

# **Resumo do Livro: Faça Sua Luz Brilhar - Aprendendo a Expressar Seu Verdadeiro Autor: Neale Donald Walsch (Mesmo Autor de Conversando com Deus)**

---

*Compilação: Thiago Vinícius Corga Moreira*

## **Introdução**

O mundo está precisando da sua luz agora, neste exato momento. E acho que você sabe disso, pois é justamente por esse motivo que tem este livro nas mãos. Vou lhe mostrar como fazer sua luz brilhar. Este é um livro simples sobre um processo simples, mas, apesar disso, seguir os passos que vou lhe ensinar pode não ser nada fácil. Por isso, concentre-se e preste muita atenção ao que tenho a lhe dizer. Depois observe os resultados e comprove como tudo começará a melhorar na sua vida.

Você pode até duvidar no começo, mas aos poucos perceberá que as coisas vão realmente entrar nos eixos. Normalmente, quando você tem a impressão de que a sua vida está desmoronando, na verdade ela está sendo construída. Em muitos casos, pela primeira vez. Há uma explicação para isso, que fica clara quando se compreende o seguinte princípio: Assim que decidir quem e o que você é, tudo o que for diferente disso surgirá no seu caminho.

Pode parecer difícil de compreender, mas esse princípio é fundamental se você quer realmente ser um Portador de Luz. Entretanto, antes de aprofundar esse conceito, eu devo parabenizar você por desejar ler este livro. Isso significa muito para o mundo neste momento tão incerto, em que há tanta dor e escuridão. O mundo precisa de sua luz agora, e é muito bom você ter disposição para ajudar.

Agora começa o real desafio. Agora começa a cura. E é para realizar essa cura que você está aqui. Foi para isso que você veio à Terra neste corpo, neste momento e neste lugar.

O livro Um curso em milagres mostra de formas bem direta a responsabilidade daqueles que, como você, deseja curar o mundo: Você está na sala para curar a sala. Você está no espaço para curar o espaço. Essa é a única razão de você estar aqui.

Nos próximos capítulos vou ensinar os cinco passos para você se tornar um Portador da Luz e os cinco princípios que devem ser usados para guiá-lo nesta jornada. Será preciso compreender cada um dos princípios para dar os passos em direção ao seu objetivo final. Este livro foi tecido como uma tapeçaria, os princípios e os passos entrelaçados, de modo que você perceba claramente a relação entre os dois.

## **Passo nº 1: Decida qual é o propósito da sua vida**

As pessoas não costumam pensar muito sobre o sentido da vida, principalmente na juventude. Como resultado, elas passam longos anos fazendo coisas que, mais tarde, perceberão que não tiveram nenhuma importância, nenhum significado. Nem para elas nem para ninguém.

Se quiser se diferenciar da maioria das pessoas e trilhar rapidamente o caminho do desenvolvimento pessoal, o que você precisa fazer é viver cada momento da melhor forma possível. Mas você não compreenderá isso até decidir ter um propósito de vida - e até que o coloque em prática. Ou seja, só poderá descobrir como chegar quando decidir aonde vai.

Um dia um homem parou o carro numa esquina e abordou uma pessoa de aparência amistosa que estava passando por ali.

- Por favor disse o motorista, acho que me perdi. Poderia me indicar o caminho?
- Claro, disse a pessoa na esquina. Aonde quer chegar?
- Não sei, respondeu o motorista.
- Bem, senhor - retrucou a pessoa que estava tentando ajudar -, o primeiro tem de me dizer aonde quer ir, depois eu lhe digo como chegar lá.

Se sua vida está sem direção, é porque você não determinou uma direção para ela. Se não teve grandes realizações, é porque não sabe o que esta querendo realizar. Se sua vida parece sem sentido, é porque você não está dando um sentido a ela.

### **Princípio nº 1: A vida não tem sentido... E este é o maior presente de Deus**

Isso pode ser um choque para todos aqueles que pensam que a vida tem um sentido e que é nosso dever encontrá-lo, para depois, de alguma forma, em algum momento, começar a viver de acordo com ele. Essa revelação também pode ser chocante para aqueles que pensam que já descobriram a razão da existência e que estão vivendo em sintonia com ela. (A maioria das pessoas que estão nessa categoria não "descobriu" realmente o sentido da vida: elas simplesmente acreditam no que alguém lhes disse.) Mas o fato é que não há um sentido. Se tivesse, quem nos diria qual é? Deus?

Mas por que Deus criaria um propósito específico para a vida e depois nos faria procurar por ele durante tanto tempo?

Você pode dizer que Deus não nos faz procurar, que Ele já teria, inclusive, nos dado à resposta. Mas por que Ele não respondeu de uma forma que todos nós compreendêssemos? Por que não facilitou as coisas, apontando o caminho que devemos seguir para encontrar esse sentido da vida?

Deus não nos daria esse trabalho todo, porque Ele sabe que a vida não tem sentido. E este é o maior presente de Deus. Pense sobre isso. É exatamente por que Deus não anunciou seu propósito que a vida é um livro aberto. Um livro que nós devemos escrever. Nós é que devemos decidir qual será o nosso propósito. Se Deus tivesse escolhido uma razão da nossa vida aqui na Terra, Ele nos teria dito qual era. Ele não permitiria que passássemos anos, décadas, séculos, procurando pela resposta. Se quiser, você pode continuar acreditando que Deus anunciou o propósito da vida. Mas por que ninguém sabe qual é?

Está bem, alguns sabem. Quer dizer, pensam que sabem e acham que o resto do mundo é que não compreende. Na verdade, essa é a posição tomada pelas maiores religiões do mundo! Elas acreditam saber qual é o sentido da vida. Há até mesmo religiões que dizem ser o propósito da vida, e tudo o que temos a fazer é seguir seus dogmas para sermos salvos. Ou então podemos ser mandados direto para o fogo do inferno. Isso não seria tão sério se não houvesse centenas de religiões proclamando essencialmente a mesma coisa.

Se Deus realmente tivesse estabelecido um propósito para a vida e quisesse que ele fosse conhecido por todos, você concorda que Ele teria escolhido uma forma bastante simples de anunciá-lo?

A interminável discussão sobre esse assunto se deve ao fato de que não há um sentido específico para a vida. Simplesmente porque Deus deseja que cada um de nós crie seu próprio sentido.

Se ele já tivesse criado um, teria nos tirado a maior oportunidade e a melhor ferramenta que temos para realizarmos a função da vida. Embora a vida não tenha um propósito, ela tem uma função.

Propósito e função são coisas bem diferentes. Um carro funciona por combustão com o propósito de levar as pessoas de um lugar para o outro. Um forno de microondas funciona fazendo as moléculas do alimento vibrarem rapidamente e seu propósito é aquecer a comida.

A vida funciona de uma maneira particular, mas não como propósito predeterminado. Foi por isso que Deus criou como função da vida a determinação de um propósito. Em outras palavras:

A função da sua vida é criar um sentido para ela. Ao fazer isso, você dá origem ao seu eu. Você decide quem e o que você realmente é - e quem você vai ser daí pra frente.

Deus está constantemente criando e recriando a si mesmo. Está a cada momento decidindo o que Deus será a seguir. Está é sua mais estimulante função. (Na verdade, é a única função de Deus). Isso é pura criação. O objetivo do primeiro princípio é mostrar a você que Deus não designou um sentido para a vida. Ele está esperando que você o faça. Você é que tem de criar uma *raison d'être*, uma razão de ser. E você ainda não fez isso.

Assim, o Passo nº1 é decidir e declarar o que é a vida para você. Qual é o propósito da sua vida? Se não souber responder a esta pergunta, tente responder a uma outra, mais ampla: qual é o propósito da vida em geral? Aqui está a parte ardilosa... você não deve procurar a resposta em lugar nenhum. Sente-se e descubra sozinho. Não pergunte a si mesmo... diga a si mesmo! Repita para si mesmo o sentido da vida em geral e depois decida qual é o propósito da sua vida. A primeira reação a esse exercício pode ser um sentimento de opressão. Você pode achar que a pergunta é complexa, que o assunto é vasto demais, que está além da sua capacidade de entendimento. Mas não está. E esse é apenas o primeiro passo rumo à real questão deste livro. Ao começar a pensar no sentido da sua própria vida, idéias de todo tipo surgirão em sua mente. Elas virão tão depressa que você não conseguirá identificá-las. Mas, se continuar com o processo, rapidamente passará a distinguir as idéias que surgirem, deixando de lado as absurdas e se concentrando naquelas que parecem boas. Usando sua sensibilidade, você será capaz de descobrir qual é o propósito da sua vida antes mesmo que se dê conta disso.

Quer dizer, você saberá qual é o seu propósito antes de saber que sabe.

Muitas vezes você não tem consciência do que sabe. Você possui um conhecimento muito maior do que imagina e não tem idéia da quantidade de informações que guarda em sua mente. A única maneira de descobrir isso é exigir de você mesmo que descubra.

A maior dificuldade não está em encontrar o propósito da vida, mas em acreditar que sabe qual é. Isso significa que vai ser mais fácil decidir qual é a razão da sua existência do que concordar consigo mesmo que a resposta pode estar certa! O problema é que você provavelmente ainda pensa que há uma resposta certa, então não acredita que possa simplesmente adivinhá-la. Si que não existe resposta certa ou errada. A função da sua vida é responder à pergunta sobre o propósito da sua vida - e a resposta que você der, seja ela qual for, será sempre a certa.

Sim... Deus deu a você toda essa autoridade.

Sim... Deus deu a você toda essa liberdade.

Sim... Deus deu a você todo esse poder para criar.

Provavelmente você não acredita nisso e passou anos tentando imaginar qual o sentido da vida, enquanto Deus esperava você decidir qual seria esse propósito. Não tente entender todo o processo agora. Tudo vai ficar mais claro depois. Este livro ensina como se tornar um Portador

da Luz, mas não tem a pretensão de explicar a metafísica do universo. Ele apenas exige que você acredite em certas afirmativas e siga as instruções que vou lhe dar.

A instrução é: Faça com que o propósito da sua vida se torne bem claro para você mesmo.

Faça isso neste momento afirmando seu propósito. Se preferir, complete primeiro a seguinte sentença:

O            propósito            da            vida            em            geral            é...

Agora complete a frase;

O propósito da minha vida é...

Se você ficou paralisado diante do desafio e não conseguiu responder às perguntas, volte ao começo deste livro e releia as primeiras páginas. Faça anotações se achar necessário. Examine novamente o que não compreendeu. Ou, então, volte para aquilo que compreendeu mas não conseguiu aplicar.

Preste bastante atenção ao que se permite fazer. Este é um processo muito valioso. Quando você perceber que pode afirmar claramente qual é o propósito da vida em geral e o da sua vida em particular, siga adiante.

## **Passo nº2: Transforme seu propósito de ato de Fazer em estado de Ser**

Algumas pessoas já incorporaram isso á sua rotina há algum tempo, outras acabam de perceber que é preciso basear suas vidas no ser e não no fazer. Se esse é o caso, vá direto para o Passo nº3. Os que ainda não passaram por essa transformação ou sequer sabem do que estou falando devem continuar a ler este capítulo. Para ser um Portador da Luz , você precisa entender a diferença entre fazer e ser e entre o ato de fazer e o estado de ser.

O ato de fazer é um função do corpo, O estado de ser é uma função da alma.

Viver corretamente nunca depende de uma decisão do ato de fazer, embotá possa envolver uma função do mesmo em algum ponto do caminho. Por outro lado , é fácil viver corretamente quando nos baseamos no estado de ser que em algum momento leva a uma função do ato de fazer.

Você deve decidir o que quer SER, não o que quer FAZER. O ato de fazer deve decorrer do estado de ser, e não o contrário. Para entender a diferença entre essas duas experiências, examine            com            cuidado            o            esse            princípio.

## **Princípio nº2: Você é um Ser Humano. Não um "fazer humano"**

Durante cada minuto da sua vida, seu corpo esta realizando alguma tarefa.

Mas tudo aquilo que ele faz decorre do seu desejo voluntário de alcançar um determinado estado de ser. E essa é a única maneira que você conhece para alcançá-lo. Pense nisso por um minuto. Seu corpo sente fome - então você come. Você come porque quer ficar alimentado. Está procurando ser saudável.

Você dorme porque deseja ficar descansado - o que também o leva ser saudável.

Você se senta porque está tentando ficar confortável. Fala porque quer ser compreendido. Presta atenção nas coisas porque deseja ser esclarecido. A listra continua, mas nunca muda. Sempre vai do fazer ao ser. Tudo o que você voluntariamente induz seu corpo a fazer, ele realiza para ajudá-lo a alcançar um estado de ser.

Faça o exercício seguinte. No quadro abaixo, faça uma lista das coisas que seu corpo fez recentemente e depois indique o estado de ser que você queria alcançar.

Para que você compreenda melhor, começamos a lista com alguns exemplos. Este é um exercício excelente para ajudá-lo a definir e esclarecer as razões que estão por trás das suas ações.

O ato de fazer	O estado de ser que desejo alcançar
Ler este livro	Sabedoria, esclarecimento, compreensão
Escrever ao autor	Compartilhar, fazer contato, expressar-me
Conversar com	(preencha as lacunas abaixo)
Um amigo	-----, -----, -----
-----	

Não podemos esquecer que o corpo faz certas coisas independentemente da vontade da pessoa. Mas ele as faz de forma automática, não voluntária. As repostas automáticas são reflexos de um estado de ser que já foi atingido, e não tentativas de alcançá-lo.

Será que fui claro? Vamos ver alguns exemplos, para facilitar.

Quando você ri, o riso é uma resposta automática do corpo a um estado de ser que já foi alcançado, chamado contente, feliz - ou, em alguns casos, nervoso.

Já o choro é uma resposta automática ao estado triste, pesaroso - ou, quem sabe, feliz.

O batimento cardíaco acelerado é uma resposta automática do corpo ao estado de ser entusiasmado - ou, em alguns casos, amedrontado. Por outro lado, a diminuição do seu batimento cardíaco, que produz um pulsar lento e estável, é uma resposta automática ao estado de ser tranqüilo, sereno.

Assim, vemos que as funções automáticas do corpo são usadas pela mente para refletir um estado de ser, enquanto as funções voluntárias são usadas para alcançar um estado de ser.

Em ambos os casos é a mente que aciona o corpo, determinando que ele faça o que está fazendo. E é a mente que pensa que fazer é a única maneira de alcançar o ser. Se você ainda não ficou claro o paradigma do automático versus voluntário, tente pedir a explicação disso para um ator. Para esses profissionais, ter de dar uma boa gargalhada numa fala pode ser um pesadelo. A não ser que ele tenha aprendido a ser aquilo que cria a resposta automática que o diretor quer. Existem de fato os autores "técnicos", que conseguem produzir determinadas ações do corpo, mas os autores que atuam por "método" - como Dustin Hoffman, Al Pacino e Meryl Sreep - tem conquistado mais respeito do público. Muitos dizem que a atuação deles é mais real. Não parece que estão atuando, fingindo. Porque eles estão sendo. Ao utilizar esse método de atuação, o ator pensa numa coisa ou se lembra de uma ocasião que, no passado, produziu mesma resposta emocional exigida agora pelo roteiro. Com esse artifício, a mente do ator

engana o corpo, fazendo-o chorar, rir ou até mesmo dar uma gargalhada. Quando a mente envia um sinal ao corpo, este não sabe se o que a mente está experimentando é real ou apenas lembrança. Para o corpo, é tudo a mesma coisa. É por isso que a frequência cardíaca aumenta e o corpo pode até suar frio com a lembrança de uma mulher bonita, de um homem maravilhoso ou uma grande paixão. Nada está acontecendo no presente momento, mas o corpo não sabe disso. Ele recebe da mente exatamente os mesmos sinais que recebeu quando experimentou a sensação pela primeira vez. O medo também pode ser recriado com uma lembrança, o que resultará em respostas corporais, exatamente como se a primeira experiência voltasse a ocorrer.

Ou seja, a mente pode "dizer" ao corpo para "fazer" as coisas por dois diferentes motivos;

para fazê-lo alcançar um estado de ser (o que se chama resposta automática). Em qualquer um dos casos, você sempre está sendo alguma coisa. E seu corpo está sempre demonstrando o que você está sendo. Essa demonstração às vezes pode ser muito sutil, a ponto de você nem perceber, mas o fato é que ela nunca deixa de acontecer.

Se corpo é uma demonstração viva do estado de ser da sua alma.

Examine novamente a declaração que você fez no Passo nº1, quando definiu qual é o seu propósito de vida. A sua declaração é um estado de ser ou um ato de fazer?

Se for um ato de fazer, você deve transformá-la agora em um estado de ser. É necessário tomar essa atitude, pois apenas quando o ato de fazer emanando seu estado de ser, anunciando-o e não tentando criá-lo, você estará suficientemente centrado para ser um Portador da Luz. A maior parte das pessoas tem esse paradigma ser/fazer ao contrário. Elas correm de lá pra cá numa ânsia louca de fazer, achando que assim conseguirão alcançar um estado de ser (feliz, sereno, rico, esclarecido...) que fará tudo valer a pena. Mas, para muita gente, não funciona dessa maneira. Muitos passam à vida toda tentando realizar a coisa certa, e tudo que conseguem é uma enorme lista de "afazeres".

Então, complete o Passo nº2 agora, se ainda não o fez. Pegue qualquer ato de fazer que estiver na sua declaração de propósito de vida e transforme-o numa descrição de estado de ser.

Depois vá em frente.

### **Passo nº3: Adote agora mesmo o Estado de Ser que você descreveu, não importa o que esteja fazendo**

Muito bem, você já deu os dois primeiros passos em direção a uma vida correta e á chance de tornar-se um Portador da Luz.

Uma pessoa que "vive corretamente", aliás, é um Portador da Luz. Isso porque todas as pessoas que vivem dessa forma estão sendo o que realmente são... E ser quem você realmente é exatamente a luz que você esta tentando trazer ao mundo.

Compreende? Não há luz mais cintilante no universo do que a luz do seu ser. Portanto, deixe-a brilhar, faça com que as pessoas possam enxergar suas boas ações. E não deixe de glorificar o Pai, que está no céu. Porque Ele disse: "Porventura se traz a candeia para se colocar por baixo do alqueire ou debaixo da cama? Não é para colocá-lo no candelabro?" (Marcos, 4:21)

E também: "Não se acende uma candeia para se pôr debaixo de uma vasilha, mas num candelabro para que alumie todos da casa". (Mateus, 5:15). Lembre-se: você esta na sala para curar a sala. Está no espaço para curar o espaço. Está na casa para curar a casa... para "alumiar todos os da casa".

Esta é a única razão de você estar ali.

Como você pode fazer a luz do seu ser brilhar?

Primeiro, vivendo corretamente - o que significa não se permitir fazer qualquer coisa que contrarie os mais profundos sentimentos sobre quem você é. Mas, por enquanto, não é preciso fazer nada nesse sentido. Quando começar a seguir o Passo nº3, você se distanciará automaticamente das formas "erradas" de viver. Você vai agir da forma certa, na hora certa. Você pode até achar que seu comportamento causou sua demissão de um emprego de que nunca gostou, por exemplo. Se não tiver cuidado, pode até parecer que seu chefe tomou a iniciativa de despedi-lo, mas só quando puder compreender melhor as coisas é que será capaz de ver que você mesmo atraiu isso (de forma subconsciente, mas ainda assim deliberada). Atenção! Não estou dizendo para você largar seu emprego! Não é o que este livro recomenda nem é disso que este processo se trata. Mas não se surpreenda se, como resultado do seu desenvolvimento como um Portador da Luz, você descobrir daqui a algum tempo que não está mais no seu emprego atual. Então descobrirá que:

Você é uma pessoa corajosa: Escolheu viver uma vida, Não apenas estar vivo.

O Passo nº3 geralmente causa uma grande mudança na vida das pessoas. Ele é importante, pois é quando você muda o foco do que está fazendo para o que está sendo.

Vamos fazer uma experiência para explicar melhor essa mudança de foco. Neste momento, você está lendo o livro que tem nas mãos. Isso é o que você está fazendo. Se alguém o chamar agora e perguntar o que está acontecendo, você dirá: "Ah, estou lendo este livro". Esta seria sua resposta porque, na maior parte do tempo, você pensa apenas no que está fazendo. Você percebe a ação em que seu corpo está envolvido e dá a resposta. Isso parece natural porque essa é a maneira como você vem enfocando a sua vida. Mas, agora, concentre-se no que está sendo.

O que você está sendo neste exato momento? Feche os olhos e pense nessa pergunta. Então completa a frase abaixo:

Neste momento eu estou sendo...

Muito bem. Aos poucos você vai começar a pegar a idéia. A clareza sobre o que está acontecendo com você só virá quando conseguir colocar em foco aquilo que está sendo, aqui e agora.

Pode acontecer de o seu estado de ser atual não corresponder ao que você escolheu. Você pode achar que o estado de ser que descreveu acima tenha sido simplesmente induzido pelo que leu neste livro.

É freqüente pensarmos assim. Imaginamos que nosso estado de ser foi influenciado por experiências ou acontecimentos externos.

### **Princípio nº3: Foi você quem escolheu Ser o que É**

Se você sente medo, é por que escolheu ter medo. Se está feliz, é porque escolheu ser feliz. Se esta sendo sábio, é porque escolheu ser sábio. Se esta aborrecido, é por que escolheu ficar assim. Se esta sendo importunado, é porque escolheu isso.

Se esta sendo amado, ignorado, ajudado ou magoado, é porque assim escolheu.

Se está se sentindo injustiçado, é porque você optou por esse sentimento. Essa lista poderia continuar eternamente. Na verdade... ela continua.

Entenda que ser é um estado no qual alguém se encontra, não uma ação que alguém faz.

Você não pode fazer feliz, apenas pode ser feliz, dependendo do que decidir ser.

Você não pode fazer triste. Não pode fazer medroso. Não pode fazer injustiçado, magoado ou aborrecido. Apenas pode ser essas coisas. E o que faz com que você seja triste, medroso, injustiçado, magoado, etc. Muitas pessoas acreditam que é algum acontecimento externo ou algo que alguém esteja fazendo com elas. Mas não é. A causa disso é a sua decisão sobre como reagir ao que outra pessoa está fazendo. É a escolha que você faz. O problema é que muitas das escolhas que fazemos são tão automáticas, tão baseadas em experiências anteriores que parece que não podemos controlá-las. E por isso parece que as ações dos outros é que causam a resposta dentro de nós. O importante é entender que o estado de ser é sempre escolhido, nunca induzido. As escolhas não são forçadas - podem até parecer algumas vezes, mas nunca são. Você pode produzir um estado de ser simplesmente escolhendo um. E pode fazer isso a qualquer hora, em qualquer lugar. Um estado de ser é um sentimento, não uma ação. Mas você tem o poder de decidir como vai se sentir e como se sente exatamente agora. Este é o maior segredo da luta humana. O grande dom, a grande ferramenta. E, ao usar essa ferramenta, o universo se abre para você e lhe garante toda a liberdade que desejar, além da experiência de ser quem você realmente é. Essa é a verdade; a verdade que o libertará.

Você precisa aceitar este princípio como uma possibilidade real para que ele dê certo. Quando aceitá-lo inteiramente, volte ao Passo nº 3, escolha viver o estado de ser que descreveu no Passo nº2 e decida ser aquilo, não importa o que você estiver fazendo. Essa é a fórmula através da qual as pessoas alcançam o viver corretamente. É o caminho interior que o leva de onde você se encontra para onde deseja estar - pegando emprestado de Terry-Cole Whittaker o título de seu maravilhoso livro *The Inner Path from Where You Are to Where You Want To Be*. Escolha o estado de ser que quer experimentar então seja isso. Como? É uma questão de foco. Tem a ver com aquilo em que você concentra sua atenção. Vamos tentar um estado de ser como exemplo. Vamos escolher serenos. Digamos, apenas para fazer este exercício, que você escolheu estar num estado de serenidade sempre em todos os lugares. Agora, concentre-se nisso por um minuto. Entre em contato com esta sensação. Perceba como se sente. Largue o livro, relaxe por um instante e transporte-se para esse sentimento. Agora escolha ser aquilo. Escolha ser aquela serenidade todos os minutos de todas as horas, pelo resto do dia. Você acha que consegue? Com certeza sim, se assumir este compromisso. Se assumir esse compromisso e permanecer concentrado no seu propósito (ser sereno), você vai descobrir que seu corpo automaticamente faz coisas para ajudá-lo e para lhe permitir experimentar esse estado de ser. Seu corpo vai fazê-lo notar tudo o que for diferente do estado de ser que você escolheu. (O princípio nº4, no próximo capítulo, vai lhe explicar porque.) Então ele vai levar você até a serenidade e afastá-lo do que não é sereno. Ele perceberá que não é mais possível viver de outro modo, então vai usar toda espécie de estratégia para vivenciar esse estado. Você não se sentirá bem em lugares barulhentos e vai preferir não assistir ao noticiário da noite na tevê. Pode, de repente, rejeitar certo tipo de música. Seu corpo talvez arranje artifícios sutis para bloquear o barulho do trânsito na sua volta para casa depois de um árduo dia de trabalho, ou tornar menos estridentes os gritos das crianças no banco de trás, quando você estiver no carro a caminho do supermercado. Você pode escolher ignorar o desconforto de um calor terrível, ou simplesmente esquecer a experiência dolorosa de sua última consulta ao dentista.

Todos aprendemos que é assim que a mente funciona. "Esquecemos" uma dor de cabeça ou ignoramos uma frustração momentânea em favor de uma experiência maior ou mais importante que escolhemos ter. O processo que usamos no Passo no. 3 não é diferente. É um processo que você usou repetidamente em sua vida. O que se deve destacar não é o fato de você já tê-lo usado antes, mas de que você provavelmente não sabia que podia usá-lo sempre que quisesse. O grau com que seu corpo faz automaticamente coisas que lhes permitem permanecer num estado de ser depende do grau de compromisso que você demonstra.



Todos vimos como esse processo funciona em escalas menores no dia-a-dia. Se você está decidido a ser uma coisa – seja sereno, alegre ou bem sucedido – nada no mundo pode detê-lo.

É verdade que, se você quiser ser deprimido, aborrecido ou incapaz - nada no mundo irá atrapalhá-lo.

Já tentou animar uma pessoa determinada a ser triste? Pode desistir. É perda de tempo. O mesmo acontece se a pessoa está disposta a estar em paz. Assim, se você realmente quer ser alguma coisa ou seja, decidiu expressar, experimentar e alcançar um estado de ser (e se mantiver sua decisão, seu corpo, cedo ou tarde, vai acabar fazendo automaticamente coisas que levem a uma maior possibilidade de produzir aquele estado que você escolheu vivenciar). Logo sua mente se juntará à ação do corpo. Afinal você é um ser dividido em três partes: corpo, mente e espírito, e todos esses aspectos logo estarão envolvidos se você se decidir por um estado de ser e se apegar a ele. Essa decisão é um gatilho que provoca reações em cada fibra do seu ser, em todos os níveis do seu funcionamento. São as chaves que dão partida no motor da criação. Isso explica por que, uma vez tomada a decisão do estado de ser, você começará automaticamente a eliminar da sua vida tudo o que for diferente do que procura ser, num nível quase inconsciente. Ou seja, você pode nem perceber que está fazendo isso. Como seu comportamento vai começar a mudar, sua família, seus amigos e seus colegas de trabalho podem perguntar coisas como: "Você tem certeza de que sabe o que está fazendo?" Você não conseguirá lhes dar uma resposta porque, na verdade, pode não ter certeza. Isso ocorre porque você permitiu que suas automáticas – seus instintos, suas respostas, seu discernimento interno – assumissem o controle. Você vai perceber coisas "estranhas" acontecendo. Talvez um dia você esteja procurando seu maço de cigarros e, ao encontrá-lo, resolver parar de fumar. Ou então pode pegar o telefone para ligar para um amigo e, de repente, decidir nunca mais procurá-lo. Ou, ainda, pode estar indo para o trabalho e no meio do caminho resolver voltar para casa e abandonar o emprego. Quando coisas desse tipo começarem a acontecer, é porque alguma coisa dentro de você estará dizendo "chega". Algum mensageiro da sua intuição dirá bem baixinho: "Está na hora de deixar algumas coisas de lado e seguir em frente. É hora de mudar." E todo o medo e ansiedade que puder ter a respeito disso terão desaparecido de repente.

Assim, não se surpreenda – caso se mantenha concentrado no estado de ser que escolheu – ao descobrir, após alguns dias, semanas ou meses, que você simplesmente se afastou de certas amizades e passou a gravitar em torno de outras; passou a evitar certos ambientes e a frequentar outros, deixou seu emprego e resolveu buscar outros caminhos para ganhar a vida. E mais cedo ou mais tarde vai parar de "ganhar a vida" e passou a viver.

Este é o movimento que vai levar você até o viver corretamente. É o processo por meio do qual você vai criar e expressar seu verdadeiro eu. Se acreditar nisso, descobrirá que pode adotar um estado de ser (mais um, se desejar) e se dirigir para tal experiência. E perceberá também que o estado do seu eu interior nada tem a ver (nem deve ter) com o estado de sua experiência exterior. A ida ao dentista, ou o barulho do trânsito, não fará mais a menor diferença pra você. As circunstâncias exteriores não vão mais controlar seu estado de espírito e criar experiências negativas que marcam a sua alma.

De maneira fácil, sem nenhum esforço, você se afastará dos fatores externos que deseja eliminar e irá aproximar-se daqueles que quer manter, recriando seu eu a imagem e semelhança de quem você realmente é. Mas ainda há algumas coisas que você deve saber sobre esse processo no qual está sendo convidado a confiar.

#### **Passo nº4: Observe a oposição e chame-a de oportunidade**

A primeira coisa que você deve saber é que encontrará oposição. Pessoas e circunstâncias parecerão criar barreiras a tudo que você declarar ser. Na verdade, não haverá uma simples oposição; ela será maior do que nunca. Assim, se você pensava que tinha problemas, segure-se, porque ainda não viu nada. O fato de que "as coisas vão piorar antes de começarem a melhorar" pode não ser a melhor notícia que você ouviu desde que começou a ler este livro, mas

é necessário que saiba disso. E, quando entender por que tem de ser assim, vai realmente ficar feliz por as coisas andarem para trás.

**Princípio nº4: Assim que decidir quem e o que você é, tudo o que for diferente disso surgirá no seu caminho**

É assim que acontece, e é assim que tem que acontecer. Agora tente entender por quê.

Para compreender o que vou explicar adiante, você precisa enxergar claramente a verdade a respeito dos opostos. E a verdade é que não existem, a não ser no espaço um do outro. Isso significa que quente só existe num espaço em que há frio. Alto só existe se houver um baixo. Rápido não é sequer um conceito, a não ser que haja alguma coisa chamada lento. No mundo do relativo (que, a propósito, é o lugar no qual você escolheu passar a maior parte do seu tempo), uma coisa só é o que é em relação à OUTRA que NÃO é, ou seja, seu oposto. Entendeu? Pode parecer um pouco confuso, mas dá pra compreender? Você deve entender isso como uma grande verdade. É apenas outra forma de dizer que, no nosso estado atual de existência, tudo é relativo. Esse princípio, quando aplicado à metafísica, pode dar origem a insights muito interessantes. Se uma coisa só é o que é no espaço do que ela não é, então você não pode ser algo a não ser no espaço em que você não o é. Tudo isso serve para clarear a idéia de que o oposto do que você quer ser aparecerá quase tão depressa quanto for gentil, imediatamente surgirá o rude, para que o estado de ser gentil possa existir de fato. Sua alma é quem prepara essas condições para ela mesma. E Deus dá à alma tudo o que ela pede, de modo que a alma possa realizar-se plenamente, que é o maior desejo do Criador.

Dessa forma, a alma agradece a Deus pelos tesouros que são as condições e os acontecimentos da vida. Ela absorve todas as experiências, respeitando-as igualmente, sem julgar se são boas ou más.

Se você acha que pode compreender esse conceito básico de vida, agora ao que foi dito no Passo nº4.

Logo no início deste capítulo, eu escrevi: "Não haverá uma simples oposição: ela será maior do que nunca". Também disse que, quando você compreende por que tem de ser assim, ficaria feliz por as coisas andarem para trás. Você vai ficar feliz ao ver a oposição, pois saberá que é um sinal seguro e certo de que está no caminho da transformação: o caminho para a glória, o caminho superior. Agora, é importante que também saiba que, no sentido metafísico real, há uma luz no fim do túnel. O surgimento e os efeitos desses opostos negativos são apenas temporários, e sua finalidade é curar para sempre qualquer sentimento negativo que você tenha a respeito das experiências externas da sua vida. Vamos ver como a cura ocorre usando novamente a serenidade como exemplo. Digamos que você é um pai ou uma mãe e decida fazer a declaração; Eu sou sereno. "No momento em que disser isso, tudo diferente de serenidade acontecerá na sua vida". Então, as crianças vão começar a fazer barulho – mais do que em qualquer outra ocasião!

Mas agora você poderá escolher como responder a isso, pois saberá por que está acontecendo. Poderá escolher ver este oposto – a confusão – como o portador de um presente, que lhe traz a oportunidade de experimentar e expressar a serenidade, ou como um ladrão, que rouba de você tal sentimento.

Fiel ao seu compromisso de ser sereno, você não reage mais à maneira antiga. Não se torna tão barulhento e confuso quanto às crianças, levantando a voz e gritando para que se acalmem, Pacífica e calmamente, você enfrenta aquele momento. Antes que você se dê conta, as crianças podem realmente se acalmar sozinhas, sem que você precise gastar sua energia. Mesmo que não se aquietem, não tem importância. Você controlou o momento. Mudou a experiência. Se permanecer concentrado nisso nos dias a semanas seguintes, você mostrará as crianças que fazer algazarra não é mais uma maneira de chamar atenção. Elas passarão a ver apenas a serenidade que você demonstra. Isso trará uma grande consciência a todos, e a calma tomará

conta de você. E isso vai acontecer em todos os setores da sua vida. O oposto de qualquer coisa que você escolher ser vai surgir na sua vida (ou vai se tornar mais visível que sempre esteve ali!). E, quando você acabar com a ilusão de que esse oposto é você e se concentrar em ser quem você realmente é, essa oposição se tornará ineficaz. E, como todos os mestres, você nunca mais condenará o que os outros consideram ruim, porque saberá que aquilo a que se resiste persiste e aquilo que se encara desaparece. Quer dizer, deixa de produzir efeito. Você será rodeado pela escuridão. E então, como todos os mestres, vai se tornar um Portador da Luz.

### **Passo nº5: Deixe que a forma crie a si mesma**

Chegamos finalmente á questão da forma. Como deve ser um Portador da Luz?

Há duas maneiras de dar uma forma física ao desejo mais profundo do seu coração. Você pode tentar fazer seus desejos caberem num molde predeterminado ou pode deixar que a forma crie a si mesma.

Minha opinião sincera é que você deve seguir o segundo caminho. Quando induzimos nossos desejos a se manifestarem de uma determinada maneira, na verdade estamos limitando o trabalho de Deus. E quando deixamos abertas as opções, damos espaço para uma maravilhosa criação. Uma das primeiras perguntas feitas por quem deseja servir aos outros e resolve seguir os passos deste livro é: "O que eu posso fazer para ser um Portador da Luz?" Essa devia ser última pergunta a se fazer.

Mas a resposta seria: antes de tudo, siga em direção ao estado de ser no qual permanece um Portador da Luz e então permita que o ato de fazer da sua vida flua a partir daí.

O que é estado de ser? É um estado de espírito permanece, baseado em algo que você gostaria de ser. É você quem escolhe o estado de ser que quer ter.

Qual é a luz que você quer dividir, que deseja levar para as pessoas e expressado, tornará melhor a vida das outras pessoas. O que é isso? O que parece ser?

O que quer que seja, esse poder não vem de algo que você está fazendo, e sim algo que está sendo.

É amor? Cuidado? Cura? Você pode ser mais do que isso, não importa o que esteja fazendo.

O incrível é que, independentemente do que você estiver sendo, qualquer coisa que fizer vai se encaixar perfeitamente nessas condições, permitindo que você seja plenamente aquilo que deseja.

Acredite nesse processo. Ele funciona.

Você vai descobrir que as formas – maneiras físicas de ser alguma coisa – vão simplesmente começar a aparecer. Talvez um exemplo possa tornar mais claro o que estou tentando dizer.

Certa vez um homem decidiu ser uma coisa chamada "cura". Era um estado de ser que ele guardava no fundo da alma e que desejava expressar. Mas ele não conseguia achar um emprego que lhe permitisse curar. Procurava nos classificados do jornal, mas não via nos anúncios nada parecido com o que sonhava. Desanimado, mas persistente, ele resolveu abrir seu próprio negócio e começar a sua "prática", Ele não tinha uma fôrma, um molde no qual pudesse despejar o seu desejo. Então resolveu criar uma. Ele poderia ser aquele que cura com cristais. Ou, talvez, um massoterapeuta. Ou, ainda, um conselheiro espiritual. Ou um sacerdote da nova era de uma igreja que ele mesmo fundaria. Depois de decidir pelo modelo que achou mais apropriado, ele abriu seu negócio. Tudo corria bem, a não ser por um detalhe: poucas pessoas

apareceram, e aquelas que o procuraram não lhe deram valor. Para piorar, o homem não achava correto cobrar pelos seus serviços, pois acabara de começar o negócio e se sentia envergonhado – para não dizer um pouco culpado – de pedir o que julgava na merecer.

Sua vida tornou-se uma bagunça. Seu sócio o deixou, chamando-o de louco e dizendo que ele devia estar numa crise de meia-idade. Seus amigos também se afastaram, achando que tinha mesmo enlouquecido. E o homem, que sempre vivera sem a ajuda de ninguém, passou por sérias dificuldades financeiras – mas persistia no sacrifício, porque, afinal, estava fazendo o que queria fazer.

Em seus melhores dias ele podia até justificar o estado de sua existência com tal afirmativa. Mas alguma coisa lhe dizia internamente que havia uma “mentira” em algum lugar. Uma fórmula que ele não conhecia, um segredo que ninguém lhe contara. “Não deveria ser tão difícil servir a Deus ou ao homem”, ele dizia a si mesmo, com amargura. Não deveria ser tão árduo. E não é. O segredo é não forçar a forma. Deixe que forma crie a si mesma.

### **Princípio nº5: O estado de Ser toma forma**

É um fato do Universo que você é um ser em formação. Você não precisa de muitas informações além do que você está no processo da vida para que o que você é se manifeste em forma. Basta permitir que o processo de formação aconteça, do jeito dele, no tempo dele. E o que é “do jeito dele”? É isso que este livro explica. Vamos resumir aqui. A maneira como o estado de ser toma forma é, primeiro, pela autoconcepção. Quer dizer, seu interior concebe o que ele quer ser (Passos nº1 e 2) e então passa imediatamente ao estado de ser, sem se importar com as condições ou as circunstâncias externas (passo nº3) – ou, na verdade, em resposta a elas (passo nº4). Finalmente, ele se molda segundo seu próprio conceito, para vivenciar “com forma” o que experimentava anteriormente “sem forma”.

Enquanto os cinco passos não forem dados, você se sentirá sem forma. Quer dizer, não saberá quem você é, pois ainda não terá informações suficientes para isso. Depois, sua vida começara a refletir a realidade interna sobre quem você é e quem você escolheu ser. Lembre-se que tudo começa com o estado de ser que você escolhe. Você pode fazer uma opção arbitrária, pode decidir-se por um ou por outro simplesmente porque o prefere ou deseja. Mas essa escolha precisa ser feita antes que você possa chegar a algum lugar.

Então, decida qual é o seu propósito de vida e deixe-o alcançar um estado de ser. Vá em direção ao estado escolhido, não importando o que aconteça. Observe seu corpo se afastar daquilo que você não é. E não resista a nada que se opuser a você. Apenas fique centrado no seu ser e observe o milagre acontecer. O ser vai originar a forma, mais cedo ou mais tarde. Não há escolha, pois isso é o que o ser se torna. A função do ser é produzir forma. Isso é o que Deus faz. Ou, para ser mais exato é o que Deus é. Deus é ser tomando forma. E você também. Assim, não há nada que você possa fazer. E quanto menos fizer melhor. Apenas... seja. Vamos voltar ao Passo nº5 para ver se há uma maneira de aplicar este conceito ao personagem que usamos como exemplo. Digamos que aquele homem não tivesse perdido tanto tempo ou energia tentando colocar seu ser na forma escolhida e permitisse, em vez disso, que a forma criasse a si mesma. Se ele tivesse feito isso, teria ido para o estado do ser no qual queria estar e ali permanecido, sem se importar com o que estivesse acontecendo – mesmo que o que tivesse acontecendo fosse o oposto do que ele queria. Ele estaria “curando” onde quer que ele estivesse. No trabalho, em casa, na igreja, com os amigos ou em qualquer lugar e a qualquer momento. Foi isso o que ele fez logo depois de abandonar sua tentativa de ganhar a vida daquela forma. Ele desistiu de fazer o mesmo que todas as pessoas que curam, ou seja, todas as coisas que achava que deveria fazer para ser “aquele que cura”. Em outras palavras, deixou de tentar ser o que cura e decidiu ser, simplesmente, a cura. O homem reorganizou sua vida, retomou sua profissão e, a partir daí, tudo voltou ao normal. O dinheiro reapareceu, sua mulher voltou para casa – o que foi uma enorme fonte de alegria – e até sua saúde melhorou. O problema passou a ser como ele iria tolerar sua antiga ocupação, já que desejava fazer outra coisa. A resposta era simples. Ele precisava encarar seu trabalho de uma nova maneira, exatamente como estava fazendo com toda sua vida. Agora ele entendia que todos os

momentos e situações era uma oportunidade de ser a cura. Estando num novo caminho, passou a ver a oposição como uma oportunidade. Isso mudou tudo a sua volta. Antes, quando via algum conflito no trabalho, ele desejava sair correndo. Agora, ele levava a cura onde havia confusão. Em pouco tempo sua reputação como uma pessoa que ajudava e trazia a "cura" nos momentos difíceis se espalhou. No trabalho, foi convidado a exercer uma nova função, cuidando da motivação e da satisfação dos funcionários. Na igreja, passou a chefiar a equipe de bem-estar. Em casa, tornou-se um ponto de referência e conforto para mulher e os filhos em momentos de conflito e desespero.

Nunca antes ele tivera uma experiência tão rica e maravilhosa de quem ele realmente era. Mas não parou por aí; as pessoas da comunidade passaram a ouvir falar dele, principalmente nas suas atividades na igreja e no trabalho. Um dia o amigo lhe perguntou se gostaria de ser voluntário num hospital. Instintivamente ele sabia que naquele lugar poderia expressar uma parte de si mesmo, um lado seu que há muito tempo desejava um desdobramento maior. O pastor da igreja já achou que seria um lugar maravilhoso para ele exercitar suas habilidades. Seu chefe chegou a liberá-lo do expediente durante algumas horas por dia, caso dissesse no hospital que estava ali em nome da empresa. Logo seu trabalho voluntário tornou-se uma contribuição da companhia aquela instituição. A equipe do hospital percebeu seu desejo, habilidade e entusiasmo em trabalhar com as pessoas – pacientes e voluntários naquele ambiente. Em apenas alguns meses, a instituição reconheceu que ali estava um homem de muito valor e o convidou para ser o chefe do setor de bem-estar de pacientes e famílias do hospital.

Você já sabe o final da história. Hoje, quando o homem não está trabalhando diretamente com os doentes terminais e suas famílias, está viajando pelo país falando as equipes médicas e voluntários. Escreveu um livro, apareceu na televisão, deu palestras em universidades e igrejas de todo país. Há algum tempo, em uma de suas palestras, foi apresentado à platéia de uma forma que o agradou;

"senhoras e senhores", disse o mediador, "gostaria de apresentar-lhes um homem que conhece e entende profundamente o sentido da expressão aquele que cura". É assim que acontece. Se esse homem tivesse tentado ser advogado, escritor ou ativista antes de qualquer coisa, talvez nunca obtivesse sucesso. Na verdade, mesmo a idéia de fazer essas coisas nunca tivesse lhe ocorrido. E ainda assim ele já era aquele que cura.

O ato de fazer seguira o ato de ser, e isso é tão certo quanto o fato de que a noite seguirá o dia. O homem do nosso exemplo já se sentia como "cura" em suas próprias experiências muito antes de expressar esse dom e trabalhá-lo dentro do hospital. Você pode dizer; "Ah, essa história é fictícia!" É assim mesmo que funciona na realidade? Você pode ser quem é e viver uma vida em vez de simplesmente estar vivo? Só posso lhe dizer o seguinte; havia um homem que desejava profundamente viver a sabedoria e a clareza que sentia dentro dele mesmo. Era um desejo audacioso, mas essa é a parte de Deus que ele via em si mesmo. E era o que ele queria experimentar. O homem procurou um emprego com essas características, mas não achou.

Depois tentou criar sua própria empresa, mas ninguém queria comprar suas idéias. Então ele parou de forçar seu ser interior para que coubesse em um fazer externo. Simplesmente decidiu ser aquilo, não importando o que estivesse fazendo.

Para ganhar dinheiro, foi trabalhar com propaganda e marketing. Escreveu algumas coisas. Teve um programa de rádio. Então, um dia, uma coisa diferente aconteceu. Ele teve uma interessante conversa com Deus...

O Caminho dos Portadores da Luz - Cinco passos e cinco princípios:

Passo nº1: Decida qual é o propósito da sua vida.

Princípio nº1: A vida não tem sentido... e este é o maior presente de Deus.

Passo nº2: Transforme seu propósito de ato de fazer em estado de ser.

Princípio nº2: Você é um humano, não um "fazer humano".

Passo nº3: Adote agora mesmo o estado de ser que você descreveu, não importa o que esteja fazendo.

Princípio nº3: Foi você quem escolheu ser o que é.

Passo nº4: Observe a oposição e chame-a de oportunidade.

Princípio nº4: Assim que decidir quem e o que você é, tudo o que for diferente disso surgirá no seu caminho.

Passo nº5: Deixe que a forma crie a si mesma.

Princípio nº5: O estado de ser toma forma.