar algo que ela escreveu sobre si mesma — como “Eu sou uma pessoa risonha” — ela pode refletir sobre a necessidade de recuperar essa alegria.

^(48º) É por isso que, enquanto as pessoas estiverem saudáveis, eu também sugiro que elas mantenham diários psicológicos positivos — uma coletânea de boas lembranças, revisitando experiências positivas desde o início das suas vidas terrenas. Isso se assemelha a quando, ao retornar às aulas, nós fazíamos redações na escola falando sobre as nossas férias. Quem realmente nós somos pode ser encontrado nos momentos de felicidade e não nos momentos de tristeza. O mesmo acontece com as pessoas ao nosso redor.

^(49º) O ideal pra nossa estabilidade psicológica é viver na verdade, mas isso também significa que nós precisamos ser disciplinados com as nossas palavras. Cada um de nós necessita de condicionamento mental pra se expressar melhor. Nós temos que ter cuidado pra não transformar as nossas palavras numa armadilha — até mesmo pra garantir que a verdade não se transforme numa mentira.

^(50º) Muitas vezes, quando nós relemos algo que nós escrevemos, nós vemos que nós estávamos numa crise psicológica e achamos isso ridículo. Se nós não o tivéssemos escrito, talvez nós voltássemos a ter a mesma crise psicológica ridícula, mas, lendo isso, provavelmente nós não a repetiremos. O papel suporta as nossas emoções sem questionar e, nesse processo, nós estamos sempre refinando a nossa linguagem como se nós estivéssemos aprendendo a falar. E, na realidade, é isso mesmo. A nossa evolução — tanto individual quanto social — está diretamente ligada à evolução das nossas palavras.

^(51º) Pra nós nos comunicarmos de verdade, nós temos que enxugar as palavras antes de falar — pois os conflitos emocionais são o oposto da comunicação. A comunicação precisa ser um ato não conflituoso. Ao mesmo tempo, a nossa fala deve estar sempre ligada, direta ou indiretamente, a direitos e deveres. Por exemplo, há coisas sobre as quais nós temos o direito de permanecer em silêncio — portanto, nós também não podemos exigir que os outros falem sobre elas. Ninguém é obrigado a compartilhar sobre si mais do que deseja.

^(52º) Às vezes, como exercício, nós podemos tentar transmitir informações como se nós as estivéssemos passando pra outra pessoa dar um recado. Quando nós fazemos assim, as palavras devem ser reduzidas pra que elas possam ser memorizadas. Em seguida, dizemos nós mesmos. Com o tempo, o falante desenvolverá naturalmente uma maneira “limpa” de falar.

^(53º) O comando “Conta tudo”, recebido na infância, provocou uma intensa exposição dos meus conflitos psicológicos, criando uma obsessão em dizer a verdade. No entanto, essa experiência acelerou o meu desenvolvimento pessoal e refinou a minha capacidade de me expressar, tornando-se, em última análise, uma lição de sabedoria.

^(54º) Graças a eu ter exposto o meu psicológico tão abertamente, eu tenho me estudado e me tratado desde que eu me lembro. Se não fosse por isso talvez eu já estivesse desencarnada há muito tempo. Contudo, eu vejo que tentar dizer tudo o que se passa nas nossas mentes não é realmente dizer a verdade — pois, as nossas mentes estão cheias de conflitos, enquanto a

verdade, realmente, deve ser encontrada nas conclusões e não nos conflitos. Logo, nós temos que evitar expor os nossos conflitos pras pessoas que são incapazes de lidar com eles.

^(55º) Todos nós temos demônios interiores e as nossas palavras podem refletir essas partes mais sombrias de nós. E aí, nós mais nos confundimos com as nossas palavras do que nos entendemos. Nós falamos o que pensamos, mas o discurso que nós praticamos externamente também é o que nós interiorizamos. É por isso que o sistema nos ensina certas falas e, é por isso que nós precisamos aprender a falar melhor.

^(56º) Frequentemente, nem os nossos pensamentos são sinceros — eles são apenas emocionais. Mas, se nós os falamos em voz alta, nós podemos nos sentir comprometidos com eles. A pior parte é que, se a irritação nos faz falar demais, nós podemos ser traídos por qualquer um — até por nós mesmos.

^(57º) Ficar remoendo eventos passados, por exemplo, é como olhar uma imagem congelada, enquanto a vida está sempre avançando. Guardar ressentimentos é uma mentira, porque a vida só acontece uma vez. Então, nós devemos evitar reviver a dor. Os nossos maiores inimigos podem ser nós mesmos, porque nós somos os que mais influenciam os nossos próprios pensamentos. É por isso que nós devemos ajustar a nossa linguagem pra nós evitarmos nos dar conselhos ruins.

^(58º) A depressão pode ser vista como sussurrar mentiras pra nós mesmos. Ela é uma doença baseada em mentiras. Se alguém em estado depressivo enfrentar a mentira, ele destrói a depressão. Pra fazer isso ele deve parar os seus pensamentos pra examinar se eles são verdadeiros. Mas a pessoa deve fazer um esforço pra encontrar as respostas e se convencer de que ela está enfrentando uma mentira.

^(59º) Tudo passa e os sentimentos ruins também precisam passar. Observe que até mesmo os negócios jurídicos têm um prazo limitado pela prescrição e pela decadência. Em outras palavras, depois de um período determinado pela lei, certos direitos não podem ser mais cobrados, não importa as circunstâncias. Sem isso, não haveria segurança nas relações jurídicas. Da mesma forma, as nossas dívidas espirituais também não devem durar pra sempre. Diga pra si mesmo: Já passou! Ou então: “Paciência, vai passar!”

^(60º) Quando devedores, nós devemos nos esforçar pra pagar as nossas dívidas. Se o pagamento direto for impossível, nós as devemos compensar fazendo boas ações e nos perdoar. E, se nós formos os credores, nós devemos perdoar psicologicamente aqueles que não podem ou não querem pagar. Esse ato de perdão, visto sob uma perspectiva espiritual ou não, eleva a nossa compreensão e nos aproxima de uma consciência superior (Deus).

^(61º) Isso faz parte de nós não nos vitimizarmos, pois, espiritualmente ou não, tudo o que nós recebemos é merecido ou é compensado. A vitimização, que decorre de emoções negativas e da vaidade, não apenas nos sobrecarrega emocionalmente, mas também contradiz a lógica de uma inteligência superior que coordena a nossa realidade conjunta.

^(62º) A inteligência espiritual é o meio de nós encontrarmos o nosso verdadeiro deus interior, a nossa verdadeira identidade e alcançar a saúde integral. Mas, a nossa sociedade inverte a lógica desse processo pra lucrar em todas as áreas. Por não enfrentar isso, eu entendo que a psicologia acadêmica atual está atrasada.

^(63º) Na advocacia, por exemplo, os problemas acontecem por falta de prevenção. Se a lei, os direitos e os deveres, fossem devidamente observados, não haveria problemas jurídicos; mas a maioria das pessoas só olha isso depois de se deparar com problemas. O mesmo se aplica à psicologia. Se nós fortalecêssemos o nosso psicológico e nos preparássemos pra

enfrentar o mal dentro de nós e nos outros como um dos desafios dessa vida, talvez nós nunca desenvolvêssemos problemas psicológicos.

^(64º) Assim, a psicologia muitas vezes ajuda a curar traumas passados, mas não consegue realmente preveni-los — isso é algo que só a inteligência espiritual pode fazer. Além disso, na maioria das vezes, ela complica as coisas mais do que o necessário.

^(65º) Na Bíblia Jesus ensina em *Marcos 7:15* que nada há que esteja fora do humano e que, entrando nele, o possa manchar; mas o que sai do humano, isso sim é o que o mancha.

^(66º) A crítica dos fariseus quanto ao ritual de lavarem as mãos pra comer deu oportunidade a Jesus pra destacar a verdadeira fonte de impureza. Espiritualmente, o mal que nos destrói não é o que os outros nos fazem, mas o que nós mesmos fazemos. Nós devemos aprender a “digerir” o que os outros nos fazem. Os nossos demônios interiores, que nos levam aos pensamentos negativos e às más atitudes são o que, realmente, nos deixa doentes. Eles derivam do adoecimento das nossas almas e é isso o que nos torna impuros.

^(67º) O tratamento de restauração pela neurolinguística que eu sugiro é apoiado no ato de a pessoa remover os demônios de dentro de si. Trata-se, essencialmente, de dar a ela ferramentas pra dizer a verdade a si mesma e reverter as frases psicológicas negativas.

^(68º) O sucesso que eu espero desse tratamento se compara ao conseguido pelo Método de Acesso ao Inconsciente⁴⁴³, no qual, a família inteira fica curada por meio de um único paciente. O que eu observo é que, ao restaurar a personalidade de um ente da família, nós reestabelecemos o equilíbrio pros demais. E tudo isso está mais ligado a definir a identidade do humano como animal superior do que definir as doenças psicológicas — porque até mesmo os animais inferiores as têm. No entanto, se a pessoa conhece o seu diagnóstico de transtorno psicológico, ela também tem a possibilidade de trabalhar os seus efeitos até que ele desapareça.

^(69º) Eu não concordo em esconder de um paciente o seu diagnóstico. No caso de transtornos psicológicos mais profundos, eu sei que a reação do paciente é intensa ao saber sobre isso. Contudo, ele pode ser informado de uma maneira que lhe permita processar e entender gradualmente a informação. Mas, no caso de uma depressão, que pode não ter se tornado uma doença ainda ou pode ser o início de um declínio na saúde psicológica, eu sugiro uma abordagem menos invasiva e exaustiva do que os métodos convencionais.

^(70º) A estratégia, neste caso, é oferecer uma série de frases positivas e significativas pra que a pessoa encontre estabilidade rapidamente — como a frase “Já passou”, mencionada anteriormente. Às vezes, só isso pode parar uma crise de choro. O objetivo é interromper o processo que cria a química cerebral negativa já a desfazendo antes que ela se instale. Isso é simples quando é feito por meio da espiritualidade.

^(71º) O primeiro passo pra alcançar a cura da mente é se dar comandos de paz interior, deixando os seus pensamentos fluírem sem pesos emocionais, com um pouco mais de calma e distanciamento — como se você os observasse de fora. Você precisa se desacelerar e assumir os dois papéis: o de médico e o de paciente pra se analisar.

^(72º) O objetivo desse tratamento é que a pessoa venha a se reconhecer removendo as condenações — tanto sobre si quanto sobre os outros. Nesse processo, o passado deve ser visto como uma coleção de eventos necessários e irreversíveis, um resumo da vida de alguém e um material pra ser analisado, a fim de corrigir os erros no futuro. No entanto, ele não deve ser visto como algo totalmente negativo ou um peso, porque ele já se foi.

⁴⁴³ Moraes, 1994, Disponível em: <https://docplayer.com.br/65607810-As-chaves-do-inconsciente.html>

(73º) Ninguém deve se sentir culpado por erros do passado, porque o passado não pode ser curado — só o presente pode. Ao final, nós não temos outra escolha a não ser num momento errar, pra acertar em outro. Nós temos que aprender a contar os dias das nossas vidas sempre como uma dádiva, como diz o salmo 90: 12 da Bíblia: *“Ensinaí-nos a bem contar os nossos dias, pra alcançarmos o saber do coração”*.

(74º) Nós devemos nos concentrar nas memórias positivas e evitar as negativas. Mesmo quando alguém nos causa sofrimento, é importante nós nos lembrarmos dos bons momentos que nós compartilhamos com essa pessoa, substituindo as memórias ruins pelas boas. As imperfeições são o caminho pra perfeição e nós só conseguimos nos melhorar se nós aprendermos a lidar bem com elas.

(75º) Além disso, nós devemos ter cuidado com as más lembranças, pois as distorções da memória nos impedem de fazer julgamentos precisos sobre o passado. Toda vez que nós nos recordamos de um evento, nós tendemos a modificá-lo. Muitas vezes, nós alteramos o tom de voz original nas nossas recordações que nos leva a interpretações diferentes. Portanto, é essencial nós nos desligarmos da negatividade do passado pra evitar percepções distorcidas.

(76º) É fácil dizer no futuro — depois de nós já termos aprendido com os nossos erros — que as coisas poderiam ter sido diferentes. Mas a verdade é que nós só sabemos disso porque nós erramos. Reconhecer os nossos erros é essencial pro aprendizado e pra evolução pessoal.

(77º) Se, algumas vezes, acontecem coisas ruins é porque nós também precisamos que algumas coisas ruins aconteçam conosco; mas, tudo acontece como tem que acontecer e apenas o futuro é capaz de revelar o propósito por trás desses desvios. A vida é um desafio constante, e o nosso desenvolvimento vem da superação dos seus obstáculos — incluindo a superação do sofrimento.

(78º) Os fatos são relativos, e cada situação na vida nos é dada por um motivo — algo pra ser trabalhado. Muitas vezes, nós nos apegamos a situações que na realidade são problemáticas e, quando isso acontece, a vida nos envia uma espécie de alerta severo pra nos impedir de seguir no caminho errado. É aí que algo desagradável acontece.

(79º) A verdadeira cura vem de encarar as mentiras e reconhecer a verdade que vive dentro de nós. As opiniões alheias devem ser vistas apenas como sugestões pra nos ajudar a nos entender melhor — nunca como verdades absolutas.

(80º) Ao receber críticas, é importante considerar a credibilidade da fonte e não nos deixar abalar pela vaidade alheia. Muitas vezes, as pessoas tentam nos rebaixar pra se elevar ou nos culpar pra evitar encarar as próprias culpas. Muitas vezes, os defeitos que elas apontam em nós são, na verdade, delas, não nossos. Aliás, pra ser justa, nós também, tendemos a agir dessa maneira.

(81º) Hoje, a depressão afeta mais pessoas do que nunca, e há uma tendência crescente de tratá-la apenas com medicamentos. Então, nós devemos encarar a depressão como um problema coletivo, e não apenas pessoal. Todos nós precisamos aprender a lidar com as pessoas que estão passando por dificuldades e, assim como no judô superior, isso pode nos ajudar a lidar com as nossas próprias baixas emocionais — aprendendo a não nos machucar também.

(82º) A pessoa está se vitimizando? Console-a. Quem é você pra desprezar o outro. É por algo que você fez? Peça desculpas. Foi por algo que o outro fez? Bem, quando eu me lembrava de que precisava assumir o papel de ajudante, às vezes eu primeiro expressava “raiva” sobre o que a outra pessoa tinha feito — só pra absorver a raiva de quem estava se abrindo

pra mim. Mas depois dessa liberação emocional, eu sempre conversava sobre o assunto, tentando ajudar a pessoa a se livrar dos sentimentos negativos. O objetivo final era o perdão espiritual, não material.

^(83º) Não é que eu não valorize os psicólogos — longe disso. Quando se trata de saúde mental, quanto mais apoio, melhor. E, muitas vezes, o psicólogo é o único que olha nos olhos de uma pessoa deprimida e lhe dá um pouco de luz. Enquanto isso, a sociedade oferece rejeição e frieza. Pessoalmente, eu acredito que todos nós, enquanto pudermos, temos o dever de agir um pouco como psicólogos pra aqueles ao nosso redor. Faça a sua parte e deixe a sua consciência tranquila — porque até mesmo um simples sorriso seu pode ser suficiente pra tirar alguém do abismo. Assim como um olhar negativo pode empurrá-lo pra dentro dele.

^(84º) Esse mar de depressão acontece principalmente porque as pessoas são levadas a acreditar em relacionamentos falsos. Neles, os outros controlam até as suas atitudes mentais — bloqueando as suas manifestações de alegria, de prazer e outros sentimentos positivos que são libertadores, ou vinculando esses sentimentos a coisas ruins. E quando essas boas emoções se manifestam de maneira real, os opressores reagem como se algo tivesse escapado do seu controle — e então, eles se ofendem.

^(85º) Nós devemos seguir um caminho simples e atingir os sentimentos positivos diretamente, pois esses sentimentos são a nossa chave pra libertação. Os anjos são o que elimina os demônios.

^(86º) A depressão é mais do que apenas uma doença; ela é um sintoma de que nós precisamos nos tornar mais humanos. Por exemplo, a nossa sociedade atual encoraja as pessoas a se alcoolizarem pra fazerem sexo ou pra tentarem superar as tristezas ocasionadas pelo sexo. E isso reduz a profundidade emocional dos relacionamentos. O álcool é usado pelo sistema porque ele restitui temporariamente os sentimentos positivos, mas ele produz uma ilusão química e os sentimentos são falsos. Dessa forma, o álcool é uma ferramenta do sistema, levando as pessoas a relacionamentos falsos que são a raiz da opressão.

^(87º) O álcool prejudica a nossa avaliação e faz tudo parecer melhor do que realmente é. Portanto, nós devemos nos esforçar pra alcançar a amizade e os sentimentos genuínos naturalmente. Os bons sentimentos devem vir de dentro de nós. Nós devemos oferecer sentimentos positivos aos outros, pois esse é um primeiro passo pra recebê-los em troca.

^(88º) Pra enfrentar a depressão, também é fundamental eliminar as falsidades nos relacionamentos. Essa não é apenas uma questão psicológica — é um desafio difícil. Nós devemos nos distanciar ou refazer os laços abusivos pra evitar a perda do nosso verdadeiro eu. No entanto, se nós não pudermos fazer isso por razões mais fortes, então nós devemos aprender a lidar com essa situação da melhor maneira possível. Isso significa escolher o caminho mais suportável.

^(89º) Na primeira fase da formação da doença depressão, a pessoa se sente imensamente ofendida por uma razão que lhe parece muito séria, emocionalmente pesada. Entretanto, o excesso de sentimentos que surge é uma mentira. Nessa fase, nós experimentamos um pesadelo químico. O medo é a maior causa disso — ele é um demônio interior que alimenta pensamentos negativos.

^(90º) A fé combate o medo. Feliz é aquele que acredita no Criador e confia que tudo sempre caminha pro bem. Isso enfraquece o medo e fortalece a sua capacidade de suportar até que um entendimento melhor seja alcançado.

^(91º) O sofrimento continua enquanto a pessoa se apega a emoções negativas, apenas justificando-as em vez de deixá-las ir. No próximo estágio, a depressão dá lugar a uma euforia

enganosa — uma tentativa de compensar as emoções negativas anteriores. Essa fase seria uma boa oportunidade pra pessoa se livrar de todos os excessos de sentimentos, como acordar e perceber que esses sentimentos não são reais. Mas é difícil abandonar a onda positiva pra poder se estabilizar depois de suportar ondas intensas de negatividade.

^(92º) A depressão, como já foi mencionado, nem sempre é uma insensatez — existe uma certa sanidade em nós nos deprimirmos e nos prepararmos pra enfrentar quando nós nos aproximamos de algo ou de alguém que nos fere. O que a transforma numa doença é o exagero nesse sentimento, a sua persistência prolongada e a sua tendência a se espalhar por vários aspectos da vida.

^(93º) A depressão resulta de um mal funcionamento químico causado por traumas não resolvidos, afetando a forma de interpretar o mundo. Embora os eventos possam ser reais, as nossas reações emocionais a eles frequentemente são distorcidas. Reconhecer a depressão é essencial, mas ela está longe de ser uma doença incurável, apesar de algumas pessoas dizerem isso. Um desequilíbrio químico necessita de uma correção química. Eu, pessoalmente, não me adaptei bem a antidepressivos, mas eu reconheço que muitos se adaptam e realmente necessitam deles. O problema é que os melhores medicamentos costumam ser extremamente caros.

^(94º) Eu não posso generalizar a eficácia da maconha pra todos, mas, no meu caso, ela foi um complemento valioso pra alcançar a estabilidade mental — especialmente quando combinada com técnicas de restauração neurolinguística. No entanto, pra que isso funcionasse, eu tive que remover as substâncias viciantes e estimulantes que alteram o estado mental como calmantes, antidepressivos, tabaco, álcool, café e açúcar.

^(95º) Contudo, nesse meu autotratamento eu percebi que a correção química mais eficiente foi a metabolização do trauma — e isso se aplica a todos. Pra tanto, é importante fazer um esforço psicológico, usando frases que ajudem a reconstruir os canais de comunicação interna que foram interrompidos pela química ruim.

^(96º) Pra que o indivíduo se cure é indispensável que ele aja em seu próprio benefício, reconhecendo o seu estado depressivo. Pra isso ele pode se fazer perguntas como: “Eu estou sentindo coisas ruins? Eu estou pensando coisas ruins? Eu estou querendo fazer coisas ruins?”. Se a resposta for positiva, ele deverá concluir que ele está passando por uma depressão.

^(97º) Ao identificar os exageros nas suas percepções, o indivíduo começa a notar uma mudança na química do seu corpo. Contudo, o verdadeiro desafio está em reconhecer a necessidade de melhora, que, muitas vezes, é escondida por sentimentos de culpa ou pelos ganhos secundários⁴⁴⁴ que vêm da própria vitimização.

^(98º) Um mantra útil é repetir a frase “ISTO É UM PESADELO, É MENOR DO QUE ME PARECE”. Isso ajuda a quebrar o ciclo negativo. O que está acontecendo é, de fato, um pesadelo químico e, como é derivado de um trauma é, realmente, menor do que o próprio trauma. O objetivo dessa prática é promover uma reorganização mental pra processar e superar o trauma pela disciplina mental. Ou ainda “ESTE SENTIMENTO É UMA MENTIRA!”

^(99º) As pessoas precisam entender que as emoções exageradas podem ser um sinal de depressão. Às vezes, a depressão pode se iniciar devido a um luto e se transferir pra uma paixão amorosa, que corresponde àquela fase compensatória de euforia. Nesse sentido, eu gostaria de corrigir o ditado popular que diz que “o amor é cego”. O amor, na verdade, ajuda as pessoas

⁴⁴⁴ *Ganhos secundários* — são as vantagens que o inconsciente do paciente encontra pra não permitir a cura.

a enxergarem e apreciar o que elas veem; o que as cega, é a paixão que muitas vezes decorre da depressão.

(100^o) Uma paixão pode ser uma forma de fuga psicológica, algo comum nos processos depressivos. Quando não correspondida, ela pode se tornar um caminho desastroso, distorcendo ainda mais a percepção da realidade. Essa conexão entre a paixão e a depressão é frequentemente ignorada por razões políticas e econômicas.

(101^o) Reconhecer a depressão em si mesmo não é simples porque, na sua essência, ela tem razões emocionais que causam um tipo de apego aos sentimentos falhos. Superá-la requer um esforço consciente pra se desapegar dessas emoções, corrigir os pensamentos falhos e reconstruir a autoconfiança na próxima fase. Esse é um processo complexo, pois na depressão a pessoa se sente sozinha e, duvidar de si, é como se até mesmo ela se abandonasse.

(102^o) O paradoxo da depressão é que, embora ela seja socialmente alimentada por invalidações, o caminho pra sua cura requer ainda mais autocrítica pra corrigir as percepções distorcidas.

(103^o) Se o fato de aceitar que os nossos sentimentos e pensamentos podem ser baseados em falsidades enfraquece a depressão, então, a melhor prevenção seria evitar pensamentos e sentimentos negativos desde o início.

(104^o) A depressão pode se tornar um ganho se nós mudamos o nosso ponto de vista e vemos também essa crise como uma oportunidade. Ela sinaliza a necessidade de amadurecimento, pois nós só nos deprimimos quando nós não superamos psicologicamente alguma situação. Então, nós devemos vê-la como o ponto do qual nós iremos nos levantar — um novo começo.

(105^o) Outra maneira que o sistema usa pra deprimir é fazer as pessoas ocuparem as suas mentes com problemas que elas não podem resolver enquanto esconde que existem soluções simples pra eles. Muitas vezes, os meios de comunicação agitam a comoção social no país inteiro sobre catástrofes a fim de pedirem dinheiro. Em muitos casos, aqueles que testemunham esses problemas de perto não os acha tão grandes. Por isso, também, nós somos diretamente responsáveis pelos nossos próximos, mas nós não podemos ser culpados por não dar assistência aos distantes.

(106^o) O fato de os bons sentimentos serem direcionados pros distantes enquanto são afastados dos nossos próximos nos desumaniza. Os meios de comunicação fazem isso, pois, em relação aos próximos, eles são retratados nas histórias ficcionais como fonte de conflitos. Esse, aliás, é um dos fundamentos da escravização ideológica — afastar os próximos e aproximar os distantes, pois estes não se aproximam realmente. E tudo isso é deprimente. Mas, se a pessoa tem uma mente mais espiritualizada, ela pode superar as depressões, principalmente ao entender que, espiritualmente, não existem perdas reais — nem mesmo de tempo. Em todos os momentos nós devemos buscar ver o lucro e a lógica espiritual por trás de cada situação.

(107^o) O sistema frequentemente explora a nossa tendência de culpar os outros como uma maneira de nos absolver, encorajando-nos a acusar os próximos. Essa é uma das razões porque é essencial evitar julgamentos severos — tanto de nós mesmos quanto dos outros — reconhecendo que o crescimento vem da superação dos erros passados.

(108^o) É fato que nós devemos avaliar quando nós ou os outros temos culpa e que todos erram em algum momento. No entanto, o objetivo deve ser corrigir esses erros, não insistir em sentimentos de raiva ou culpa, que agem como uma forma de condenação. Culpar alguém é diferente de avaliar as suas responsabilidades.

⁽¹⁰⁹⁾ Se nós apoiamos e defendemos o mal — estejamos ou não no controle dele —, nós temos culpa. No entanto, nós não temos culpa se nós colaboramos inconscientemente pra algo ruim. E nós não permanecemos culpados se nós corrigimos as suas consequências ou não as aprovamos de alguma maneira. Quem controla é quem absorve essas culpas. Eu sou responsável por aquilo que eu controlo, e não pelo que está além do meu controle.

⁽¹¹⁰⁾ O fato de as pessoas não saberem distinguir os limites entre o erro e a culpa as leva a absorverem os erros dos outros, obedecendo cegamente a ordens, sabendo que são más, sem se sentirem culpadas. Esta também é uma razão pela qual a sociedade nos mantém num mar de estímulos depressivos — isso impede o discernimento e a construção de um ser humano mais evoluído. É por isso que as pessoas trabalham pro mal e escravizam a humanidade.

⁽¹¹¹⁾ A inteligência espiritual se manifesta em todas as fases da vida de Jesus Cristo na Terra. Ele nos mostrou o que significa ser firme e não nos deixar manipular por aqueles ao nosso redor — nem mesmo pela família ou pela sociedade local — já que Ele não realizou milagres na sua própria cidade natal. A Sua vida nos ensina a nos mantermos afastados do mal, permanecendo gentis, exceto quando enfrentamos a corrupção direta, como quando Ele expulsou os mercadores do templo⁴⁴⁵. Ele mostra o que significa ter força espiritual pra enfrentar, mesmo num mundo cheio de trevas — sejam elas psicológicas, morais ou espirituais.

⁽¹¹²⁾ A firmeza de Jesus lhe rendeu inimigos, mas Ele não se deixou influenciar e persistiu na sua missão porque Ele tinha a Sua consciência tranquila. De uma maneira geral, se nós somos amigáveis e oferecemos um amigo a alguém, nós não temos culpa se ele nos responder com inimizade. No entanto, pra dizermos verdadeiramente que nós não merecemos um inimigo, nós precisamos ter a consciência genuinamente limpa. E é aí que a maioria das pessoas tropeça. Falar a verdade, viver na verdade e ter a consciência tranquila, em alguns momentos, é o mínimo e o necessário.

⁽¹¹³⁾ A versão romana do cristianismo moldada pela Igreja Católica — e posteriormente copiada por outras igrejas, de Lutero a Allan Kardec — glorifica o sofrimento como se esse fosse o único caminho prá compreensão das coisas, especialmente porque leva à confusão mental. A confusão mental também pode trazer benefícios, como aumentar a inteligência, forçando-nos a fazer perguntas mais profundas. Mas isso é apenas um efeito colateral e só faz sentido quando nos falta inteligência espiritual — porque, na verdade, ela é o oposto disso. Ter problemas é inevitável. Ser derrotado por eles é opcional. Sofrer é uma derrota. Em nosso estágio atual de crescimento, nós podemos evoluir não pela dor, mas pela consciência — que é um caminho muito melhor.

⁽¹¹⁴⁾ E as trevas espirituais do mundo continuam de muitas maneiras, quase como se dois mil anos nunca tivessem se passado. Na época terrena de Jesus, a história de Adão e Eva era claramente falada como uma forma de institucionalizar o complexo de culpa e a autocondenação. A finalidade era que todos aceitassem a escravização coletiva como punição.

⁽¹¹⁵⁾ A idéia de que todos herdaram o pecado original de Adão e Eva e, portanto, merecem punição, contradiz o princípio moderno da “pessoalidade da pena”⁴⁴⁶. Essa mentalidade, por sinal, já era criticada na própria Bíblia e até mesmo no velho testamento⁴⁴⁷. Contudo, hipocritamente, a nossa sociedade ainda incute o complexo de culpa na cabeça das crianças desde cedo por vários meios, usando essa história como justificativa.

⁴⁴⁵ BÍBLIA, João 2:14-22

⁴⁴⁶ Art. 5º, XLV da *Constituição Federal*

⁴⁴⁷ BÍBLIA, Jeremias 1:29-30

^(116°) A nossa culpa, assim como o nosso sofrimento, é apenas uma parte de nós. Eu não posso ignorar a necessidade de examinar minha própria culpa e a dos outros. Se eu não a reconhecer, não serei capaz de diferenciar entre algo causado pelo erro de alguém e algo que aconteceu devido ao azar. Mas isso não é o mesmo que condenar alguém — e espiritualmente, não podemos condenar ninguém.

^(117°) A Nova Aliança veio pra libertar as pessoas da condenação por meio da validação humana, que é a base pra construir relacionamentos saudáveis e significativos — enfrentando os nossos demônios com anjos. Esses relacionamentos estão diretamente ligados à forma como nós nos vemos positivamente. É disso que se trata a inteligência espiritual. Elogiar é uma forma fundamental de validação, e nós também precisamos aprender a enxergar as nossas qualidades — assim como nós enfrentamos as nossas falhas sem amargura. Mas as nossas qualidades são quem realmente nós somos, ou quem nós devemos nos tornar. Então é nisso que nós devemos nos concentrar. A felicidade é algo que nós construímos nas nossas mentes — e começa com a autoestima.

^(118°) Isso acontece porque, independentemente de qual seja o nosso problema psicológico, a modificação da nossa química é a solução. Se nós nos livramos dos nossos demônios, nós nos livramos das doenças. É por isso que nós devemos nos esforçar pra melhorar a nossa frequência mental imprimindo uma atitude de riso e de vitória nas nossas mentes. O antídoto da depressão está em encontrar e repetir picos emocionais positivos, porque a depressão em si é formada pela repetição de picos mentais negativos.

^(119°) A Bíblia aponta a epilepsia como uma doença desafiadora⁴⁴⁸, mas não incurável. E essa condição demonstra o quão prejudicial um forte pico mental negativo pode ser — quando a inteligência espiritual é completamente invertida. Certa vez, eu conheci uma criança que pode ter desenvolvido epilepsia após experimentar um pico mental negativo intenso — um “choque de realidade”.

^(120°) Os pensamentos e os sentimentos são o resultado de comunicações eletroquímicas entre os neurônios, integrando-se com a nossa biologia. E a expressão “choque de realidade” liga a eletricidade e a química numa única ação em que ambas são essenciais pra condução de energia no nosso corpo, destacando a importância dos minerais na condução elétrica.

^(121°) A capacidade do corpo humano de conduzir eletricidade é medida por vários dispositivos médicos, como eletrocardiogramas e eletroencefalogramas, ilustrando a nossa natureza como condutores elétricos.

^(122°) Além disso, todos nós somos como rios vivos, sustentados por um tipo de água viva que existe dentro de nós. E o que é isso? É uma espécie de “dínamo de ondas eletromagnéticas”, já que a eletricidade isoladamente não é capaz de originar a vida. Esse é o mistério das nossas vidas, que está ligado à nossa química neural e ao que Jung descobriu. O

⁴⁴⁸ BÍBLIA, *Matheus* 17:14-21 — “E, quando eles se reuniram ao povo, um homem aproximou-se deles e prostrou-se diante de Jesus, dizendo: Senhor, tem piedade de meu filho, porque é lunático e sofre muito: ora cai no fogo, ora na água... Já o apresentei a teus discípulos, mas eles não o puderam curar. Respondeu Jesus: Raça incrédula e perversa, até quando estarei convosco? Até quando hei de aturar-vos? Trazei-mo. Jesus ameaçou o demônio e este saiu do menino, que ficou curado na mesma hora. Então os discípulos lhe perguntaram em particular: Por que não pudemos nós expulsar este demônio? Jesus respondeu-lhes: Por causa de vossa falta de fé. Em verdade vos digo: se tiverdes fé, como um grão de mostarda, direis a esta montanha: Transporta-te daqui pra lá, e ela irá; e nada vos será impossível. Quanto a esta espécie de demônio, só se pode expulsar à força de oração e de jejum”.

poder que sustenta a vida dos humanos leva diretamente à identidade de um herói divino. Nós necessitamos dessa motivação superior pra viver, que é a *Água Viva*⁴⁴⁹, Jesus Cristo.

(123^o) Uma parte dos nossos neurônios entra em contato com Deus e Ele tem Deus no cérebro inteiro. Jesus nos diz que Ele não veio pra Sua própria glória, mas sim pra glória de Deus Pai⁴⁵⁰. Contudo, Ele é o humano perfeito — Ele vem de Deus, está plenamente com Deus e nos leva a Deus. Ainda que nós tenhamos um Único Deus, Jesus se unifica com Ele.

(124^o) O choque elétrico ou o curto-circuito ocorre quando uma transmissão de energia elétrica excede a capacidade do condutor. Quando o excesso se torna insuportável, os condutores são danificados e, em vez de a eletricidade ser conduzida corretamente, elas causa acidentes. Isso é semelhante ao que acontece com as experiências traumáticas.

(125^o) Quando nós sofremos um choque, nós recebemos uma sobrecarga de energia numa parte da mente que não consegue lidar totalmente com ela. Isso cria resistência e leva a uma espécie de transbordamento elétrico que causa sérios danos. Os nossos fluxos normais de energia perdem o seu isolamento, deixando os nossos circuitos mentais expostos — como fios sem capa protetora. Como resultado, essa energia pode eventualmente vazar novamente e fluir pros canais errados, causando mais curtos-circuitos.

(126^o) A criança mencionada teve um grande choque quando o seu pai foi ameaçado de morte por suspeitas de adultério. “Sexo” e “morte” são conceitos filosóficos confusos e complexos pruma criança. Afinal, o que a nossa sociedade pensa deles atualmente não é certo nem lógico. E isso cria muitas resistências nas nossas mentes.

(127^o) Prum adulto isso pode parecer menos complicado. Mas, se nós enquadrarmos isso como uma questão de “idolatria ao pênis” combinada com a “demonização da mulher”, as pessoas percebem que não é tão simples assim. Mesmo sem considerar o peso adicional do conceito de morte, a glorificação da promiscuidade masculina entra em choque diretamente com a condenação excessiva das mulheres por usarem os seus corpos.

(128^o) Além disso, nós deveríamos suspeitar de que o conceito social de morte está errado, pois o número de demônios interiores criados pela dificuldade pra entendê-lo é enorme. Pra nós, a morte é relacionada ao fim, mas, na verdade, ela deveria ser relacionada ao começo.

(129^o) Na época, uma familiar próxima começou a cuidar dessa criança. Ela estudou e descobriu que um possível gatilho psicossomático pra doenças psicológicas em geral, era a falta de contato físico entre a mãe e o bebê. Assim, ela começou a introduzir uma visão casta do corpo por meio do cristianismo e proporcionou à criança o mesmo contato físico natural que ela tinha com os seus próprios filhos.

(130^o) Atividades simples, como brincar no chão e tomar banho juntos naturalmente, ajudaram a criança a desenvolver uma percepção saudável do seu próprio corpo, desconectando-o de conotações sexuais. As partes íntimas eram chamadas de *fazedor de xixi*.

⁴⁴⁹ BÍBLIA, *João* 4:10-14 — “Respondeu-lhe Jesus: Se conhecesses o dom de Deus, e quem é que te diz: Dá-me de beber, certamente lhe pedirias tu mesma e ele te daria uma água viva. A mulher lhe replicou: Senhor, não tens com que tirá-la, e o poço é fundo... donde tens, pois, essa água viva? És, porventura, maior do que o nosso pai Jacó, que nos deu este poço, do qual ele mesmo bebeu e também os seus filhos e os seus rebanhos? Respondeu-lhe Jesus: Todo aquele que beber desta água tornará a ter sede, mas o que beber da água que eu lhe der jamais terá sede. Mas a água que eu lhe der virá a ser nele fonte de água, que jorrará até a vida eterna”.

⁴⁵⁰ BÍBLIA, *João* 12:49 — “Em verdade, não falei por mim mesmo, mas o Pai, que me enviou, ele mesmo me prescreveu o que devo dizer e o que devo ensinar.”

^(131º) Às vezes, ela usava os filmes infantis pra imaginar uma parceria ideal entre eles e demonstrar a irritação que a criança sentia. Graças a essa e outras abordagens cuidadosas, a criança melhorou significativamente, mas, infelizmente, eventos posteriores a fizeram regredir.

^(132º) Essa história destaca a necessidade básica de experiências físicas naturais entre os humanos, livres de qualquer significado sexual. Quando as pessoas não têm intimidade com os seus próprios corpos, isso pode levar a uma profunda insatisfação e confusão, abrindo espaço pro desenvolvimento de doenças.

^(133º) Nos anos 1970, inspirados pelos ideais hippies, houve um movimento pra trazer a nudez natural de volta à vida familiar — uma idéia que parece ter sido esquecida hoje.

^(134º) Ora, nós somos animais também, e nós nascemos nus, como todos os outros. Nós precisamos dos nossos corpos mais prá fraternidade do que pro sexo. Os nossos corpos sentem falta desses laços frateros, mas a expectativa social dos relacionamentos sexuais tira a nossa liberdade de nos relacionar de maneira fraterna. Isso tudo nos encaminha pra nós sermos, socialmente falando, mais eróticos do que frateros. Mas, isso acontece justamente porque nós suprimimos a naturalidade de um contato físico casto.

^(135º) A música “Como Nossos Pais” de Belchior⁴⁵¹, que ficou famosa por Elis Regina, fala especificamente sobre jovens reivindicando os seus corpos pra experimentar uma forma mais espontânea e genuína de convivência. Ela descreve, também, um ciclo de derrota espiritual.

^(136º) Se a mentira alimenta a depressão, então a busca pela verdade deveria ser a visão central nas religiões e na vida, com a autenticidade servindo como uma bússola prá conduta e prá saúde mental. Infelizmente, não é o que acontece.

^(137º) A sociedade moderna, ao esvaziar o significado de atos e relações e repetir rituais desconectados da realidade, contribui prá depressão coletiva. Por exemplo, a “pasteurização” de símbolos religiosos, como o presépio de Natal, ignora a complexidade e a humanidade dos eventos que eles representam. Os líderes religiosos não promovem uma compreensão das dificuldades presentes nesse cenário, que, realisticamente, deveria ter excrementos dos animais, moscas, carrapatos, formigas e outras coisas semelhantes.

^(138º) A vida de Jesus nos mostra o conjunto das situações que qualquer ser humano enfrenta em diferentes graus — desde as dificuldades microscópicas até as grandes estruturas políticas. Ele nasceu numa gruta em condições subumanas e, logo depois, Ele e a sua família tiveram que fugir de Belém, algo penoso, inclusive, prum recém-nascido.

^(139º) Jesus não teve privilégios, Ele se rebaixou até o nível do último dos humanos, enquanto, ao mesmo tempo, Ele era o primeiro — o rei. No Natal, as pessoas deveriam se lembrar disso e seguir o exemplo d’Ele sem ter vaidade devido às suas posições sociais. Nós possuímos um mundo hostil do qual nós temos que proteger as crianças. E se essas dificuldades existem pra todos, de maneira direta ou indireta, ninguém tem o direito de se vitimizar por passar por elas. Ao mesmo tempo, nós temos que ser piedosos com todos, não importa qual seja a nossa situação.

^(140º) É importante anotar que muitos dos nossos problemas decorrem do desrespeito à nossa infância e muitos outros vêm das vitimizações. Se nós olhamos prá vida de Jesus, isso retira de nós a tendência à vitimização. Por exemplo, os presentes recebidos por Ele quando recém-nascido, retratam necessidades adultas, e não de um bebê. O ouro representava o

⁴⁵¹ **Antônio Carlos Belchior** — mais conhecido como **Belchior** (1946 - 2017), foi um grande cantor, compositor, músico, produtor, artista plástico e professor brasileiro que compôs muitas músicas de questionamento existencial que fizeram muito sucesso dentro e fora do Brasil, recebendo maior destaque na década de 1970.

reconhecimento da sua linhagem real e o incenso simbolizava a sua origem divina. Mas a mirra era algo assustador, porque ela tinha um uso bem específico entre os judeus: ela era usada pra embalsamar os cadáveres. Existe um alerta embutido nesse presente que deveria colocar as pessoas num estado de reflexão, pois a mirra chama a atenção justamente pros riscos da nossa existência mortal e carnal.

^(141º) Os presentes traçam rotas pra nós. Os melhores presentes, às vezes, representam as piores rotas. No entanto, a obsessão por competições transformou o Natal numa data de premiação máxima.

^(142º) Jesus tratou cada evento como parte de um propósito divino, diferentemente da tendência humana de pedir sem considerar as consequências. Essa diferença destaca a importância de alinhar os nossos desejos com o bem maior e a harmonia universal.

^(143º) Jesus foi abandonado pelos amigos, pois é isso o que acontece neste mundo quando nós não temos riquezas e enfrentamos poderes mortíferos. Se Jesus Cristo não ressuscitasse, podes crer que, absolutamente, ninguém voltaria pra contar a história. O retorno dos discípulos foi a prova lógica de que Ele, realmente, ressuscitou.

^(144º) Jesus é o nosso padrão mental de fortaleza psicológica. Ele não sofre pela sua própria morte física e se entrega pacificamente. Ele apenas reage um pouco antes do assassinato do seu corpo como um instinto de sobrevivência. A química da carne interfere em nós como se ela nos desse uma segunda personalidade que reage na sua defesa. Mas Ele tinha que demonstrar isso também.

^(145º) As religiões têm ritualizado a morte e o sofrimento porque elas são apenas instituições humanas. Isso fica bem evidente quando elas criam obstáculos às pessoas das outras crenças, porque a verdadeira espiritualidade não separa as pessoas.

^(146º) Os mantras são exemplos de ferramentas de reestruturação mental que, embora frequentemente associados ao budismo, podem beneficiar a todos pela sua capacidade de transformar o estado psicológico de uma pessoa. Quanto mais as pessoas repetem palavras positivas, mais elas promovem a paz e os bons sentimentos.

^(147º) Os mantras usados na neurolinguística combinam o condicionamento químico, com o acesso direto ao inconsciente, substituindo frases internas negativas por frases positivas. A oração “Ave Maria”, é um modelo de mantra, que incentiva uma reflexão espiritual sobre a vida de Jesus. As orações padrão, em geral, têm chaves mais genéricas e com poucas palavras podem neutralizar muitos pensamentos negativos. Mas os mantras mais poderosos são aqueles feitos com palavras do vocabulário de cada pessoa usadas durante picos de felicidade: “GRAÇAS A DEUS!”, “AINDA BEM!”, “QUE BOM!”, “MUITO BOM!”, como se elas fossem uma única frase musical.

^(148º) Os mantras se tornam ainda mais eficazes contra a depressão quando eles são combinados com massagens no couro cabeludo como: um movimento de semicírculo atrás das orelhas pra aliviar a depressão; um movimento circular no topo da cabeça pra reduzir a raiva; círculos nas têmporas pra acalmar as emoções; ou uma linha reta no meio da testa pra aumentar a concentração. Ou ainda junto com um trabalho energético como as imposições de mãos. Esse processo pode envolver a influência divina, independentemente das crenças das pessoas. Entre os espíritas essa prática é chamada de “passe”, entre os católicos de “reza” e entre os evangélicos de “oração”.

^(149º) O nosso espírito equivale à nossa energia fundamental refletida no nosso psicológico e essa energia interfere diretamente na nossa eletroquímica, por isso materializa em nós a saúde ou a doença. Quando nós usamos os mantras, nós fazemos uma ginástica

mental pra mudar a energia existente na nossa química de negativa pra positiva. As massagens, estimulam as áreas do cérebro que ajudam a produzir essa química. E, quando nós recebemos projeções magnéticas, essa intervenção é diretamente absorvida por nós. A imposição de mãos associada aos pensamentos positivos é uma projeção de magnetismo.

^(150°) No caso do método de Acesso Direto ao Inconsciente da Dra. Renate, o esforço do paciente é mais leve, porque ele é auxiliado pelos aparelhos que fazem a alteração das ondas cerebrais — como o “neurotron”⁴⁵² e o “hipnotron”⁴⁵³. O paciente é hipnotizado permitindo que os terapeutas acessem informações diretamente do seu inconsciente, o qual geralmente tem todas as respostas de que ele precisa. Depois que o paciente compartilha as razões psicológicas e espirituais por trás da sua doença, os pensamentos negativos que causaram a sua condição são reformulados positivamente levando-o à cura.

^(151°) Em geral, as palavras verdadeiras são as chaves capazes de abrir os nossos inconscientes. As situações problemáticas passam e os seres humanos têm que ultrapassá-las. Nós somos capazes de ultrapassar os nossos desafios e nós já os ultrapassamos inúmeras vezes antes. A expressão “Conseguir!” reflete toda a positividade existente nisso. Mentalize essa palavra com emoção, mentalize-a profundamente e, depois de alguns segundos, repare a expressão que a sua mente adquire. Você se verá sorrindo de dentro pra fora. É com a intervenção de expressões como essa que nós podemos mudar diretamente a química do nosso corpo.

^(152°) O remorso e a confusão mental paralisam a mente diante de um quadro enquanto expressões de superação dissolvem bloqueios psicológicos, impulsionando a mente a se mover em novas direções. O termo “Conseguir!”, mentalizado com energia, é um exemplo de uma expressão mental que combate a sensação de perda da pessoa deprimida e a substitui por um sentimento de ganho.

^(153°) Acessar diretamente o inconsciente está relacionado a acessar a verdade que nós conhecemos, mas que nós não dizemos em voz alta apenas porque nós mentimos pra nós mesmos. A ausência da verdade contraria o nosso núcleo espiritual e vital — o nosso “cristo” interior.

^(154°) As soluções são fáceis e gratuitas, enquanto os segredos são lucrativos. É por isso que os doministas se esforçam tanto pra conter o desenvolvimento da psicologia criando tabus e usando o intelectualismo excessivo pra jogar os conhecimentos nas trevas. Isso permite que alguns conheçam a verdade, enquanto a comunidade, em geral, vive na mentira.

⁴⁵² Livro *As Chaves do inconsciente* de Renate Jost de Moraes, “IV Parte: A Terapia de Integração Pessoal, 4.2 As etapas do tratamento e os pacientes da TIP”, p.275 – versão digital — “O neurotron, da mesma forma que a RMI [Reativação da Memória Inconsciente], pode ser explicado pelas experiências de Penfield. A aplicação de suave vibração elétrica sobre o cérebro ajuda, então, a preparar o caminho para, mais tarde, evocar-se, com bem maior facilidade, as lembranças do passado. Por meio do neurotron, a evocação da memória passada acontece de forma imperceptível. O neurotron apenas gera uma sensação de ‘amarras mais soltas’, de maior facilidade do paciente a ele ser submetido em encarar a si próprio e em enfrentar os fatos que o traumatizaram no passado, sem negá-los, como mecanismo de defesa”. Fonte: fundasinum. Disponível em: http://www.fundasinum.org.br/curric_renate.htm

⁴⁵³ Livro *As Chaves do inconsciente* de Renate Jost de Moraes, “IV Parte: A Terapia de Integração Pessoal, 4.2 As etapas do tratamento e os pacientes da TIP”, p.276 – versão digital — O hipnotron vem acompanhado de um colchão vibrador e de aparelhagem de som. Tem ele diversas funções: quando realizado na fase preparatória, visa, principalmente, a treinar o paciente para a introspecção, ou seja, para a aprendizagem da ‘visualização’ ou percepção inconsciente”.

(155^o) As profissões, frequentemente, desenvolvem um tipo de taquigrafia verbal, pois as suas palavras resumem muitos códigos, dificultando a compreensão por pessoas de fora. A preferência por termos técnicos nas diversas áreas do conhecimento, inclusive na psicologia, serve pra manter o poder nas mãos de poucos, criando barreiras ao entendimento universal e ao livre compartilhamento de informações.

(156^o) Uma compreensão clara das causas psicológicas das nossas doenças facilitaria a cura. E, entretanto, o uso excessivo de palavras técnicas na psicologia, muitas vezes, complica o que poderia ser uma compreensão e uma intervenção simples e direta.

(157^o) A sociedade atual omite os conhecimentos de uma forma hipócrita, pois é difícil encontrar algo sem saber o que procurar. Ao mesmo tempo, a internet orienta as pesquisas e as escolhas da população, apresentando muitos resultados no sentido dos interesses dos doministas e quase nenhum ou nada no sentido do que eles querem impedir. Dessa maneira, a população também é conduzida a sentimentos conjuntos achando que o faz por conta própria.

(158^o) Nós temos que promover uma sociedade mais ligada à verdade porque isso a tornaria mais unida e mais segura pra todos, não apenas pra alguns. A ausência de espiritualidade — ou a espiritualidade apoiada em bases falsas — é o que mais torna a nossa sociedade infeliz e deprimida. E quando eu falo em espiritualidade, eu não estou querendo me referir a religião, mas à inteligência espiritual — algo que até mesmo um ateuista deve ter.

(159^o) Em vez de buscar e repensar constantemente as nossas vidas pra alcançar a recuperação psicológica, nós podemos começar reequilibrando a química do nosso corpo pra estabilizar os nossos conflitos internos. Depois disso, esses conflitos podem ser resolvidos com mais facilidade e, eventualmente, dissolvidos.

(160^o) Como nós somos seres conceituais, as palavras são o que nos veste e o que nos transforma. Lembrar das palavras que nós usamos quando nós estamos felizes é como colocar uma roupa de festa na nossa mente. Basta “vestir” essas palavras vividamente que nos ajuda a recuperar a felicidade.

(161^o) Quando nós achamos as palavras certas, é como se elas nos acendessem — assim como quando nós encontramos alguém por quem nós sentimos uma forte conexão. O sentimento de beleza também tem capacidade de fazer isso conosco. E quando nós somos muito familiarizados com algo, nós tendemos a o achar bonito.

(162^o) Quando as nossas mentes estão dominadas por demônios nos perdemos o nosso senso de identidade. Mas quando nós buscamos o autorreconhecimento por energias positivas, isso nos ajuda a reconhecer o nosso código interior e reconstruir os nossos referenciais.

(163^o) O mal é uma situação temporária e faz parte da nossa experiência humana. Mas, se nós acreditarmos que nós “somos” o mal, isso pertence aos nossos demônios interiores. Ter remorsos, por exemplo, pode ser saudável, mas mantê-los depois de reconhecer os erros com intenção de os combater, não é.

(164^o) Um sorriso é um exemplo simples de algo que tem poder suficiente pra dissolver a química da depressão, funcionando como um remédio espiritual acessível e imediato. Se for o caso, sorria pra você mesmo(a) — quer você sinta vontade ou não — pra ajudar a desencadear a alegria.

(165^o) Os capitalistas investem em deprimir porque eles acreditam que isso é lucrativo. Mas, se a farmácia lucra muito, é sinal de que nós estamos investindo mal. Os gastos das pessoas com presentes, festas familiares e comemorações são muito mais lucrativos. E esses investimentos só acontecem quando as pessoas estão saudáveis e felizes.

^(166º) O uso do celular pode funcionar como um antidepressivo, porque ele ajuda as pessoas a se sentirem mais próximas. Mas ser viciado neles é deprimente, pois nos desconecta de relacionamentos pessoais próximos e reais. É por isso que o vício nos celulares também é um interesse dos doministas — isso, na verdade, foi introduzido antes mesmos dos celulares existirem por meio de jogos como os *Tamagotchis*. Estes eram bichos virtuais, que exigiam uma vigilância constante pra que eles não “morressem”.

^(167º) A saúde mental da população é constantemente prejudicada pra dominá-la. É por isso que os poderosos, na sua hipocrisia, nunca deixaram de combater o cristianismo como uma maneira de retirar e impedir essa saúde. Mas nós temos uma memória biológica que sempre encontra Jesus — basta que nós trabalhemos a pureza e os bons sentimentos dentro de nós mesmos.

^(168º) Nós não suportamos os maus sentimentos, eles podem nos enlouquecer, pois a nossa mente começa a funcionar de uma maneira doentia. É por isso que nós precisamos nos livrar deles, mesmo que nós tenhamos razões legítimas pra senti-los.

^(169º) Inclusive, nós precisamos ter cuidado pra não assumir os mesmos traços que nós criticamos nos outros. Todos nós erramos e podemos errar mais. Então nós precisamos ser tolerantes. A fúria molda as nossas mentes negativamente, mas, se nós soubermos abordar as coisas com mansidão, nós podemos resolver tudo.

^(170º) Se nós nos permitirmos permanecer com maus sentimentos, a química dos nossos corpos vai sendo moldada por eles — pois o que nos molda é a sensibilização. A irritação é um tipo de sensibilização. Assim, com o tempo, os nossos impulsos químicos podem assumir o controle da nossa vontade consciente. Esse processo, por sua vez — devido ao mecanismo da projeção psicológica — poderá moldar todo o corpo social. Essa também é uma razão pra nós nos esforçarmos constantemente pra interferir e redirecionar a química dos nossos corpos num sentido positivo e consciente.

^(171º) Existe uma gradação de vontades em nós: a vontade química é menor do que o nosso ego; a vontade lógica é do tamanho dele; e a vontade espiritual o transcende. Dominar a mente pra priorizar a vontade espiritual sobre as inferiores é fundamental pra saúde integral.

^(172º) Um discurso concentrado na verdade pode ser uma poderosa ferramenta contra a depressão. Nós podemos dizer a nós mesmos coisas como: “O que te incomoda é a mentira”; “Qual é a verdade?”; “Você conhece a verdade porque você é a verdade. A verdade existe dentro de você. Deus é a verdade.” “A mentira nunca será maior do que a verdade, mesmo que ela venha sozinha ou que venham todas as mentiras juntas.” “A depressão é a mentira, combata a mentira que você combate a depressão.”

^(173º) Olhar nos olhos é um passo fundamental pra ajudar alguém a sair da depressão, pois, quando a pessoa está deprimida, ela se desconecta dos outros. Olhar nos olhos dela reconstrói essa conexão e também é uma maneira de partilhar a química saudável dos olhos — um caminho rápido pra influir na química do cérebro da outra pessoa.

^(174º) O cérebro é como uma poderosa máquina — quando ele está direcionado positivamente, ele nos traz muitos benefícios. Mas quando ele está mal direcionado, é essencial desacelerar e redefinir o seu curso. Existem várias estratégias que podem nos auxiliar tanto a desacelerar quanto a realinhar o funcionamento do cérebro.

^(175º) *Respirar num saco de papel* pode ser uma dessas estratégias, pois isso ajuda a combater a hiperventilação. Inalar o ar que já foi exalado reduz o excesso de oxigenação. Essa exercício deve ser feito com cuidado pra prevenir desmaios e, idealmente, a pessoa deve estar acompanhada.

(176^o) Outra opção é a *respiração consciente*, que ajuda a reoxigenar o cérebro de forma mais equilibrada. Isso envolve se concentrar na respiração pra trazer a atenção pra dentro e interromper os pensamentos intrusivos. Sentada ou deitada numa posição confortável, com a cabeça alinhada, a pessoa deve inspirar profundamente pelo nariz, prender a respiração brevemente e, em seguida, expirar lentamente pela boca, formando um pequeno “o” ou “u” com os lábios.

(177^o) Enquanto isso a pessoa pode dar a si mesma *comandos neurolinguísticos* pra desacelerar o fluxo de pensamentos, como: “Deixe isso pra lá, você já pensou nisso o dia todo!”; “Agora você está ocupado(a); não é pra pensar em outras coisas — lide com elas depois!”.

(178^o) Ao retornar à respiração normal, a pessoa pode *visualizar* o relaxamento se espalhando pelo corpo enquanto expira — começando pelo couro cabeludo, testa, sobrancelhas, olhos, orelhas, boca, pescoço, ombros e descendo lentamente até os pés. Em seguida, ela pode visualizar os órgãos internos e até mesmo as suas células relaxando.

(179^o) Pra desacelerar a atividade cerebral, também pode ser útil ouvir sons tocados num ritmo mais lento, como *batimentos cardíacos* ou um *metrônomo* ajustado pra 20 a 40 batidas por minuto. Vídeos religiosos ou de autoajuda em ritmo mais lento podem ser tão eficazes que podem até ajudar a induzir o sono. Na verdade, isso é uma forma de hipnose.

(180^o) Há também o exercício da *câmera lenta*, no qual a pessoa se vê realizando ações comuns — especialmente as recentes — bem devagar. O ideal é a pessoa reservar um dia inteiro, ou algumas horas, pra também se mover, falar e gesticular em câmera lenta.

(181^o) Um dos meus exercícios favoritos é o *jejum de voz*, que significa sussurrar — falar sem vibrar as cordas vocais. Isso desacelera a fala, incentiva uma melhor escolha de palavras e ajuda a organizar os pensamentos. No entanto, nós não devemos parar de falar totalmente porque o silêncio completo pode nos causar mais prejuízos psicológicos e práticos do que quando nós falamos. O ideal é que a pessoa dedique um dia inteiro pra esse exercício e repita-o sempre que desejar, pelo menos uma vez por mês, até sentir melhora na vontade de falar excessivamente.

(182^o) Pra reorganizar a mente, nós precisamos encarar os nossos pensamentos negativos: “Eu estou sentindo coisas ruins? Eu estou pensando coisas ruins? Eu estou querendo fazer coisas ruins? Os meus sentimentos estão muito exagerados? Se é assim, eu estou deprimido(a)”. Desmascarar a depressão. “Só você se lembra disso? Então, sofrer por isso é uma mentira”.

(183^o) Evite a televisão — uma fábrica de mentiras — onde você vê más notícias ou pessoas dominadas por emoções exageradas.

(184^o) Se houve a morte de um ente querido, lembre-se das coisas boas e reduza o sofrimento. É humano sofrer, mas também é um desperdício de tempo, sendo que o nosso tempo pertence a Deus e nós não temos o direito de cair. O luto pode durar um pouco, mas a verdade é que a vida continua pra todos.

(185^o) No capítulo III nós mencionamos que nós somos aquilo o que nós pensamos, porque nós refletimos os nossos pensamentos. Uma evolução dessa idéia é nós nos vermos, principalmente, como aqueles que pensam, e modificar esse reflexo a qualquer momento. Nós precisamos fazer uma observação externa dos nossos pensamentos e impedir que pensamentos falsos tomem conta.

(186^o) Você pode “teatralizar estados emocionais positivos” em vídeos — sempre sorrindo e falando coisas amorosas e encorajadoras pra si mesmo. Comece o vídeo dizendo seu nome junto com uma qualidade positiva, mencione o problema que está te deixando pra baixo e lembre-se de que esse tipo de coisa acontece com frequência no nosso mundo. Em

seguida, diga coisas como: “Eu te amo”, “você é lindo(a)”, “eu gosto de você”, e assim por diante.

^(187º) Você deve se lembrar dos seus próprios pontos fortes, das boas ações que você fez e mudar o ponto de vista de se sentir como uma vítima pra se sentir orgulhoso de como enfrentou as suas situações difíceis. Em vez de dizer “Você criou os seus filhos sozinho(a)”, como se você fosse uma vítima, você deverá dizer a mesma frase com orgulho. Antes ou depois de dizer isso, você deverá acrescentar: “Eu estou orgulhoso(a) de você!”. Por fim, você deverá assistir esses vídeos quantas vezes você achar necessário.

^(188º) A disciplina mental ajuda uma pessoa a superar as tempestades psicológicas e a se curar. E isso é algo que apenas a própria pessoa pode realmente se dar, ainda que os outros possam ajudar a guiá-la até isso. Todos nós necessitamos de equilíbrio psicológico, então, nós devemos agir como nossos próprios terapeutas e usar a psicologia de maneira preventiva — antes que as nossas instabilidades emocionais se transformem em doenças. Afinal, qualquer um que tenha psicológico necessita de psicologia pra lidar consigo mesmo. Nós também poderíamos ter uma sociedade muito melhor se a depressão não fosse promovida e se os conhecimentos da psicologia não fossem monopolizados pelos profissionais. Uma sociedade forte é aquela em que as pessoas são psicologicamente fortes.

^(189º) Além disso, a depressão é como um vício. Quando eu era deprimida, parecia que eu estava levando um lanche prum banquete. Eu não agradecia a Deus nem mesmo pelas minhas vitórias, pois, pra mim, elas sempre pareciam não ser boas o suficiente. Mas quando eu deixei a depressão de lado, eu comecei a agradecer até pelas minhas derrotas. Eu percebi que o sofrimento é uma escolha, porque tudo o que nos acontece pode ser melhor administrado sem ele. É normal ter problemas, mas ser derrotado por eles é uma escolha. E nós só somos derrotados quando nos permitimos cair em depressão.

^(190º) Na história da *serpente de bronze no deserto*⁴⁵⁴, depois que o povo hebreu recebeu inúmeras bênçãos de Deus, ele se deprimiu e começou a reclamar de tudo o que ele tinha recebido. Então, Deus lhes enviou cobras que os mordiam e os matavam. Finalmente, Ele disse a Moisés pra fazer uma serpente que curaria o povo quando olhassem pra ela.

^(191º) Jesus é a nova *serpente do deserto*⁴⁵⁵, pois quem segue os Seus exemplos aprende o caminho dos bons sentimentos e da inteligência espiritual. Quando o cristianismo se aperfeiçoar, não haverá cristãos deprimidos. E tudo baseado nos mandamentos e na simples consciência de que nós temos anjos e demônios. Nós seríamos perfeitos se não fosse o nosso lado sombrio — mas, infelizmente, até mesmo uma pequena parte dele pode nos dominar completamente. Ainda assim, nós não poderíamos esperar ser perfeitos pra existir, pois o nosso lado bom é algo que está sempre em construção.

^(192º) E, por isso, não nos esqueçamos também do valor das orações pessoais. As orações pessoais e livres também podem nos elevar espiritualmente e ajudar a curar os nossos

⁴⁵⁴ BÍBLIA, *Números* 21:5-9 — “Mas o povo perdeu a coragem no caminho, e começou a murmurar contra Deus e contra Moisés: ‘Por que, diziam eles, nos tirastes do Egito, pra morrermos no deserto onde não há pão nem água? Estamos enfadados deste miserável alimento.’ Então o Senhor enviou contra o povo serpentes ardentes, que morderam e mataram muitos. O povo veio a Moisés e disse-lhe: ‘Pecamos, murmurando contra o Senhor e contra ti. Roga ao Senhor que afaste de nós essas serpentes.’ Moisés intercedeu pelo povo, e o Senhor disse a Moisés: ‘Faze pra ti uma serpente ardente e mete-a sobre um poste. Todo o que for mordido, olhando pra ela, será salvo.’ Moisés fez, pois, uma serpente de bronze, e fixou-a sobre um poste. Se alguém era mordido por uma serpente e olhava pra serpente de bronze, conservava a vida”.

⁴⁵⁵ BÍBLIA, *João* 3:14,15 — “Como Moisés levantou a serpente no deserto, assim deve ser levantado o Filho do Homem, pra que todo homem que nele crer tenha a vida eterna”.

problemas. Se você não acredita no Deus Criador, acredite, pelo menos, no Deus perfeito que governa a sua mente e que é superior a tudo o que há. A partir disso, converse com Ele, pelo menos antes de dormir e ao acordar como um filho conversa com o seu pai. Agradeça sempre, e tenha em mente que Ele é carinhoso, amigo, confidente e nos dá exatamente o que é melhor pra nós. Vale a pena acreditar.

PÓS-CAPÍTULO — O CAMINHO DO PERDÃO

^(1ª) Grande parte do nosso sofrimento vem da incapacidade de perdoar. Segundo Jesus, nós devemos perdoar setenta vezes sete⁴⁵⁶ — e isso é apenas uma maneira de dizer que nós devemos perdoar sempre. Ao mesmo tempo, Jesus nos diz que Deus não quer perder nenhum⁴⁵⁷. E isso também significa perdão. Católicos e alguns evangélicos deveriam se lembrar disso antes de defender a idéia do inferno eterno.

^(2ª) Pra quem acredita na reencarnação, é aí que o perdão acontece — é como nós somos tirados do inferno e recebemos outra chance ao retornar ao mundo físico. O inferno é um estado de loucura, onde tudo parece insuportável. As idéias de purgatório e reencarnação espiritual fazem sentido, porque o nosso Deus não é um hipócrita que agiria de forma diferente do que Ele ensina. Até mesmo os ateus precisam dessa lógica — mesmo que eles não acreditem em nada disso, e vejam o que eu estou dizendo aqui apenas como uma metáfora.

^(3ª) Ainda assim, se alguém acredita na existência do espírito — a nossa energia vital além do corpo — então há algumas coisas que simplesmente não pode ignorar. Nesse caso, eu acho difícil entender tudo isso sem acreditar na reencarnação. Afinal, até os insultos contra outra pessoa podem nos levar pro Inferno — e eu não vejo ninguém ao meu redor que esteja livre disso. Além disso, a reencarnação não é uma crença nova. Muitos judeus naquela época pensavam que Jesus poderia ser a reencarnação de Elias ou um dos antigos profetas⁴⁵⁸. E o próprio Jesus confirma a reencarnação quando diz que João Batista era Elias⁴⁵⁹. Mas a verdade é que, sem o perdão — tanto o dado quanto o recebido — as nossas mentes ficam presas no inferno, e nós não podemos viver plenamente, mesmo nesta vida.

^(4ª) Muitas pessoas argumentam que elas não precisam perdoar, como se isso não fosse algo prejudicial — é como se elas próprias não tivessem causado danos. Por isso, elas acham que são mais aptas a julgar os erros dos outros. E sim, qualquer um pode escolher não perdoar — isso é um ato mental. Mas, se nós soubéssemos as consequências disso, nós preferiríamos pensar duas vezes antes de fazer isso.

^(5ª) Observe que, quando nós falamos de perdão, nós temos que falar do mal — que é o pecado. O mal é basicamente quebrar os dois mandamentos cristãos, e estes estão acima do livre-arbítrio. Até os Dez Mandamentos de Moisés⁴⁶⁰ se encaixam nos dois mandamentos

⁴⁵⁶ BÍBLIA, *Matheus* 18:21-22 — “Então Pedro se aproximou dele e disse: ‘Senhor, quantas vezes devo perdoar a meu irmão, quando ele pecar contra mim? Até sete vezes?’. Respondeu Jesus: ‘Não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete.’”

⁴⁵⁷ BÍBLIA, *João* 6:39 e *Matheus* 18:14

⁴⁵⁸ BÍBLIA, *Lucas* 9:19 — “Responderam-lhe: ‘Uns dizem que és João Batista; outros, Elias; outros pensam que ressuscitou algum dos antigos profetas’”.

⁴⁵⁹ BÍBLIA, *Matheus* 11:12-14 — “Desde a época de João Batista até o presente, o Reino dos Céus é arrebatado à força e são os violentos que o conquistam. Porque os profetas e a lei tiveram a palavra até João. E, se quereis compreender, é ele o Elias que devia voltar.”

⁴⁶⁰ BÍBLIA, *Êxodo* 20

cristãos. E mais do que isso, esses dois mandamentos abrangem toda a lei moral e os ensinamentos dos profetas. Veja uma comparação abaixo numa linguagem neutra:

Mandamentos cristãos	Mandamentos de Moisés
1º — “Amar a Deus sobre todas as coisas” — Essa é a regra de respeito à Lei universal do amor, que é a perfeição e a humanidade máximas. Amar a Deus equivale a amar ao todo, e não apenas às partes. Isso implica não se apegar às coisas imperfeitas, não idolatrar nada, além da perfeição. Também significa respeitar o dia de descanso coletivo, como algo importante pra proteger a unidade social e ajudar a impedir a desumanidade da escravização.	1º — “Amar a Deus sobre todas as coisas; 2º — “Não fazer imagens de adoração e citar o nome de Deus por falsidade”, que é igual a não idolatrar outras coisas; 3º — “Guardar o dia do descanso coletivo”, que na Bíblia é determinado como sendo o sábado.
2º — “Amar ao semelhante como a si mesmo” — Essa é a regra de respeito às condições humanas que nos levam à perfeição. Ela é a regra também da amizade, pois nós somos seres sociais que necessitam viver juntos. Esse mandamento visa a estabilidade espiritual e supera em muito os mandamentos de Moisés, que são voltados apenas pra estabilidade social.	4º — “Honrar pai e mãe”; 5º — “Não matar”; 6º — “Não ser infiel no casamento”; 7º — “Não roubar”; 8º — “Não ir contra a verdade ou difamar”; 9º — “Respeitar a fidelidade no casamento dos outros”; 10º — “Não cobiçar as coisas dos outros”.

^(6º) Reconhecer as nossas imperfeições e as maneiras como nós ofendemos uns aos outros mostra que o mal é maior do que está coberto pelos Dez Mandamentos de Moisés. No entanto, ele é totalmente combatido pelos dois mandamentos cristãos.

^(7º) Ao mesmo tempo, toda essa dinâmica mostra que nós estamos sendo guiados em direção a um propósito além de nós mesmos — mesmo quando, do nosso ponto de vista, o nosso livre-arbítrio parece não ter nenhum propósito. Então, sim, nós temos livre-arbítrio — mas ele é relativo, porque todos os outros também o têm. É por isso que nós devemos ser flexíveis com os outros, não mandões ou controladores.

^(8º) Por isso, o nosso livre-arbítrio quase nunca funciona puramente de acordo com nossos próprios desejos. Muitas vezes, a nossa força de vontade é anulada pela vontade daqueles ao nosso redor. Mas quando essas forças colidem, a tendência natural é que elas se ajustem e se equilibrem — pra superar o mal. Sem perdão, a vida tende a congelar — porque bloqueia o movimento impulsionado pela lei do amor. Quem se recusa a perdoar se consome e quem não é perdoado, muitas vezes, é consumido também. Isso se reflete em doenças.

^(9º) Ao mesmo tempo, frequentemente, basta que um único membro do grupo adoça pra adoecer o grupo todo. Isso acontece porque o equilíbrio é algo muito sensível. Quando ele é perdido numa área, desequilibra o todo. É assim que muitas pessoas pensam se beneficiar ao deixar alguém próximo a elas mentalmente doente, mas no final, elas também adoecem — mesmo que elas não percebam.

^(10º) A perfeição é a angelitude — condição de anjos — e, pra nós, ela é uma necessidade. Quando nós não somos perfeitos, nós sofremos. E enquanto nós sofremos, nós não conseguimos viver confortavelmente — embora muitos tentem se acomodar na sua imperfeição. Na verdade, como eu disse antes, muitas pessoas acreditam que são perfeitas justamente quando estão no auge da imperfeição — mas o seu sofrimento denuncia a imperfeição. Essas pessoas tendem a se ver como vítimas, como se as coisas ruins que acontecem com elas fossem merecidas, até que finalmente percebem que o seu sofrimento é

apenas o resultado natural das suas próprias ações. E é assim que Deus administra o nosso mundo sem ter que interferir nele o tempo todo.

^(11º) Agora, só pra deixar claro — isso não significa que nós devamos ficar insensíveis à dor dos outros. De forma alguma. Na verdade, a falta de compaixão é uma falha humana grave, e todo este capítulo trata exatamente de denunciar a falta de perdão — que está diretamente ligada à falta de compaixão. Algumas pessoas realmente precisam de nós, e nós não podemos virar as costas pra isso.

^(12º) Os humanos valem muito mais do que os cães — e nós sentimos as coisas muito mais profundamente. E, no entanto, muitos de nós não suportam sequer ver um cão passar fome, sofrer com dor ou ficar sem abrigo. Portanto, não há como justificar ignorar o sofrimento das pessoas ao nosso redor em situações como essas. Nós somos as maiores ferramentas de Deus pra aliviar os fardos uns dos outros e tornar este mundo um pouco menos animalesco — e muito mais justo.

^(13º) Por outro lado, nós também não podemos ajudar as pessoas acima das suas necessidades básicas e da nossa capacidade. Quando alguém nos pede mais do que isso, já é um grande sinal de que a nossa ajuda possa estar indo na direção errada. Tudo o que nós fazemos deve ser raciocinado, inclusive a nossa caridade material. Nós precisamos equilibrar as coisas com cuidado e consciência, sem ir contra à ordem natural da vida. Afinal, às vezes as pessoas estão passando por momentos difíceis pra se corrigirem e interferir demais pode atrasar o seu aperfeiçoamento e a sua felicidade futura.

^(14º) Por exemplo, quando nós doamos às pessoas necessitadas e elas desperdiçam o que nós damos, nós podemos acabar sem coisas pra nós também. Nesse caso, nós absorvemos as consequências que elas estão enfrentando. Portanto, mesmo que nós perdoemos aqueles que desperdiçam a nossa ajuda, nós não podemos deixá-los fazer isso novamente às nossas custas.

^(15º) A vida segue uma ordem perfeita e precisa — tudo retorna de alguma maneira. Se nós fizermos esforços contra a ordem natural dos fatos, nós nos desgastamos sem sucesso, pois só Deus poderá modificá-la. E, quando Ele faz isso, Ele mostra a sua existência. É por isso que eu pessoalmente acredito que Jesus não sofreu dores físicas durante a sua crucificação. Em vez disso, eu acredito que Ele tenha se sentido anestesiado, pois Ele não merecia aquele sofrimento. Contudo, Ele tinha que passar por aquela brutalidade pra nos ensinar o quanto a justiça retributiva pode ser falha.

^(16º) Como o caminho do amor e da piedade não é simples, muitas pessoas acreditam que a melhor maneira de evitar a dor é se tornar robótico — anestesiando os bons sentimentos pra nós não sofrermos. Então, elas tentariam resolver os seus problemas apenas pela lógica matemática que os envolveria. Mas isso é um grande erro. O que realmente precisa ser neutralizado são os maus sentimentos, não os bons. Encontrar a piedade que nos leva à integralidade tem mais a ver com alcançar os sentimentos bons do que se livrar deles — porque eles aliviam o peso emocional do que é mal. Se nós não fizermos essa modificação e apenas segurarmos tudo, nós viramos bombas-relógio psicológicas.

^(17º) Quando nós percebemos que nós só recebemos dos outros o que nós realmente merecemos — caso contrário o outro não nos afetaria — nós também entendemos que nós não temos o direito de retribuir o mal com o mal. Isso nos deixa com apenas uma opção: o perdão. Além disso, tudo está conectado; sem o perdão nós não podemos sentir amor, e sem o amor nós não perdoamos. Se nós não amamos, nós não recebemos amor. Se nós não perdoamos, nós não recebemos perdão.

^(18º) Quem não perdoa não tem amigos. E, pra nós, o Céu significa estar rodeado de amigos, enquanto o Inferno significa estar rodeado de inimigos. Quando nós guardamos ressentimentos, nós criamos inimigos — e isso atrai demônios interiores e exteriores. O desamor é destrutivo. Seria infernal nós sermos destruidores dos outros sem nos destruirmos no processo.

^(19º) A única maneira de nós termos uma vida plena e perfeita é nós termos sentimentos perfeitos. Técnicas de cura espiritual — como passes, orações ou benções — geralmente curam as doenças porque mudam diretamente a energia dos sentimentos negativos pra positivos. Elas são ondas eletromagnéticas transmitidas de uma pessoa pra outra e se confundem com o exorcismo — removendo os demônios. Ao mesmo tempo, se nós recebemos amor — e todos nós precisamos de amor — é sinal de que nós recebemos o perdão.

^(20º) Mas a lei suprema é amar a Deus acima de todas as coisas. Apenas Deus pode ser amado acima de tudo. Veja, por exemplo, quando algumas pessoas amam demais as outras, acabam servindo-as demais e, como resultado, se veem cercadas por tiranos. E observe como algumas pessoas se tornam tiranas porque se amam mais do que a tudo e querem ser mais servidas do que qualquer outra pessoa.

^(21º) Esse excesso vai contra as leis do universo — e qualquer coisa que o faça corre o risco de ser esmagada por elas. O mesmo vale pro livre-arbítrio. Não seguir as leis do universo é como ir contra as leis da física. Muitas vezes, por exemplo, o peso espiritual dos outros é excessivo. Nesse caso, nós podemos ajudá-los e lhes dar uma chance, mas nós não podemos assumir os seus problemas nós mesmos — sob pena de isso se voltar contra nós.

^(22º) Há pessoas, por exemplo, que carregam tanto ódio, que se nós tentarmos ajudá-las, elas ficam com raiva de nós e se sentem humilhadas — mesmo que nós não façamos nada pra humilhá-las. E há outras pra quem não basta nós compartilharmos o que nós temos — pois, no fundo, elas não querem que nós tenhamos nada pra que elas se sintam superiores. E se nós servimos a tiranos, provavelmente nós seremos escravizados por eles, não amados — e até odiados se nós pararmos de servi-los da maneira que eles querem. Então, sim, nós podemos ajudar, mas nós precisamos tomar cuidado pra nós não irmos contra a vontade de Deus.

^(23º) As Leis físicas as quais nós devemos seguir são feitas pra nos dar limites — e o mesmo acontece com as leis do universo. Toda vez que nós entramos em choque com as leis da perfeição nós acabamos nos destruindo nas áreas em que nós ultrapassamos os nossos limites. Mas há sabedoria nisso, pois nos molda exatamente nos lugares em que nós erramos. Nós somos moldados pela perfeição pra que um dia nós possamos alcançá-la.

^(24º) Ao mesmo tempo, se nós nos apegamos muito às nossas imperfeições, pode ser que os nossos choques com as leis do universo nos causem uma destruição maior do que a que nós podemos suportar. Se nós não notarmos os sinais disso nos nossos corpos, eventualmente nós os perceberemos no nosso psicológico e no nosso espírito.

^(25º) Deus não nos condena — Ele nos corrige. Pra quem não acredita no Criador, basta ver que uma mente saudável busca naturalmente a perfeição e não fica se concentrando no mal. Pra quem acredita em Deus como Criador basta saber que quem cria, quer aquilo que criou. E como Deus é a mais alta forma de perfeição, Ele não mudaria de idéia. Essa é, inclusive, uma das razões pelas quais eu não acredito na história de Noé⁴⁶¹ — ela não combina

⁴⁶¹ BÍBLIA, *Gênesis* 6:6-9 — “O Senhor arrependeu-se de ter criado o homem na terra, e teve o coração ferido de íntima dor. E disse: ‘Exterminarei da superfície da terra o homem que criei, e com ele os animais, os répteis e as aves dos céus, porque eu me arrependo de os haver criado.’ Noé, entretanto, encontrou graça aos olhos do Senhor. Esta é a história de Noé”.

com o Deus amoroso sobre o qual Jesus falou. Ainda assim, essa história é muito mencionada pelos seus discípulos, pois os judeus acreditavam no tipo de deus descrito ali — um deus vingador e impiedoso.

^(26º) Falar de perdão, por sinal, é algo que nos leva a olhar intensamente pra Deus e pra Jesus, pois se Jesus não viesse nos ensinar uma visão piedosa de Deus, talvez nós nunca pensássemos em perdoar. E isso nos faz ficar atentos sobre os evangelistas que falaram em nome dos discípulos — exceto João, pois ele falou por si mesmo e foi inclusive chamado de irmão por Jesus quando Ele lhe deu a responsabilidade de cuidar da sua mãe. Afinal, eles não poderiam mentir sobre os eventos públicos da vida de Jesus — nos quais havia milhares de testemunhas, pois elas poderiam denunciá-los. Mas, eles foram os responsáveis por transmitir a mensagem de Jesus, usando a sua própria linguagem imperfeita de maneiras que nós pudéssemos entender. E, quando se tratava do que aconteceu em particular entre eles e Jesus, dependendo das suas personalidades, eles poderiam ter inventado coisas.

^(27º) Mateus, por exemplo, escreve que Jesus mencionou Noé num momento em que Ele estava a sós com os discípulos⁴⁶². Mas veja — o próprio Mateus sugere que ele era um publicano e pecador⁴⁶³. E esse fato, por si só, poderia nos fazer questionar se ele era o tipo de pessoa que poderia distorcer a verdade.

^(28º) Observe que todos os evangelhos da Bíblia, narram o momento no qual Pedro negou Jesus e que ele estava no pátio da casa do sumo sacerdote⁴⁶⁴. Mas somente João explica que ele conseguiu entrar por causa de outro discípulo que era conhecido do sumo sacerdote. E isso faz sentido, porque Caifás não teria permitido um inimigo entrar na sua casa. Uma pessoa da confiança de Caifás, se não fosse um traidor, seria, no mínimo, alguém dividido. E entre os discípulos Mateus parecia ser quem mais se encaixava nesse perfil.

^(29º) Eu também noto que, em muitos momentos, Mateus coloca palavras na boca de Jesus e narra coisas nas quais eu pessoalmente não acredito. Uma delas é quando ele diz que, durante a crucificação, Jesus gritou que tinha sido abandonado por Deus⁴⁶⁵. Outra, é quando ele diz que, no momento do Seu desencarne, o véu do santuário se rasgou, a Terra tremeu, os sepulcros se abriram e os santos foram ressuscitados⁴⁶⁶.

^(30º) Mas, pense nisso — na posição em que Jesus estava: sufocado devido a estar pendurado pelos braços, com a boca grudada pelo sangue coagulado e quase sem sangue no corpo — o mais provável é que Ele não tenha gritado nada. É por isso que, embora os discípulos falassem dos Seus milagres, a Sua imagem majestosa e a Sua proximidade com Deus acabaram ficando obscurecidas. Assim, a visão errada de Deus — como se Ele fosse severo e controlador — se prolongou pelos milênios.

^(31º) Entre os evangelistas, o testemunho de João tem um peso maior do que o dos outros três. E ele reflete a majestade de Jesus com muito mais fidelidade, bem como o que acontecia naquela época em termos de emoções humanas. Por exemplo, quando os soldados romanos vieram prender Jesus, Ele se adiantou, perguntou quem eles estavam procurando e

⁴⁶² BÍBLIA, *Mateus* 24:37-39 — “Assim como foi nos tempos de Noé, assim acontecerá na vinda do Filho do Homem. Nos dias que precederam o dilúvio, comiam, bebiam, casavam-se e davam-se em casamento, até o dia em que Noé entrou na arca”.

Lucas 17:26-27 — “E os homens de nada sabiam, até o momento em que veio o dilúvio e os levou a todos. Assim será também na volta do Filho do Homem”.

⁴⁶³ BÍBLIA, *Mateus* 9:9-11.

⁴⁶⁴ BÍBLIA, *Mateus* 26:69-75; *Marcos* 14: 66-72; *Lucas*, 22:54-62; e *João*, 18:13-27.

⁴⁶⁵ BÍBLIA, *Mateus* 27:46.

⁴⁶⁶ BÍBLIA, *Mateus* 27:51-53.

se identificou. Diante de tanta paz e segurança, eles quase desmaiaram. Jesus esperou que eles se recuperassem, antes de perguntar novamente quem eles estavam procurando, e mais uma vez Ele se ofereceu. Ele realmente os ajudou a O reconhecerem, porque eles estavam muito nervosos⁴⁶⁷.

^(32º) Em contraste com os outros evangelistas, João não descreve nenhum fenômeno anormal ou gritos altos de Jesus no momento da crucificação. Pelo contrário, ele descreve um homem consciente, que sabia que tudo já havia sido cumprido. Jesus falou apenas as palavras necessárias pra garantir que as Escrituras estivessem totalmente cumpridas⁴⁶⁸. Além disso, João era o único discípulo homem presente naquele momento, então, ele era o único com real credibilidade pra falar sobre isso. E Maria confirmou o relato de João, dizendo que não ouviu Jesus gritar que Ele havia sido abandonado pelo Pai — mas o próprio evangelho de Maria, permanece desconhecido até hoje⁴⁶⁹.

^(33º) Eu não acredito que Deus tenha realizado demonstrações excessivamente sobrenaturais. Se Ele tivesse feito isso durante a crucificação, Ele mataria muitas pessoas só de susto. E, além disso, se Ele tivesse forçado a crença através de um espetáculo, as pessoas não teriam crescido espiritualmente ou conquistado o seu próprio mérito por acreditar — pois Ele estaria se impondo.

^(34º) Se os eventos sobrenaturais tivessem realmente ocorrido durante a crucificação, Tomé não teria duvidado da ressurreição de Jesus. E se Jesus Cristo não tivesse retornado, ninguém teria a ousadia de escrever um evangelho. Ainda assim, a maneira apaixonada como João se expressa às vezes leva a lacunas no raciocínio. É por isso, que o conjunto completo dos evangelhos é importante — mesmo que os homens que os escreveram não fossem perfeitos e de essa história parecer envolver muito mais traidores do que o que está escrito.

^(35º) Na crucificação, Jesus era como um espectador, observando a humanidade desempenhar os seus papéis miseráveis. Naquele momento, Jesus e Deus estavam ensinando principalmente o perdão — não a força. *“Jesus dizia: Pai, perdoa-lhes; porque eles não sabem o que fazem”* (BÍBLIA, Lucas 23:34).

^(36º) Nós projetamos a nossa própria personalidade nos outros, e é por isso que nós somos um espelho falho que reflete Deus⁴⁷⁰. Na inquisição coletiva que sentenciou Jesus à morte, cada um projetou os seus próprios pecados sobre Ele. Alguns dos que Jesus curou até gritaram contra Ele — de raiva por terem sido ajudados, como se isso, de alguma forma, os fizessem se sentir menores. E essa reação foi um reflexo da inveja e da vaidade.

^(37º) Nós vivemos num mundo reflexivo, onde os nossos sentimentos e ações determinam a nossa liberdade ou cativeiro espiritual. A bondade verdadeira é testada e revelada através das adversidades. Nós só sabemos se nós somos realmente bons, quando nós passamos por coisas ruins e ainda escolhemos permanecer bons. E — acredite — nós precisamos saber!

⁴⁶⁷ BÍBLIA, João 18:6-9.

⁴⁶⁸ BÍBLIA, João 19:28-30.

⁴⁶⁹ *Evangelho Secreto da Virgem Maria* de Santiago Martín, p.198 — “Eu não sei se antes disso havia dito algo, pois já fazia um tempo que estava crucificado quando conseguimos chegar perto dele. Outras testemunhas dizem que falou várias vezes e que, inclusive, gritou perguntando ao Pai porque o havia abandonado. Talvez este momento terrível tenha coincidido com meu desvanecimento. Talvez este momento de solidão no qual não consegui ampará-lo o tenha levado ao extremo do sofrimento. Porém aquilo que tu, eu e as outras mulheres pudemos escutar nos momentos em que estivemos junto à cruz não esqueceremos nunca. Sua boca se abriu com esforço, rompeu os coágulos de sangue que costuravam seus lábios, e disse com clareza olhando para ti e para mim: ‘Mulher, eis aí teu filho’. E logo acrescentou: ‘Eis aí a tua mãe.’”

⁴⁷⁰ BÍBLIA, 1 Coríntios, 13:12.

^(38º) Quando nós suicidamos, por exemplo, nós estamos dando permissão à morte. Nós só podemos viver de verdade se nós nos permitirmos viver. O suicídio é um processo de autodestruição que, muitas vezes, nós desenvolvemos sem perceber, como uma forma de compensação egoísta contra o mundo. Mas note que a verdadeira compensação de que nós precisamos é consertar o mal e não nós nos matarmos devido a ele.

^(39º) As pessoas, em geral, gostam de condenar — e muitas vezes se escondem por trás das instituições pra fazer isso. Ao mesmo tempo, muitos tentam escapar da culpa pedindo perdão apenas a Deus. Na missa católica, por exemplo, o ritual de perdão e purificação faz parte da abertura, no qual nós pedimos perdão a Deus e a Jesus de maneira geral. Mas, o certo seria, também tentar pedir perdão diretamente a pessoa que nós ofendemos — e só pular isso se realmente não for possível. Se nós pensarmos diferente disso, nós acabamos estimulando as pessoas a deixarem as suas ofensas sem pedidos de desculpas — e isso leva à inimizade.

^(40º) A pior situação psicológica é a do ofendido. Este terá que enfrentar o desafio de superar as suas mágoas — ou então ele é aprisionado psicologicamente por elas. E muitas vezes isso pode ser aliviado com um pedido sincero de desculpas. Essa tarefa pode se tornar mais aliviada ainda se a pessoa que ofendeu se comprometer a se corrigir. Senão, a ofendida terá, inclusive, todo direito de não confiar nela. Eu entendo que, quando há uma dívida material ou por condutas destrutivas, pedir perdão ao credor é uma formalidade necessária pra qualquer um que realmente queira ser perdoado. Já o perdão espiritual não depende de um pedido de desculpas — é incondicional. Significa não condenar emocionalmente e não guardar ressentimentos. Ainda assim, um pedido de desculpas torna esse perdão mais completo.

^(41º) Um exercício pro ofendido superar os ressentimentos é buscar a empatia — pedindo a Deus que perdoe a pessoa que causou a ofensa e tentando entender as suas motivações e falhas, assim como faríamos conosco. É somente entendendo os outros que nós podemos realmente nos entender — e nos libertar daquele sentimento de superioridade que nos impede de perdoar. Quando nós vemos alguém se ofender por pouco, por sinal, nós vemos que ali há vaidade. Difícil é perceber que qualquer ofensa é uma vaidade. Daí surgem os duelos, nem sempre honestos, de palavras, estratégias ou até mesmo de atitudes destrutivas devido ao orgulho ferido.

^(42º) Nós também temos que considerar que, muitas vezes, as pessoas nos fazem mal como uma forma de vingança por algo que nós fizemos sem nem perceber. É por isso que a lei do “olho por olho, dente por dente”, já foi uma evolução. E, ainda assim, muitas pessoas ainda estão presas no passado psicologicamente — mesmo depois de todos esses milênios — querendo se vingar de maneiras piores do que o mal que elas receberam. O caminho do perdão é o mesmo do nosso próprio progresso espiritual. Ele começa com alguém num nível muito baixo de evolução, que busca vingança e causa mais mal do que recebeu. Num próximo nível, a pessoa devolve o mal na mesma medida. Então vem aquele que apenas não perdoa. Depois disso, aquele que perdoa — pouco, muito ou totalmente. E, finalmente, o mais evoluído, que nem se ofende. Logo, nós temos que seguir nessa direção.

^(43º) A possibilidade de o ofendido ter um desejo exagerado de vingança é o que justifica alguém pedir perdão a Deus e não a ele. Deus intermedia a solução de todos os nossos problemas, mas essa não deve ser a regra — deve ser a exceção. Nós estamos aqui, acima de tudo, pra aprender a solucionar.

^(44º) Devido a isso, inclusive, eu quero reservar um momento pra pedir perdão às pessoas que eu ofendi — e, inclusive, às pessoas que tentaram me fazer mal — pois eu reconheço que, muitas vezes, elas agiram por vingança. E, pode ser que, em alguns momentos,

eu tenha errado mais com elas do que elas comigo. O que importa pra mim é fazer a minha parte. Então, eu peço desculpas, sendo certo que, antes do meu despertar espiritual, eu realmente estava cheia de sentimentos negativos e estava doente — pois isso é o que realmente nos adocece. Da minha parte, estão todos perdoados. E, dito isso, eu tenho a minha consciência tranquila.

^(45º) Contudo, a pessoa saber perdoar ou não se ofender não se confunde com ela ser tolerante e permissiva com ações que vão contra o que é certo ou bom. Quando nós permitimos que alguém nos machuque, nos roube, ou nos desrespeite é como se nós estivéssemos silenciosamente autorizando a fazerem isso conosco — e isso abre portas pra que aconteça novamente. Inclusive, as pessoas que escolhem fazer o mal, geralmente começam devagar, testando os limites pra ver até onde elas podem ir. Mas se elas forem paradas no primeiro sinal, geralmente não continuam.

^(46º) Os filhos são um bom exemplo de como nós devemos lidar com a não tolerância ao que é errado, pois nós temos a responsabilidade de orientá-los prum bom comportamento. Se nós não fizermos isso e eles ficarem maus, a culpa é nossa. Nós podemos — e até devemos — servir os nossos filhos, mas não além do necessário. Da mesma forma, nós também devemos ensiná-los a nos servir, sem abusar deles, desde pequenos. Nós podemos e devemos lhes dar coisas úteis e educativas e respeitar as coisas que eles tenham — mas os gastos com os luxos não deve se tornar um hábito. Dar habitualmente mais do que o necessário corrompe.

^(47º) Ao mesmo tempo, nós devemos ensiná-los sobre a igualdade — que nós também temos direito às coisas e que as nossas coisas têm que ser respeitadas tanto quanto as deles. Nós, também, não podemos deixar que eles nos roubem — nem mesmo um pequeno trocado. Eles devem aprender que, se eles quiserem dinheiro, eles devem nos pedir e nós avaliaremos se é realmente necessário. No entanto, se nós tivermos boas condições financeiras, nós podemos até mesmo pagá-los pra fazerem algum trabalho além das suas obrigações e permitir que eles gastem esse dinheiro com algum luxo.

^(48º) Além disso, nós devemos evitar mentir pros nossos filhos — nem por brincadeira. A menos que seja por algo além da compreensão deles. E, ao mesmo tempo, nós devemos confrontar e corrigir cada mentira que eles nos contem. Nós, também, não devemos bater neles. Mas, se eles nos atacarem fisicamente com raiva, nós devemos retê-los com firmeza e proibir esse tipo de comportamento.

^(49º) Se eles forem adultos — ou quase — e cometam um ato de violência contra nós, nós devemos nos afastar deles em vez de revidar, porque as consequências podem ser trágicas. Mas, se nós virmos que foi algo sério, nós temos que pedir pra que saiam de casa. Se necessário, nós podemos até contar com a polícia. Logo, nós devemos ser firmes e intolerantes com os males deles contra nós. Mas nós também devemos ser igualmente intolerantes com os nossos males contra eles, senão eles podem não aprender a lição certa e, devido a isso, ir contra a justiça.

^(50º) Ao dar muito poder a alguém, renunciando aos nossos próprios direitos, nós podemos estar criando tiranos. É por isso que, quando a dívida é material, o certo é requerer que ela seja paga — a menos que nós vejamos que a pessoa realmente não tem como pagar. Aí, nós podemos lhes oferecer condições de pagamento mais fáceis ou até mesmo escolher perdoar a dívida.

^(51º) No campo espiritual, as mulheres, por exemplo, frequentemente são convencidas de que elas precisam perdoar os “direitos especiais dos homens”. Estes são os abusos de direitos dos homens contra as mulheres impostos pelo machismo, que é uma forma de tirania.

E isso geralmente leva a resultados ruins. Nesse caso, em vez de elas ficarem ressentidas, elas devem se levantar contra o abuso — ou até se separarem do homem, se ele se recusar a mudar. Esse tipo de separação não significa uma falta de perdão; ela apenas mostra que o casamento não existia espiritualmente.

^(52º) É em respeito ao nosso livre-arbítrio que Deus permite o mal — pois nós o permitimos. Ao mesmo tempo, os males que nós experimentamos, muitas vezes vêm pra evitar algo pior e serve ao nosso crescimento espiritual, já que geralmente ele é a consequência natural das nossas próprias ações.

^(53º) Nós precisamos praticar diariamente manter a paz de espírito, pois nada se perde, realmente, se a paz não for perdida. Se alguém se convence de que nunca deve se ofender, essa é a maneira mais rápida e eficaz de preservar a paz interior. Valorizar e reconhecer o que existe de espiritual nos outros ajuda muito, porque na maioria das vezes, nós só nos ofendemos quando nós vemos a outra pessoa como inferior. Uma pessoa pode se dar comandos neurolinguísticos simples pra permanecer equilibrada, tais como: “Respeite o seu semelhante e não se ofenda com nada”.

^(54º) Ao ser ferido, o indivíduo deve tentar conter e remover de si a irritação o mais rápido possível. Mas ele também deve se afastar do mal — caso contrário pode absorvê-lo. Ao mesmo tempo, todos nós precisamos entender que nem tudo o que nos incomoda no outro é realmente um mal. Talvez seja até mesmo um direito dele, pois todos nós temos direito às diferenças. Por exemplo, em seu próprio espaço pessoal, a pessoa tem direito de ser muito organizada — ou muito desorganizada — e isso é um direito pessoal, não um mal.

^(55º) Nós precisamos aprender a separar a dívida do devedor. Se nós rejeitamos alguém integralmente só por causa de uma parte dele que nós não gostamos, nós corremos o risco de nos rejeitar integralmente também — por causa de algo que nós temos em comum com ele, mesmo que não seja a mesma coisa que nós rejeitamos nele.

^(56º) Conscientemente, geralmente, as pessoas veem as suas próprias razões e se perdoam facilmente. Mas, quando nós não perdoamos os outros, nós acabamos nos sentindo culpados, pois a nossa mente não é adaptada pra trabalhar com mais de um padrão. Aqueles que seguem os ensinamentos cristãos tendem a reconhecer os seus próprios erros antes de apontar os erros dos outros, o que incentiva o perdão.

^(57º) Nós devemos evitar julgar ao semelhante porque nós somos falhos até no autojulgamento. Ao julgarmos os outros, muitas vezes, nós revelamos mais sobre as nossas próprias falhas do que sobre as deles.

^(58º) O arrependimento sincero é um sinal de desejo por crescimento espiritual. Ele vem da confusão mental que o sofrimento traz quando a nossa mente desperta pra nos revelar tanto o nosso mal quanto como nós fomos contra as leis do universo.

^(59º) Apesar de Deus respeitar o nosso livre-arbítrio mesmo quando nós escolhemos caminhos imperfeitos, as consequências naturais dessas escolhas nos guiam de volta — despertando o desejo por algo melhor. Quando nós começamos a não suportar mais a imperfeição escolhida, nós sofremos. Esse sofrimento nos leva pra outra fase. Dessa forma, nós estamos sempre nos dirigindo a caminho da perfeição.

^(60º) Jesus Cristo nos orienta pro caminho da perfeição. O primeiro mandamento é a Lei divina — o grande pilar do infinito. Ele é simbolizado pela trave vertical da cruz, fixada abaixo no chão e alcançando os céus pela mente de Jesus. E o segundo mandamento, é a trave transversal, os braços da cruz, representando a balança de direitos e deveres. Ele nos lembra que a Lei deve ser cumprida igualitariamente por todos e com justiça pra todos.

^(61º) Quando se trata de lidar com os outros, a harmonia é mais importante do que a proximidade — e, muitas vezes, nós só conseguimos harmonia mantendo alguma distância. Nesses casos, afastar-se é necessário. Nós temos o direito de nos distanciar do que nos faz mal e do que nos anula, ainda que isso não seja considerado um mal.

^(62º) Perdoar de verdade não é esquecer o que o outro fez — é deixar de lado os sentimentos ruins, e isso é como anular o próprio mal. Isso significa não guardar irritações contra os errantes. O perdão dissolve a mágoa como se apagasse o evento em si. Perdoar de verdade é ver o bem nos outros mais do que as suas falhas. Aliás, nós devemos ter piedade dos outros pelas nossas reações raivosas antecipadamente — pra nós não nos arrependermos delas mais tarde.

^(63º) A química da condenação, da revolta e da vingança é péssima. É difícil removê-la do corpo e fácil de passar pras pessoas que nós amamos e que estão ao nosso redor. A única maneira de permanecer equilibrado e ter uma energia emocional boa é nós termos uma disciplina mental e estarmos sempre nos livrando de químicas ruins. O perdão ajuda a reduzir esse peso — e a falta de ofensa não o deixa nem existir.

^(64º) O processo de perdão — seja pra você ou pra outra pessoa — pode começar onde for mais fácil. Nós também devemos nos perdoar, deixando de lado qualquer decepção que nós tenhamos sobre os nossos próprios erros. Assim, se perdoar a si mesmo for mais fácil, comece por aí. É melhor perguntar “Onde eu coloquei isso?”, quando algo está faltando, do que “Quem pegou isso?”. Essa mentalidade nos ajuda a obter resultados mais rápidos — se nós acharmos que a culpa é nossa, nós procuramos imediatamente antes de esperar o outro procurar. É menos irritante pensar que nós perdemos algo do que presumir que alguém mexeu nas nossas coisas. E, se for mais fácil pra você perdoar os outros, imagine-se perdoando alguém por um erro igual ao que você cometeu e use esse sentimento pra perdoar a si mesmo.

^(65º) Se nós quisermos nos livrar do nosso inferno nós temos que abrir mão do nosso desejo de vingança. Dar a outra face também significa ver a pessoa que agride⁴⁷¹. A grande orientação pra nós nos livrarmos das irritações é o primeiro mandamento, pois, se todos nós temos o direito de errar, apenas Deus — que não erra — tem o direito de julgar as nossas dívidas espirituais. E, como o inferno é transitório, Ele não nos condena pra sempre. É por isso que nós não temos o direito de condenar nem a nós mesmos — através da falta de perdão.

^(66º) Nós, acima de tudo, não podemos estacionar no mal, senão nós não encontramos tempo pra fazer o bem. Como é falado no rito católico: “Não olheis os vossos pecados, mas a fé que anima a vossa igreja”. O amor e o perdão são os únicos caminhos verdadeiros pra felicidade integral — então, nós devemos continuar a percorrê-los.



⁴⁷¹ BÍBLIA, *Lucas* 6:29 — “Ao que te ferir numa face, oferece-lhe também a outra. E ao que te tirar a capa, não impeças de levar também a túnica”.



Imagens XII

Na próxima seção, ativismo, projeto *Aprenda A Ler Em Português Desde A Primeira Letra*. O professor Ulisses pede à Iara pra contar uma história com o som “u” e um urso. Iara conta que na casa dos tios dela, que moram no Canadá, de vez em quando aparecem ursos perigosos e que eles vão quando aparece um urso pra avisar às pessoas fazendo: “uuu, uuu, uuu”. O professor, então, vai pro quadro e ensina a letra “U” pelo *Método da Abelhinha*. Por fim, os alunos vão ensaiar a coreografia da música: “U, u, u, urso apareceu; u, u, u, urso apareceu; cada um que viu logo se escondeu; cada um que viu logo se escondeu.



Abaixo, imagens que dão sustentação à alegação de que houve um movimento sistêmico no sentido de produzir a erotização precoce na população, pra, em seguida, torná-la generalizada. As dançarinas usam roupas de acordo com a moda dos bebês da época e a música — carregada de sugestões eróticas — faz a conjugação das vogais.



As imagens acima se referem a uma apresentação do conjunto “É o Tchan” num programa de televisão brasileiro de 1998 denominado *Domingão do Faustão*.

A música apresentada é a *Dança do Põe Põe* que sugere um pedido de penetração sexual.

Ao lado, uma imagem que foi passada rapidamente no meio do vídeo, sugerindo erotismo e desvalorização da mulher.



472

472 Atualmente esse vídeo se encontra disponível no endereço:
<https://www.youtube.com/watch?v=y6S3OQ20IfQ>

Na próxima seção, fatura de energia elétrica do ano de 2008, 10 anos depois da imagem anterior, na qual uma personagem feminina é desenhada com as ancas levantadas refletindo sensualidade. O documento ilustra a profusão ideológica do erotismo por diferentes empresas como uma ação integrada do sistema.

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Nº do Cliente: 3511198-4

Rota: 10 43601 03 000110 - 0
Medidor: 2860480

ampla

0800 28 00 120
www.ampla.com
atendimento 24h

Emissão: 16/06/2008
Apresentação: 18/06/2008
Mês: JUN/2008

Área reservada ao fisco
80D6.2E1A.3F65.5B0F.FFD7.5A38.F2F5.95B9

Nota Fiscal / Conta de Energia Elétrica Grupo B - Série Única - 1
Nº: 1365693 Regime Especial - Proc. E-04/108214/01

Razão Social: Ampla Energia e Serviços S.A. | CNPJ 33.050.071/0001-58 | Ins. Est. 80.046.561
Sede: Praça Leoni Ramos, 1 - São Domingos - Niterói - RJ - CEP 24210-205

Informações Obrigatórias

Informações ao Cliente

DADOS DE MEDIÇÃO

Energia ativa

Atual	Anterior	Próxima
Leitura: 6	2	Data
Em: 13/06/2008	19/05/2008	14/07/2008
Constante: 1	Faturamento: NORMAL	
Consumo do mês: 4 kWh	Fator de potência: 0	

Energia Reativa:

0	0
---	---

Constante: 1

Tensão Nominal

Disponível:	Limites mínimos:	Limites máximos:
127/220 V	116 / 201 V	133 / 231 V

INDICADORES DE QUALIDADE

Conjunto: X	DIC	FIC	DMIC
Indicadores	0,00	0,00	0,00
Apurado mensal:	0,00	0,00	0,00
Limite máx. permitido:	0,00	0,00	0,00

DIVISÃO DE CONSUMO DO MÊS

ACOMPANHAMENTO DO CONSUMO - em kWh

mensal

Consumo mensal: 4 kWh

Consumo médio dos últimos meses: 4 kWh

Fique atento a estas dicas e seja consciente.

Eletrodomésticos, ligados 24 horas por dia, são grandes consumidores de eletricidade. Economize, evitando que a porta de sua geladeira ou freezer fique aberta.

Aparelhos Elétricos	Watts*	kWh	R\$/mês**
Freezer vertical/horizontal	130	50	19,90
Geladeira - 1 porta	90	30	11,94
Geladeira - 2 portas	130	55	21,89

Fique atento também aos banhos prolongados em chuveiros elétricos, pois desperdiçam água e muita energia.

Aparelhos Elétricos	Watts*	Dias Estimados de Uso/Mês	Média de Utilização/Dia	kWh	R\$/mês**
Chuveiro elétrico	3.500	30	40 min***	70	27,86

Para mais informações, acesse www.eletronbras.com/procel. * Foram consideradas as potências médias dos equipamentos (os valores podem variar de acordo com o fabricante, ano de fabricação e estado de conservação). ** Valores estipulados em cima da tarifa sem impostos, variáveis de acordo com o consumo. *** Média de 10 minutos do banho, por pessoa, para 4 pessoas.

DADOS DA UNIDADE CONSUMIDORA

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Classificação: RESIDENCIAL LIGAÇÃO BIFÁSICA

DADOS DO FATURAMENTO

QUANT.	VALOR UNIT.(R\$)	VALOR(R\$)
Custo de Disponibilidade do Sistema Elétrico		21,31

TOTAL 21,31

Nº do Cliente: 3511198-4

Documento: CPF: 959.737.297 - 53

Total a pagar (R\$): 21,31

Vencimento: 25/06/2008

100% Papel Reciclado. 100% Responsabilidade Socioambiental.